

Domoteus – selvstendig liv i eget hjem

Prosjekt nr. 2020/HE2-333578

Sluttrapport, 19.9.2022

Riitta Hellman, Karde AS



Forord

Målsettingen for helseprosjektet 'Domoteus – selvstendig liv i eget hjem' var å lage en engasjerende og nyttig e-læringsressurs som hjelper mennesker med utviklingshemning å bo i sitt eget hjem og å oppleve et mer selvstendig liv. Det skulle i tillegg utvikles et opplegg til hjelpere om veiledning, aktivisering og oppfølging for individuelt arbeid og i grupper.

Denne sluttrapporten beskriver hvordan prosjektet ble gjennomført og hvilke resultater som munnet ut av prosjektet. Spredningsaktiviteter blir også berørt.

Prosjektet foregikk i tidsrommet 01.07.2020 – 30.06.2022.

Både prosjekteier (søkerorganisasjonen), Norsk Forbund for Utviklingshemmede, og Karde AS takker Stiftelsen Dam for verdifull støtte til prosjektet. I tillegg takker vi for innspill som ansatte i ulike kommuner, institusjoner og folkehøyskoler samt individuelle brukere har gitt oss underveis i prosjektet. Mange konkrete innspill var særdeles verdifulle.

Sammendrag

Hovedmålet var å hjelpe mennesker med utviklingshemning å leve selvstendig i sitt eget hjem. Dette vil øke livskvaliteten og trivselen, og gi en helsegevinst. Virkemiddelet var å lage en egnet e-læringsressurs.

Den primære målgruppen var mennesker med utviklingshemning, spesielt unge voksne og voksne som flytter til og bor i sitt eget hjem. Den sekundære målgruppen var pårørende, tjenesteytere som bistår mennesker med utviklingshemning, vernepleiere og miljøarbeidere, habiliteringstjenesten og kompetansesentra i kommuner, samt lærere på folkehøyskoler med botilbud til elever med utviklingshemning.

Bakgrunnen var et mål om at flere skal få mulighet til å bo trygt, godt, og hjelp til å mestre boforholdet. Mennesker med utviklingshemning trenger ofte hjelp til dette, f.eks. å lære hva hun eller han selv kan

gjøre for å dekke sine daglige behov, holde sitt eget hjem i orden og håndtere en rekke husholdningsoppgaver. Tjenesteytere trenger verktøy for å gi adekvat opplæring til beboere.

Målene om rekruttering av brukere i ulike kategorier til frivillig medvirkning fungerte tilfredsstillende til tross for koronapandemiens tunge restriksjoner, takket være invitasjoner på sosiale medier, kontakt med personer i vårt faglige nettverk samt dialog med flere personellgrupper på folkehøyskoler i Norge med botreningsfag.

Målene vedr. kravspesifikasjoner, løsningsskisser, utviklingssykluser, utvikling av aktiviserings- og oppfølgingsopplegg (støttmateriell) samt brukerveiledninger ble oppnådd uten problemer. Domoteus ble ferdigstilt som forespeilet og planlagt.

Samarbeidet med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) ble gjennomført som planlagt og fungerte meget bra.

Formidling og spredning har blitt gjennomført både av NFU og Karde som planlagt. Dette arbeidet har blitt videreført etter formell prosjektslutt for å fullføre en god lansering, og fortsetter videre som foredrag, omtale og innlegg på sosial medier.

Vi vurderer selv at effektmålene er greit nådd.

Prosjektet ble gjennomført slik, også metodisk:

Kartlegging av brukerbehov, skissering av innhold og en løsningsskisse for e-læringsressursen: Utviklingen var i oppstartsfasen basert på litteratur- og nettstudier. Løsningens hovedelementer ble laget vha. papirprototyping. I tillegg ble støttmateriell for hjelpere definert (plakater, oppfølgingsskjemaer, tidshjul m.m.). I denne fasen var vi også i kontakt med sekundærbrukere, og via dem, primærbrukere (digitalt via e-post og som personlige meldinger på sosial medier). Vi mottok også innspill direkte fra enkelte primærbrukere.

Hovedproduksjon: E-læringsressursen for både primær- og sekundærbrukere ble utviklet og prøvd ut, inklusive utkast til støttmateriell, av brukere. I den forbindelse ble aktuelle temaer for korte filmer utviklet. Implementering av piktogrammer begynte. Skissene for bilder ble erstattet av innkjøpte bilder. Internnavigering mellom undertemaer ble utviklet. Innlesing av fastlagte, letteste tekster startet opp.

Korrigeringer, utvidelser og forbedringer av Domoteus ble gjennomført vha. invitasjoner på sosiale medier, ekspertkontakter og en kontaktdialog med alle norske folkehøyskoler med botreningsfag.

E-læringsressursen domoteus.no er prosjektets hovedresultat. Den består av 21 temaer som kan studeres i fri rekkefølge. Flesteparten av disse har også selvstendige undertemaer. Vi har brukt følgende teknikker:

- lettest tekst
- tale for tekst
- bilder
- filmer
- quizer
- piktogrammer for tekst

I tillegg fins egen seksjon for støttepersoner/hjelpere med rikt innhold, herunder:

- brukerveiledninger for e-læringsressursen som helhet
- tidshjul, planer, sjekklister og skjemaer

- inspirasjon til kurs og samtaler
- samarbeidsrutiner tjenesteytere – beboer/pårørende
- informasjon om vergemål
- kilder og fagstoff

Når det gjelder prosjektforslaget og de skisserte resultatene vedr. en e-læringsressurs, anser vi selv resultatoppnåelsen som god. Når det gjelder andre mål vedr. metodebruk, brukermedvirkning, spredning, ekspertsamtaler, prosjektledelse samt styringsdialog med NFU, anser vi resultatoppnåelsen også som god.

E-læringsressursen er ferdigstilt slik vi i søknaden forespeilet. Metodisk har vi fulgt søknadens planer. Brukermedvirkning har foregått på alternative måter pga. koronapandemien og de strenge restriksjoner. Spredning har foregått på noen få seminarer (ref. korona), og derfor mer digitalt både som personlige samtaler og via sosiale medier.

