

INNHold OG BRUKERVEILEDNING

KLISTREMERKESETT:

Ca. 320 forskjellige dagligvarer. Bildene er 4x4 cm store og er fordelt på 22 A-4 ark med 35 bilder pr. ark. Det er flere bilder av de varene vi tror blir mest brukt. I de tilfellene varene er pakket inn, har vi valgt å prioritere de varene som viser bilde av produktet på innpakningen.

KLISTREMERKESETT:

41 symboler. Disse har samme størrelse som de andre. Inneholder 4 stk. A-4 ark med tegninger av redskaper og hjelpemidler som brukes i matlaging.

HANDLEKORT:

Disse er i plast og er 5 x 9 cm store. De leveres i 10 forskjellige farger, avhengig av varegruppe. Fargene skal hjelpe til med å holde orden i systemet. Det leveres 10 - 30 kort i hver farge.

HANDLEPERM:

Inneholder spesiallaget plastlommemark med 4 hull til oppbevaring av handlekort. Permen blir levert med 20 ark. Det er plass til 9 handlekort i hvert ark. Det følger også med skilleark med faner som har samme farge som handlekortene. Størrelsen er A-4.

UKEPLANPERM:

Perm som ovenfor, men med 7 plastlommemark. Ett til hver ukedag. Arkene er merket med ukedagene. Her setter man opp menyforslag for uken. Husk å lage dobbelt sett kort til alt som har med middager/matservering å gjøre. Ett kort skal være til ukepermen. Det andre kortet skal være til innkjøp.

FOLDER:

Til oppbevaring av handlekort ved innkjøp. (huskeliste)

IDÈPERM:

A-4 perm med alle matvarene avbildet i en noe større utgave. Det er 12 bilder pr. side. Arkene er laminerte. Dette gir en oversikt over vareutvalget og vil gi ideer til innkjøp.

VARSELUR:

Elektronisk ur som er enkelt å bruke. Bildet på klistremerkene stemmer ikke overens. Riktig bilde finnes på CD.

OMREGNINGSTABELL:

Tabell med de viktigste tørrvarer hvor vekt er omregnet til volum.

KOMFYRMARKØRER:

Runde magneter i forskjellige farger for å angi posisjoner på plater/stekeovn på komfyrer. Teip i tilsvarende farger for å merke brytere følger med. Posisjoner på utvalgte effektrinn merkes med teip i forskjellige farger/former.

LITERMÅL:

Litermål med fargefelt for å erstatte/supplere tall.

CD - ROM:

CD med bilde av alle dagligvarene. Antall tegninger av symboler/hjelpemidler er utvidet. Inneholder bilder av ca. 320 dagligvarer og 72 symboler/hjelpemidler. CD-en vil bli supplert med flere bilder av dagligvarer etter hvert. Vi tar imot forslag fra brukerne.

**Vedr. gruppering av klistremerker
på handlekort.**

Vi har organisert klistremerkene etter følgende fargekoder:

Hvit:	Hygiene
Rød:	Drikke/meieriprodukter
Blå:	Middager
Gul:	Middagstilbehør
Lys grønn:	Frukt/grønnsaker
Lys blå:	Dessert/søtsaker
Orange:	Pålegg
Grønn:	Kornprodukter
Grå:	Bakevarer
Sort:	Husholdning

HJELPEKOKKENS BRUKERVEILEDNING

NOEN TIPS

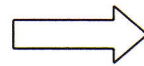
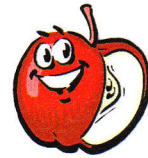
KOSTPLANLEGGING:

Utvalgte klistremerker monteres på handlekort i riktig farge. Varer som er nødvendig for kostplanleggingen (primært middager), monteres i dobbelt sett eller mer. Dette er nødvendig for å ha nok til ukeplanen.

Kortene oppbevares i lommene i handlepermen under under respektive farger.

I ukeplanpermen settes opp menyer for en uke av gangen, ett lommemark for hver dag. Arkene er merket med ukedager. Arkene kan også merkes på andre måter, f. eks. med pictogramfarger eller med bilder av aktiviteter som for den enkelte bruker kan representere ukedagene.