Vi fortsetter å spre informasjon om Domoteus og utvikle relevant samarbeid om www.domoteus.no særlig vis-à-vis fire inngangspunkter:

- vernepleiere og ditto studenter
- folkehøyskoler med botreningsfag
- kommunale utviklingssentre
- boliger i kommuner

Innholdsfortegnelse

1. Bakgrunn for prosjektet	5
2. Målsetting og målgruppe	5
3. Prosjektgjennomføring/Metode	6
Faglig prosjektgjennomføring og metode	6
Ledelse og samarbeid	7
4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	7
Domoteus.no for den primære målgruppen	7
Domoteus.no for den sekundære målgruppen	8
Brukermedvirkning og ekspertsamtaler	9
Spredning.....	9
Måloppnåelse generelt.....	10
5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Videre planer	10
Referanser/Litteratur	11
Vedlegg.....	12
Vedlegg 1: Temaene i Domoteus.no	12
Hjemmesiden på Domoteus.no	12
Vedlegg 2: Primærbrukernes innhold på www.domoteus.no.....	13
Eksempelside med lettlest tekst, talestyring, bilde og navigering internt i temaet.....	13
Eksempel på piktogrammer.....	13
Eksempler på filmscener (sortere søppel og vaske toalettet).....	14
Eksempel på quiz-funksjonalitet.....	15
Vedlegg 3: Responsivitet	16
Domoteus på PC (tema 'Bygningen', utsnitt)	16
Domoteus på smarttelefon (tema 'Bygningen', utsnitt)	16
Vedlegg 4: Hjelpenes/støttepersoners avdeling på www.domoteus.no	17
Oversikt over støttemateriellet	17
Vedlegg 5: Eksempler på støttemateriellet	17
Planer og hjul (utsnitt).....	17
Samtale- og kursmateriell (utsnitt).....	19
Oppfølgingsmateriell	20
Vedlegg 6: Spredning og formidling	21
Prosjektets nettside (utsnitt).....	21
Fakta-ark og e-læringsbrosjyre (utsnitt).....	21
Eksempler på Facebook-innlegg.....	22
Lanseringsnyhetsbrev via Mailchimp-e-postliste (utsnitt)	22

1. Bakgrunn for prosjektet

Strategien 'Bolig for velferd' [1] har et mål om at flere skal få mulighet til å bo trygt og godt, og at alle som trenger det skal få tilstrekkelige tjenester til å mestre boforholdet. En gruppe som ofte vil trenge hjelp til å kunne bo for seg selv og fungere i dagliglivet, er mennesker med utviklingshemning. De fleste voksne med utviklingshemning får kommunale helse- og omsorgstjenester når de flytter fra foreldre-hjemmet og inn i sitt eget hjem. Mange mottar helse- og omsorgstjenester i ulik grad. Mennesker med utviklingshemning trenger gjerne praktisk og økonomisk hjelp for å bo selvstendig i sitt eget hjem. Dette prosjektet dreide seg om å utvikle e-læring for mestring av dagliglivet i eget hjem og for å ha det godt der. Mestring og selvstendighet er viktige for trivsel, aktivitetsnivå, egenverd og god livskvalitet.

I 'Hverdag i velferdsstatens bofelleskap' [2] beskriver A. Kittelsaa en situasjon der tjenesteytere opplagt mangler verktøy for å gi opplæring "i selvstendighet" til mennesker med utviklingshemning, uavhengig av boform (dvs. bofellesskap eller eget hjem). Behovet er muligens enda større i bofelleskap som beskrives som institusjonsaktige og passiviserende ([2], s. 106-107). Dette understreket behovet for læringsressurser som Domoteus.

Den enkelte kan trenge hjelp til å lære hva han eller hun selv kan gjøre for å dekke sine daglige behov, holde sitt eget hjem i orden og håndtere en rekke husholdningsoppgaver. Tjenesteytere trenger også å være klar over hva de bør yte av hjelp til opplæring av boforholdet, og hva tjenesteyterne bør ta ansvaret for. Behovet for bistand vil selvfølgelig være individuelt for den enkelte beboer, men en del temaer og forhold er gjengangere. Domoteus-prosjektet fokuserte på brukerne, og var derfor annerledes i vinklingen enn f.eks. veilederen 'Fra hjem til hjem' [3] som dekker tjenester og hvilke typer planer som bør være på plass, men peker ikke på praktiske forhold som vi da har forsøkt å adressere i Domoteus.

Noen mennesker med utviklingshemning kan ha store utfordringer med å overføre ferdigheter fra en situasjon til en annen. Det vil si at de trenger å lære på nytt mye av det de evt. hadde i botreningsfaget når de flytter inn i sitt eget hjem, og repetere stoffet (overlæring). De får hjelp fra kommunen i form av praktisk bistand og opplæring når de flytter inn i sitt eget hjem i henhold til helse- og omsorgstjenesteloven [4], men det kan være vanskelig for tjenesteytere å vite nøyaktig hva som skal til for mestring og selvstendighet. Dette understreker mulighetene og potensialet nettopp e-læring gir for den primære målgruppen.

Enda et viktig bakgrunnsmoment for utviklingen av e-læringsressursen Domoteus var at det eksisterer generelt lite tilrettelagt og motiverende e-læringsmateriale for mennesker med utviklingshemning. Eksisterende ressurser er få, de er spredt og vanskelig å finne dem og tilgjengelige når det gjelder f.eks. språknivå. Stoff finnes på diverse nettsider, trykksaker (hefter, veiledere og bøker), noen apper og enkelte videoer. Lite er rettet spesifikt mot mennesker med utviklingshemning, eller er tilrettelagt for å ta hensyn til deres språklige og læringsrelaterte forutsetninger for å benytte seg av disse. Domoteus tok sikte på å dekke ett viktig temaområde på denne måten, nemlig ved hjelp av digitale læremidler.

Domoteus er fritt tilgjengelig (uten innlogging) på nettet på www.domoteus.no. Domoteus er gratis å bruke.

2. Målsetting og målgruppe

Hovedmålet med Domoteus var å hjelpe mennesker med utviklingshemning å leve selvstendig i sitt eget hjem og mestre hjemmets dagligdagse aktiviteter. Dette regner vi med vil øke livskvaliteten og trivselen gjennom generell orden, samt gi en helsegevinst gjennom bedre hygiene i hjemmet. Metoden

for dette var å lage inspirerende, motiverende og tom. litt morsom Domoteus e-læringsressurs innen en rekke praktiske emner som dekker det å bo selvstendig i ens eget hjem.

Det var også et uttalt mål at Domoteus skal kunne brukes av mennesker i målgruppene over hele landet og være en støtte for dem selv og deres støttepersoner, dvs. pårørende, tjenesteytere og lærere i botreningsfaget. Involvering av støttepersoner som kjenner primærbrukerne godt er viktig når Domoteus tas i bruk av personer i den primære målgruppen.

Den primære målgruppen på individnivå var mennesker med utviklingshemning, spesielt unge voksne og voksne, som flytter til og bor i sitt eget hjem. Domoteus skulle derfor inneholde et utvalg av støttmateriell for støttepersoner.

Den sekundære målgruppen var:

- foreldre og andre pårørende til mennesker med utviklingshemning
- tjenesteytere og kommuneansatte som bistår mennesker med utviklingshemning
- vernepleierstudenter og vernepleiere samt miljøarbeidere
- på institusjonsnivå habiliteringstjenesten i kommuner samt ulike kompetansesentra
- lærere på høyskoler med botilbud til elever med utviklingshemning

Videre, vi ser for oss en overføringsverdi av Domoteus vis- à -vis andre brukergrupper. En gruppe som kan bli brukere av Domoteus er mennesker med ASF (autismespekterforstyrrelse). Denne målgruppen er stor og funksjonsnivået varier. Vi ser for oss at svært mange i denne gruppen kan benytte seg av Domoteus. Et annet eksempel på mulige brukere utenom mennesker med utviklingshemning eller ASF er personer med innvandrerbakgrunn.

3. Prosjektgjennomføring/Metode

Faglig prosjektgjennomføring og metode

Den første fasen var **kartlegging av brukerbehov, skissering av innhold og en løsningsskisse** for e-læringsressursen. Utviklingsarbeidet var i oppstartsfasen basert på litteratur- og nettstudier. Løsningens hovedelementer ble laget vha. papirprototyping, dvs. papirmodeller, diagrammer om navigering og lignende. I tillegg ble støttmateriell for hjelpere definert (plakater, oppfølgingsskjemaer, tidshjul m.m.). I denne fasen var vi også i kontakt med sekundærbrukere, og via dem, primærbrukere (digitalt via e-post og som personlige meldinger på sosial medier). Vi mottok også innspill direkte fra enkelte primærbrukere.

Hovedproduksjonen av e-læringsressursen for både primær- og sekundærbrukere inneholdt både tekniske og innholdsmessige oppgaver. Alle 21 temasider ble fylt med tekstinnhold, internavigering ble utviklet og det grafiske uttrykket for navigeringsknapper ble gjennomført. I denne forbindelse ble aktuelle temaer for korte filmer utviklet, manuskripter ble utformet og filmene tatt opp. Implementering av SymWriter-piktogrammer ble foretatt. Skissene for bilder ble etter hvert erstattet av innkjøpte bilder. Quizene for hvert tema ble utviklet. Innlesing av fastlagte, lettleste tekster startet opp. Vi ønsket å benytte naturlig tale selv om syntetisk tale etter hvert har blitt av nokså god kvalitet. Den tekniske biten inneholdt implementering av alle Domoteus-elementene på WordPress-plattformen, utvelgelse og tilkopling av funksjonell tilleggsprogramvare og integrering av lydfiler og filmer fra Vimeo til Domoteus.no. Støttmaterialet for sekundærbrukere, skissert i oppstartsfasen, ble utviklet og lagt til. Overordnet foregikk utviklingen *iterativt*, i sykluser for mer og mer utfyllende innhold og bedre kvalitet.

Korrigeringer, utvidelser og forbedringer av Domoteus ble gjennomført ved hjelp av invitasjoner på sosiale medier, ekspertkontakter og en e-postutveksling med alle norske folkehøyskoler med botre-

ningsfag. De foreslåtte korrigeringer, utvidelser og forbedringer dreide seg bl.a. om å fordele stoffet inn under flere temaer og undertemaer, klargjøre bildetekster, korrigere navigeringen og rette opp faktiske feil. Det ble også gjort internt kvalitetssikringsarbeid i prosjektteamet, spesielt for de letteste tekstene og innlesingen av disse.

Ledelse og samarbeid

Prosjektet har fulgt forslagetets ledelses-, styrings og kvalitetsrutiner og -prosedyrer. Det største avviket ble forårsaket av koronapandemien slik rapportert andre steder i dette dokumentet.

Ledelsen i Norsk Forbund for Utviklingshemmede (prosjekteier, søkerorganisasjon) og Karde as (gjennomførende samarbeidspartner) har møtt til fag- og styringsmøter som planlagt (ofte digitalt, ref. korona). Kommunikasjonen og samarbeidet har ellers også fungert utmerket.

Riitta Hellman fra Karde AS har ledet prosjektet i hele prosjektperioden.

4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Domoteus.no for den primære målgruppen

E-læringsressursen www.domoteus.no for primærbrukere består av 21 selvstendige temaer (Vedlegg 1):

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Å bo i eget hjem | 12. Helse |
| 2. Teknologi | 13. Penger |
| 3. Trygg og sikker | 14. Post og beskjeder |
| 4. Bygningen | 15. Kalender og planer |
| 5. Rent og ryddig | 16. Ute av hjemmet |
| 6. Miljø | 17. Innkjøp |
| 7. Kjøkken og mat | 18. Fritid og ferie |
| 8. Bad og toalett | 19. Kommunikasjon |
| 9. Personlig hygiene | 20. Samfunn |
| 10. Klær og sko | 21. Hjelp å få |
| 11. Tekstiler | |

Dette er mange temaer. Innspill og tilbakemeldinger fra støttepersoner underveis i prosjektet var tydelige på at et bredt spekter av temaer *måtte* belyses. Kunnskaps- og ferdighetsehovene blant brukerne varierer mye. Derfor var rådet at det være mulig å "plukke ut og drille på kun det som er aktuelt akkurat der og da, så lenge det trengs". Oppfølgingseskjema(er) for registrering av framskritt og læringseffekt var også etterspurt.

Temaene kan studeres i fri rekkefølge. Denne løsningen er laget for å gjøre det mulig for brukerne å fordype seg i enkelte temaer, basert på individuelle ønsker og behov. Hvert tema belyses ved hjelp av letteste tekster, bilder (foto), innlest naturlig tale for tekstene, piktogrammer for tekstene, quizer og korte filmer (Vedlegg 2). Behovet for variert presentasjon av stoffet har flere ganger blitt poengtert av medvirkende brukere (støttepersoner). Spesielt *korte* filmer og piktogrammer for å understøtte lesing ble nevnt som viktige tillegg til det mer ordinære innholdet som lettest tekst og bilder. Testaktiviteter og samtaler med primærbrukere pekte tydelig på foto som foretrukne illustrasjoner, til fordel for f.eks. tegninger.

Domoteus.no er implementert på WordPress-plattformen. Vi har brukt tilleggsprogramvare ('plugins') for utvidet funksjonalitet som f.eks. quizer.

Filmene er egenproduserte. De fleste er lagt ut på Vimeo-plattformen. Vimeo-filmene viser ikke reklame. Vi har valgt å ta med et lite utvalg av filmer fra tidligere produserte e-læringsressurser (matlaging og hygiene) for å dekke et minstebehov i Domoteus. Disse filmene har også blitt produsert i prosjekter støttet av Stiftelsen Dam (ExtraStiftelsen).

Fotoene på Domoteus.no er i all hovedsak kjøpt fra bildebasen iStock. Noen er tegnet/komponert i prosjektet. Tilleggsprogramvaren for piktogrammer som er implementert i Domoteus er SymWriter fra NorMedia AS (Vedlegg 2).

Piktogrammer gjør at brukeren kan se strektegninger for de aller fleste ordene. Disse bildene kan gjøre lesingen enklere. For å se piktogrammet for et ord, skal brukeren holde pekeren over ordet (PC/Mac), alternativt klikke på ordet (nettbrett og smarttelefon) og etterpå klikke på området utenfor teksten, så forsvinner piktogrammene.

Innholdet i Domoteus.no er *responsivt*, dvs. at innholdet tilpasses automatisk til brukerens utstyr, være det PC/Mac, et nettbrett eller en smarttelefon. Domoteus.no er en *webapplikasjon*. Dette gjør at innholdet fungerer på tvers av operativsystemer og teknologiplattformer, f.eks. nettlesere Edge, Chrome, Safari og Firefox, og på Android og iOS på smarttelefoner (Vedlegg 3).

Domoteus.no er implementert mest mulig tilgjengelig (lett å bruke, lett å forstå) ved hjelp av:

- letteste tekster
- korte linjer med luftig linjeavstand
- skjermfont (bokstaver uten små "fötter") i relativt stor størrelse
- høy kontrast mellom tekst og bakgrunn
- naturlig tale for tekster
- illustrasjonsbilder (foto) med klare bildetekster og alternativ tekst for å forklare hva bildet faktisk viser (såkalt 'alt-txt')
- overskrifter med innebygde nivåangivelser ('H1', 'H2' osv.)
- ingen lenker ('in-line' eller knapp) til *eksterne* ressurser i primærbrukerens del
- alternative tekster for bildenaavigeringsknapper
- likhet med våre andre e-læringsressurser for målgruppen

Domoteus.no for den sekundære målgruppen

Den sekundære målgruppen, dvs. hjelpere/støttepersoner, har diverse materiell i egen seksjon (Vedlegg 4). Det fins veiledninger for hvordan bruke Domoteus, og det fins materiell som kan brukes i grupper og samtaler med primærbrukere, i forbindelse med oppfølging og ikke minst å lage maler for planer for aktiviteter hjemme (f.eks. ukeplan og årshjul). Planeksemplene kan lastes ned i Word og redigeres videre for å passe for den aktuelle brukeren. En viktig veileder gjelder metoden å lage en knapp/ snarvei på brukerens utstyr for direkte adgang til Domoteus eller et valgt antall separate temaer. Vi har også lagt til en nokså omfattende avdeling om samarbeidsrutiner mellom tjenesteytere, beboere og pårørende. I tillegg fins det en mal for kursbevis. Spesielt ble eksempler på planer ønsket av medvirkende sekundærbrukere. Eksempler vises i Vedlegg 5.

Vi ønsker også her å understreke at Domoteus er e-læring som forutsetter samarbeid mellom hjelpere/støttepersoner og primærbrukeren. Dette dreier seg om fire hovedelementer:

1. en god introduksjon til primærbrukeren
2. sambruk slik at innholdet kan forklares og evt. eksemplifiseres i virkeligheten
3. repetisjon/overlæring
4. oppfølging av læring og avklaring av eventuelle problemer

Brukermedvirkning og ekspertsamtaler

Resultater fra brukermedvirkning har blitt omtalt tidligere i dette kapittelet. Her har to år med korona påvirket gjennomføringen på en måte som ikke var mulig å forutse eller planlegge for. Det var ikke mulig å gjøre gode risikovurderinger og risikohåndtering for en slik pandemi før den opptrådte.

Brukermedvirkning ansikt-til-ansikt med mennesker med utviklingshemning ble så godt som umuliggjort pga. pandemien. Denne gruppen er sårbar bl.a. pga. underliggende sykdommer, og skulle skånes ekstra godt for smitte. Vi har derfor benyttet relevante resultater fra tidligere prosjekter og lent oss på pedagogisk personell på folkehøyskoler med elever med utviklingshemning for å få inn ønskede innspill.

I tillegg har vi vært i personlig digital dialog med eksperter innen ulike fagområder som er relevante for utviklingen av Domoteus.

Målene om rekruttering av brukere i ulike kategorier til frivillig medvirkning ble dermed tilfredsstillende oppnådd, til tross for koronapandemiens tunge restriksjoner. Invitasjoner på sosiale medier til brukermedvirkning (f.eks. i flere store offentlige Facebook-grupper), kontakt med personer i vårt faglige nettverk samt invitasjoner til medvirkning til alle folkehøyskoler i Norge med botreningsfag (flere personellgrupper), hjalp til. Vi har også mottatt innsiktsfulle kommentarer fra enkelte primærbrukere. Domoteus var åpent for bruk fra begynnelsen av prosjektet, så kommentarer om og innspill til innhold og utforming har vært mulig gjennom fri testing og bruk.

Vi har så langt som mulig tatt hensyn til innspillene vi mottok. Eksempler på de ytterst få innspillene vi ikke har kunnet prioritere har dreid seg om å endre fargepaletten, ta inn ytterligere temaer, og å endre noe av den valgte terminologien.

Spredning

Domoteus har blitt kjentgjort gjennom en flere kanaler. De viktigste er:

- omtale i Stiftelsen Dams prosjektbibliotek (<https://dam.no/prosjekter/domoteus-selvstendig-liv-i-eget-hjem/>)
- dedikert prosjektnettside (<https://www.karde.no/domoteus>)
- prosjektbrosjyre (fakta-ark) for nedlasting og utskrift (<https://www.karde.no/wp-content/uploads/2020/06/Domoteus-fakta-ark-V1.pdf>)
- samlebrosjyre for Kardes e-læringsressurser
- nyhetsbrev
- Facebook-innlegg i flere grupper (Norsk Forbund for Utviklingshemmede, Karde AS, Vernepleiere, Velfredsteknologi)
- seminar- og konferanseforedrag, herunder:
 - Mestringsteknologi for alle 2022 (MTEK22), 7. mars 2022, Asker.
 - E-learning for people with intellectual disability – Norwegian cases. Foredrag på webinarret 'Digitalization in social services – Opportunities and barriers for people with disabilities'. Nordens välfärdscenter og Socialstyrelsen (Danmark), 5.10.2020.
- rettet e-postformidling (f.eks. alle folkehøyskolene med botreningsfag)
- lanseringskampanje med Facebook-innlegg (<https://www.facebook.com/kardeasno>) og nyhetsbrev (<https://mailchi.mp/6c8829f4f717/domoteus-e-laering-for-mennesker-med-utviklingshemning>)
- NFUs samlinger
- direktekontakt med personer i faglig nettverk bl.a. i kommuner og boliger

Eksempler vises i Vedlegg 6.

Deltakelse i seminarer og fagkonferanser har vært generelt moderat idet mange arrangementer ble i koronatiden avlyst, utsatt eller forenklet. Noe pågikk digitalt, og enkelte seminarer ble i en periode arrangert med strenge smitteverntiltak og i avgrenset omfang. Dette har påvirket muligheten å holde prosjektpresentasjoner og foredrag samt demonstrasjon av Domoteus på stands o.l.

Vi har som mål å fortsette spredningen etter prosjektslutt. Dette vil foregå via sosiale medier, foredrag om e-læringsressurser og distribusjon av brosjyremateriell på arrangementer. Det er også igangsatt tiltak for å øke kommuners bruk av våre e-læringsressurser.

To eksempler på, i skrivende stund nærstående arrangementer, er:

- Foredrag på Inspirasjonsdag: Bruk av velferdsteknologi i tjenester til personer med utviklingshemming. Utviklingssentrene Vestland (Hordaland og Sogn og Fjordane) og Helse Fonna-området, digitalt, oktober 2022 og utover. Foredraget vil presentere alle Kardes e-læringsressurser, også Domoteus. Det vil spilles inn og gjenbrukes i flere sammenhenger, også i andre kommunale utviklingssentre.
- Foredrag om Kardes nettressurser for mennesker med utviklingshemming og deres støtteapparat for ledere og lærere ved voksenopplæringen i Møre og Romsdal, oktober 2022.

Måloppnåelse generelt

Når det gjelder prosjektforslaget (søknaden) og de skisserte resultatene vedr. e-læringsressursen og støttemateriellet, anser vi resultatoppnåelsen som forespeilet. Når det gjelder andre mål vedr. metodebruk, brukermedvirkning, spredning, ekspertamtaler, prosjektledelse samt styringsdialog med NFU, anser vi resultatoppnåelsen også som god.

E-læringsressursen er ferdigstilt slik vi i søknaden forespeilet. Metodisk har vi fulgt søknadens planer. Brukermedvirkning har foregått på alternative måter pga. koronapandemien og de strenge restriksjoner. Vi vurderer likevel brukermedvirkningen totalt som tilfredsstillende.

Spredning har foregått på noen få seminarer (ref. korona), og derfor mer digitalt både som personlige samtaler og via sosiale medier.

Domoteus er lansert og spredningen fortsetter etter prosjektslutt.

5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

E-læringsressursen Domoteus er ferdigstilt slik vi i søknaden forespeilet. Metodisk har vi fulgt søknadens planer. Brukermedvirkning har foregått på alternative måter pga. koronapandemien og de strenge restriksjoner. Spredning har foregått på noen få seminarer (ref. korona), og derfor mer digitalt både som personlige samtaler og via sosiale medier.

Videre planer

Vi ser for oss en overføringsverdi av Domoteus vis-à-vis flere andre brukergrupper. En gruppe som kan bli brukere av Domoteus er mennesker med ASF (autismespekterforstyrrelse). Denne målgruppen er stor og funksjonsnivået varier. Vi antar at mange i denne gruppen kan benytte seg av Domoteus når de skal flytte fra foreldrehjemmet for å begynne å bo for seg selv.

Et annet eksempel på mulige brukere utenom mennesker med utviklingshemming eller ASF er personer med innvandrerbakgrunn. Teknologier og andre løsninger i boliger kan være annerledes enn i opprinnelseslandet, i tillegg til at mange praktiske og formelle boligforhold kan være svært ulike. Her kan Domoteus være til hjelp. Oversetting fra språk til språk i nettlesere kan fungere tilfredsstillende for å formidle hovedessensen på et egnet språk. Dette forutsetter at vi sprer Domoteus og dens

muligheter til aktuelle myndigheter innen utlendingsforvaltningen og tilknyttede organisasjoner. Domoteus kan også være aktuelt for kommuner og organisasjoner som drifter flyktningmottak.

Det er også igangsatt tiltak for å øke kommuners bruk av våre e-læringsressurser bl.a. ved å initiere nye utviklingsprosjekter. Vi fortsetter også å spre informasjon om Domoteus og utvikle rettet samarbeid om www.domoteus.no særlig vis-à-vis:

- vernepleiere og ditto studenter
- folkehøyskoler med botreningsfag
- kommunale utviklingssentre
- boliger i kommuner

På tegnebrettet står også videreutvikling og tilrettelegging av eksisterende e-læringsressurser for mennesker med funksjonsnedsettelse som ikke adresseres godt nok av nåværende ressurser. Det kan for eksempel være nedsatt syn og hørsel, alvorlige lese- og lærevansker, eventuelt kombinert med lett utviklingshemning eller ASF. (Nåværende ressurser er oftest rettet mot segmentet lett utviklingshemning uten å ta høyde for tilleggskfunksjonsnedsettelse).

Referanser/Litteratur

- [1] Bolig for velferd: Nasjonal strategi for boligsosialt arbeid (2014–2020). Kommunal- og moderniseringsdepartementet
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kmd/boby/nasjonal_strategi_boligsosialt_arbeid.pdf
- [2] Jan Tøssebro (red.): Hverdag i velferdsstatens bofelleskap. Universitetsforlaget 2019.
- [3] Wenche Fjeld m.fl.: Fra hjem til hjem. Forberedelser og gjennomføring av flytting fra foreldrehjem til eget hjem for mennesker med utviklingshemning. Habiliteringstjenestene i Helse Øst, 2006. <https://docplayer.me/12619-Fra-hjem-til-hjem-forberedelser-og-gjennomforing-av-flytting-fra-foreldrehjem-til-eget-hjem-for-mennesker-med-utviklingshemning.html>
- [4] <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30?q=helse-%20og%20omsorg>

Vedlegg

Vedlegg 1: Temaene i Domoteus.no

Hjemmesiden på Domoteus.no

Domoteus
Selvstendig liv i eget hjem

Startside Om piktogrammer Til hjelpere

Startside

Trykk på tekst eller bilde for å velge tema:

Å bo i eget hjem 	Teknologi 	Trygg og sikker 
Bygningen 	Rent og ryddig 	Miljø 
Kjøkken og mat 	Bad og toalett 	Personlig hygiene 
Klær og sko 	Tekstiler 	Helse 
Penger 	Post og beskjeder 	Kalender og planer 
Ute av hjemmet 	Innkjøp 	Fritid og ferie 
Kommunikasjon 	Samfunn 	Hjelp å få 

Vedlegg 2: Primærbrukernes innhold på www.domoteus.no

Eksempelside med lettest tekst, talestyring, bilde og navigering internt i temaet

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

Startside Om piktogrammer Til hjelpere

Rent og ryddig

Et rent og ryddig hjem er hyggelig både for deg selv og dem som besøker deg.

Alle må gjøre en del for å ha det rent, ryddig og trivelig i hjemmet sitt.

Når hjemmet er ryddig, er det lett å finne det du leter etter. Et rent hjem er også viktig fordi det er hygienisk. Det vil si at det ikke er fullt av skitt og bakterier.

Her kan du lære mye om et rent og ryddig hjem.

Startside

00:00 00:00



Det er hyggelig å invitere venner til et rent og ryddig hjem.

Trykk på en knapp for å navigere:

Rent og ryddig Utstyr Gulv og tepper Tørke støv

Vaske vinduer Av og til Ryddetips Planter

Skadedyr

Startside Quiz om rent og ryddig

Eksempel på piktogrammer

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

Om piktogrammer

Å bo i eget hjem

Domoteus er e-læring om å greie deg mest mulig selv i eget hjem.

Det er for eksempel å:

- kjøpe inn og lage mat
- ha et sunt kosthold
- ta hånd om helse og hy
- holde hjemmet rent og
- håndtere egne penger
- holde avtaler
- møte i god tid til avtalte aktiviteter
- passe på egen tryk



hjem



hjem



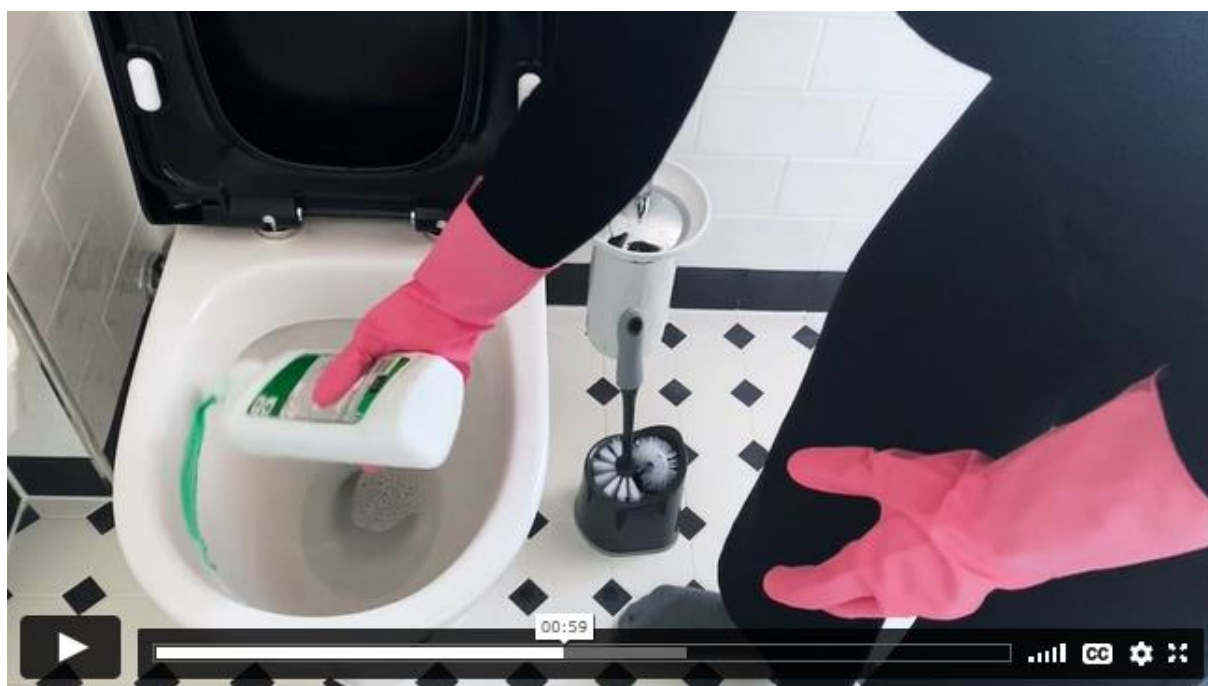
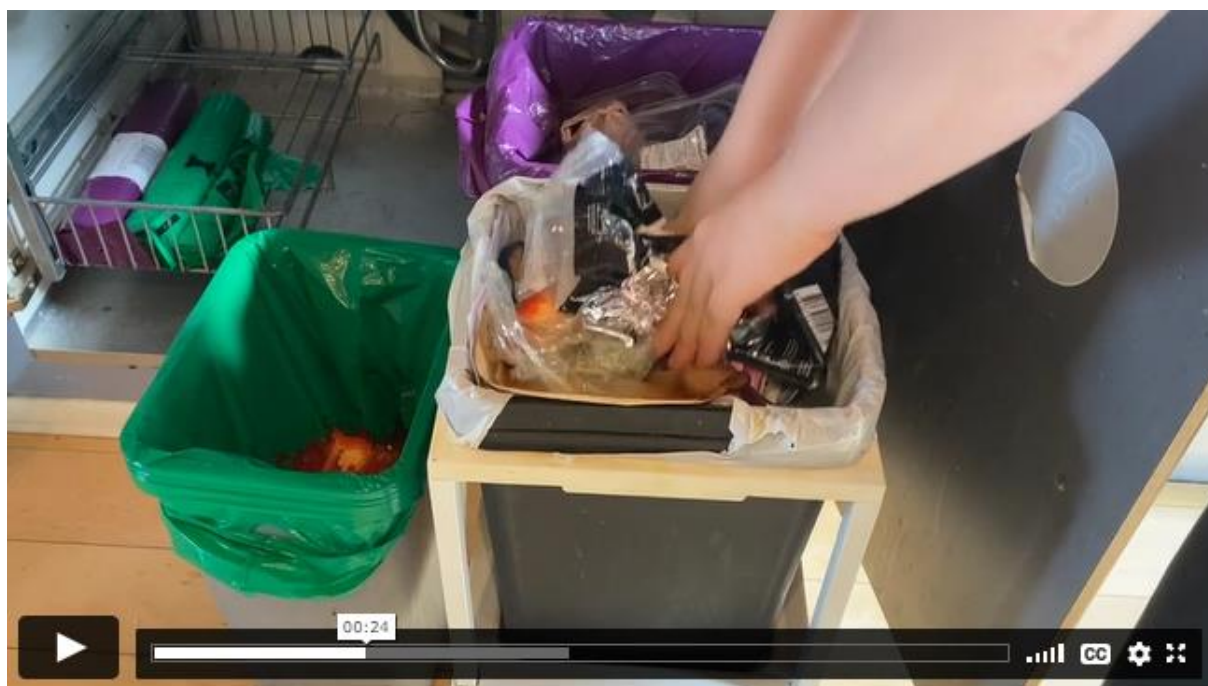
hjem

00:00 00:00



Å bo i eget hjem er både fint og litt krevende. Det er mye å mestre og holde o

Eksempler på filmscener (sortere søppel og vaske toalettet)



Eksempel på quiz-funksjonalitet



Hva brukes termostaten på en radiator til?

- ☐ Den brukes for å kjøle ned rommet.
- ☒ Den holder pølsene mine varme når jeg er på tur.
- ☐ Den brukes for å stille inn varmen jeg ønsker.

Feil

Hvordan kan du spare strøm i hjemmet ditt?

Ditt svar: Jeg kan slutte å bruke elektrisk tannbørste.

Riktig svar er: Jeg kan dusje raskt og effektivt.

Neste

Du har 3 av maks 7

Ganske bra.

**Du hadde noen
riktige svar.**

Bruk appen litt oftere.

Da kan du få et bedre resultat.

Vedlegg 3: Responsivitet

Domoteus på PC (tema 'Bygningen', utsnitt)

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

Startside Om piktogrammer Til hjelpere

Bygningen

Du bor i **bolig** i en **bygning**.
Boligen kan være:

- en enebolig
- et rekkehus
- en leilighet i en blokk
- en leilighet i et bofelleskap

Der du bor, er det mye du må passe på.
Det er for eksempel:

- strøm
- varme
- lys
- lufting
- vann og avløp

Under dette temaet kan du lære om hvordan du kan passe godt på hjemmet ditt.
Der kan være å:

- løse mindre problemer og fikse noe
- vite når du må skaffe hjelp



Det fins mange ulike **boformer**.
For alle boliger er det ganske mye å passe på.
Reparasjoner er en del av **vedlikeholdet**.

Trykk på en knapp for å navigere:

Bygningen

Strøm

Varme

Lys

Lufting

Vann og avløp

Verktøy

Problemløsning

Startside

Quiz om bygningen

Domoteus på smarttelefon (tema 'Bygningen', utsnitt)

I TIMTelia N 12:39

Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

MENY

Bygningen

Du bor i **bolig** i en **bygning**.
Boligen kan være:

- en enebolig
- et rekkehus
- en leilighet i en blokk
- en leilighet i et bofelleskap

Der du bor, er det mye du må passe på.
Det er for eksempel:

- strøm
- varme
- lys
- lufting
- vann og avløp

Under dette temaet



Det fins mange ulike **boformer**.
For alle boliger er det ganske mye å passe på.
Reparasjoner er en del av **vedlikeholdet**.

Trykk på en knapp for å navigere:

Bygningen

Strøm

Varme

↑

Vedlegg 4: Hjelpernes/støttepersoners avdeling på www.domoteus.no

Oversikt over støttemateriellet

Domoteus
Selvstendig liv i eget hjem

Startside Om piktogrammer Til hjelpere

Til hjelpere

Under dette menypunktet fins støttemateriell, planer, veiledning og tips til hjelpere. De kan være tjenesteytere, pårørende, arbeidsledere og mange andre støttepersoner.

Mennesker med utviklingshemning trenger mer eller mindre hjelp i dagliglivets komplekse aktiviteter (IADL, Instrumental Activities of Daily Living). Når de flytter fra foreldrehjemmet til egen bolig, som ofte er i et bofellesskap med andre med utviklingshemning, kommunen ansvar for praktisk bistand og opplæring. Det kartlegges hva de trenger hjelp til før det fattes enkeltvedtak om bistand som skal gis.

‘Domoteus’ e-læringsressursen er utviklet for å hjelpe brukeren til bedre å mestre dagliglivet. Det er stor spredning av funksjonelle mennesker med utviklingshemning, men de fleste har mild til moderat utviklingshemning. Det vil si at selv om de trenger hjelp, også, med riktig hjelp, mestre en god del selv.

‘Domoteus’ er laget for mennesker med utviklingshemning. Målet er at de kan bli mest mulig selvhjulpne i sitt eget hjem. Temaene kan tas i fri rekkefølge, og de er innholdsmessig uavhengige av hverandre.

Vi anbefaler at en støtteperson introduserer ‘Domoteus’ til brukeren, følger med bruken og registrerer framskrittene brukeren. Quizene er spesielt viktig å gjennomføre sammen med en støtteperson for å kunne diskutere både spørsmålene og rette og svarene.

Om utviklingen av ‘Domoteus’

Prosjektet ‘Domoteus’ var støttet finansielt av Stiftelsen Dam (tidl. ExtraStiftelsen) i 2020-2022. NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) var søkerorganisasjonen. Karde AS utfører utviklingen. Flere folkehøgskoler og boligfellesskap stod for brukermedvirkningen.

Forbehold

Bruksanvisninger og snarveier

Tidshjul, planer og sjekklister

Inspirasjon til kurs og samtaler

Annen e-læring

Samarbeidsrutiner tjenesteytere – beboer/pårørende

Vergemål

Kilder og fagstoff

Kontakt

Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen.

Vedlegg 5: Eksempler på støttemateriellet

Planer og hjul (utsnitt)

Domoteus: Utkast til årshjul

Januar

- Rydde bort julepynt
- Rydde bort evt. lys ute
- Ansvarsgruppemøte, oppdatere IP (individuell plan)
- Fødselsdagsfeiring, lage og sende invitasjoner, gjøre i stand til feiring

Februar

- Aviser fryser
- Rydde i papirer i leiligheten, inkl. aviser
- Besøk hos tannlege/tannpleier

Mars

- Rengjøre skap og skuffer grundig
- Rengjøre kjøkkenvifte (filter og glassplate samt ramme) hvis matlaging i leiligheten
- Evt. skifte tannbørste/tannbørstehode
- Ved mye brukt stekeovn: Rense ovn og plater

April

- Støvsuge balkong/terrasse
- Vaske gulv og rekkverk på balkong/terrasse
- Ta ut stoler og bord til balkong/terrasse
- Evt. rense ski for klister

Mai

Domoteus: Eksempel på ukeplan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Medisiner	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost
Dagtid	Jobb 9 – 14.15	Jobb 8.30 – 14.30	Rengjøre leilighet Vaske klær Lage handleliste Handle	Jobb 9 – 14.30	Jobb 9 – 14.30	Lage handleliste Handle på morgenen Rengjøre det viktigste	Fellestur 11 – 14.30
Middag	Lage middag selv med hjelp fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Lage middag selv fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Fellesmiddag 16.30	Lage middag sammen med kjæresten fra klokka 17 – få hjelp ved behov	Middag hos foreldre eller kjærestens foreldre
Ettermiddag/kveld	Fotballtrening klokka 18.30	Kjærestetid etter middag	Enkeljympa klokka 19	Teatergruppe klokka 18	Spille og se TV på fellesrommet	Kjærestetid, eventuelt kino eller vennebesøk	
Kveldsstell	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tanntråd

Domoteus: Rengjøring uke 3

Gjøre rent, vaske klær, lage handleliste og vanne blomster

- ☐ Støvsuge alle gulv i leiligheten
- ☐ Støvsuge dørmatten utenfor leiligheten og rundt matten.
Bruk flatt munnstykke på støvsugeren.
- ☐ Støvsuge sofaen hvis det er rusk i den. Bruk flatt munnstykke.
- ☐ Vaske badet. Det vil si:
 - vasken
 - speilet
 - toalettet
 - tannbørsteholderen
 - skitt på dører og skuffer
- ☐ Vaske kjøkkenet der det er behov, som på:
 - benkeplater
 - stekeovn
 - fliser over platetopp
 - grytekluter
 - kjøkkenvifte
- ☐ Skifte kjøkkenhåndkle

Samtale- og kursmateriell (utsnitt)



Hvorfor er det viktig å mestre dagliglivets aktiviteter?

Kurs- og samtalemateriell om selvstendig liv i eget hjem for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i prosjektet 'Domoteus' i samarbeid med NFU. Stiftelsen Dam støttet dette prosjektet.

Plakat 1.a



1

Du trenger mindre hjelp.

Kurs- og samtalemateriell om selvstendig liv i eget hjem for mennesker med utviklingshemning. Utviklet av Karde AS i prosjektet 'Domoteus' i samarbeid med NFU. Stiftelsen Dam støttet dette prosjektet.

Plakat 1.b



2

Du bestemmer mer selv.

**Hva er dette?
Hva er smart å gjøre nå?
Hvorfor?**



© Kurs- og samtalemateriell om å bo selvstendig i eget hjem. Utviklet av Karde AS i prosjektet 'Domoteus' i samarbeid med NFU. Stiftelsen Dam støttet dette prosjektet. Med enerett.

Plakat 7.c

**Hva er dette?
Hva er smart å gjøre nå?
Hvorfor?**



© Kurs- og samtalemateriell om å bo selvstendig i eget hjem. Utviklet av Karde AS i prosjektet 'Domoteus' i samarbeid med NFU. Stiftelsen Dam støttet dette prosjektet. Med enerett.

Plakat 7.e

Oppfølgingsmateriell

Oppfølgingsskjema i e-læring om Selvstendig liv i eget hjem ('Domoteus')

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Skjema nr. _____ Dato: _____

Hvem gjorde oppfølgingen? _____

Ha gjerne e-læringsressursen 'Domoteus' framme når oppfølgingen gjøres (<https://domoteus.no/>). Slik er det mulig å ha en felles forståelse av det det er snakk om, og brukeren kan vise sine ferdigheter og be om avklaringer.

Hvor lenge har brukeren brukt e-læringsressursen 'Domoteus'?

☐ Begynnende vurdering ☐ Underveisvurdering (flere) ☐ Sluttvurdering
Dato: _____ Dato: _____ Dato: _____

Temaet som vurderingen gjelder (kryss av) – ett tema pr. skjema:

☐ Å bo i eget hjem	☐ Teknologi	☐ Trygg og sikker
☐ Bygningen	☐ Rent og ryddig	☐ Miljø
☐ Kjøkken og mat	☐ Bad og toalett	☐ Personlig hygiene
☐ Klær og sko	☐ Tekstiler	☐ Helse
☐ Penger	☐ Post og beskjeder	☐ Kalender og planer
☐ Ute av hjemmet	☐ Innkjøp	☐ Fritid og ferie
☐ Kommunikasjon	☐ Samfunn	☐ Hjelp å få



Domoteus

Selvstendig liv i eget hjem

DOMOTEUS KURSBEVIS

Dette bekrefter at:

har fullført kurset:

Kursansvarlig

Sted, dato

Vedlegg 6: Spredning og formidling

Prosjektets nettside (utsnitt)

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

[Hjem](#) [Produkter](#) [Prosjekter](#) [Tjenester](#) [Spredning](#) [Partnere](#) [Kontakt](#) [In English](#)

Domoteus: Selvstendig liv i eget hjem (2020-2022)

Tema og målsetting

Hovedmålet med prosjektet var å hjelpe mennesker med utviklingshemning å leve selvstendig i sitt eget hjem og mestre hjemmets dagligdagse aktiviteter. Dette vil øke livskvaliteten og trivselen gjennom generell orden, samt gi en helsegevinst gjennom bedre hygiene i hjemmet.

Den enkelte kan trenge hjelp til å lære hva han eller hun selv kan gjøre for å dekke sine daglige behov, holde sitt eget hjem i orden og håndtere en rekke husholdningsoppgaver. Tjenesteytere trenger også å være klar over hva de bør yte av hjelp til opplæring av boforholdet, og hva tjenesteyterne bør ta ansvaret for.

Vi laget en inspirerende og motiverende e-læringsapplikasjon innen en rekke praktiske emner som dekker det å bo selvstendig i eget hjem. I tillegg til selve e-læringsapplikasjonen utviklet vi et aktiviserings- og oppfølgingsopplegg (støttmateriell) som supplerer den digitale løsningen.

Brukermedvirkning var sentralt i prosjektet.



Fakta-ark og e-læringsbrosjyre (utsnitt)

DOMOTEUS
Selvstendig liv i eget hjem



Hovedmålet med prosjektet er å hjelpe mennesker med utviklingshemning å leve selvstendig i sitt eget hjem og mestre hjemmets dagligdagse aktiviteter. Dette vil øke livskvaliteten og trivselen gjennom generell orden, samt gi en helsegevinst gjennom bedre hygiene i hjemmet.



Vi skal lage inspirerende, motiverende e-læringsapplikasjon innen en rekke praktiske emner som dekker det å bo selvstendig i eget hjem. I tillegg til selve e-læringsapplikasjonen skal vi utvikle et aktiviserings- og oppfølgingsopplegg (støttmateriell) som supplerer den digitale løsningen.

Prosjektet foregår perioden 1.7.2020 – 30.6.2022. Prosjektet finansieres med helseprosjektmidler fra Stiftelsen Dam.

Prosjektets nettside <https://www.karde.no/domoteus>
Karde Facebook-side <https://www.facebook.com/kardeasno>

Kontakt
Riitta Hellman, prosjektleder
rh@karde.no
982 112 00

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

**STIFTELSEN DAM**

**nfu**
Næringsmiddelindustri



E-læring som dekker mange områder av ADL (dagliglivets aktiviteter):

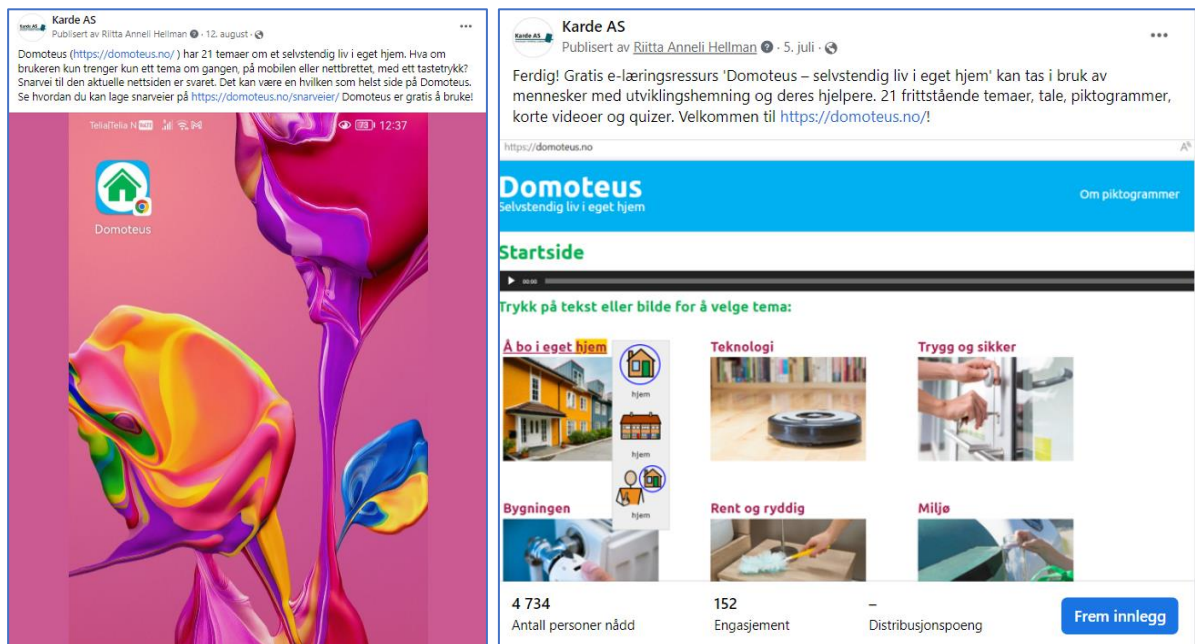
- personlig hygiene
- sosial kompetanse
- matlyst og matkunnskap
- helse
- selvstendig liv i eget hjem
- mosjon og trening
- arbeidsliv
- rettigheter
- digital kompetanse
- glede og opplevelser

E-læringsressursene:

- er fordelt på temaer for å treffe brukerens behov
- fungerer like godt på både mobilen, nettbrettet og PC/Mac
- har støttmateriell for hjelpere

Finn alt dette på
www.karde.no/produkter/e-læring

Eksempler på Facebook-innlegg



Lanseringsnyhetsbrev via Mailchimp-e-postliste (utsnitt)