Tomme lommer kan anvendes til påminnelser etc., enten skriftlig, med bilder eller pictogrammer.



12

INNKJØP:

Brukerne sjekker om de har de varene ukeplanen viser. Hvis ikke, plukkes tilsvarende kort ut fra handlepermen og stikkes i kortholderen. I tillegg sjekker brukerne om de også mangler andre nødvendige varer. Handlekort plukkes ut og stikkes i kortholderen. Brukeren har nå et utvalg av kort som fungerer som huskeliste i butikken. Kortene legges over fra den ene til den andre lommen med baksiden ut etter hvert som varene blir funnet. Det kan være lurt å ha som rutine å legge handlekort i kortholderen straks brukeren oppdager at det er lite igjen av en vare eller når den mangler helt.



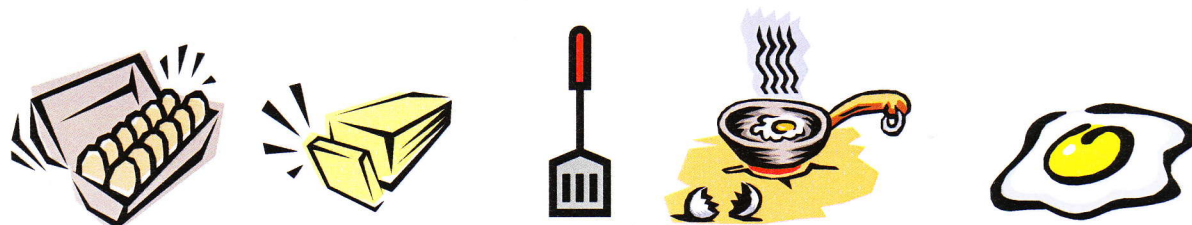
OPPSKRIFTER:

Øvrige klistremerker av varer og symboler kan benyttes til og lage oppskrifter som kan tilpasses individuelle behov. Det kan være både småretter, middagsretter og baking. Ved hjelp av bilder og symboler kan en forenkle informasjonen uten fornye skrevet tekst.

Når en skal finne passende retter, kan det være lurt å bruke bilder av retter fra ukeblader, mathefter eller lignende. Så knytter en Hjelpekokkens materiell til disse bildene. En kan også fotografere retten selv og så bygge opp informasjon rundt denne.

I de tilfeller brukeren skal ha gjester og kjøper alt ferdig, kan det ved hjelp av bildemateriellet settes opp noen ulike forslag på hva som behøves for å dekke et bord med alt tilbehør.

Oppskriftsark som brukes mye, er lurt å laminere.



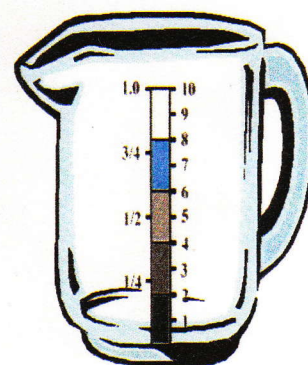
MERKING:

Med klistremerkene kan en merke skuffer, skap, bokser og esker for å vise hvor varene eller redskapene finnes. Dekk eventuelt over merkene med kontaktpapir.

MÅL - VEKT - POSISJON:

Hjelpekokkens litermål er påført fargefelt som skal erstatte eller gi støtte til tallene. I oppskriftene settes bilde av litermål inn, og ved siden av tegnes et firkantet felt m. aktuell farge lik det på litermålet. I tillegg til feltet settes inn en markeringsstrek, enten i overkant, på midten eller i underkant av feltet, for å vise riktig mengde. Omregningstabell følger med slik at en kan regne om vekt til volum. Brukeren bør ha to litermål, ett til væsker og ett til tørre varer.

(Lakken på litermålene skal være godt holdbare, men for sikkerhets skyld bør en ikke bruke oppvaskmaskin til rengjøring.)



MÅLESKJEER:

Måleskjeer kan merkes m. farget teip for å angi riktig størrelse.

MERKING AV OPPVASKMASKIN/MIKROOVN

Oppvaskmaskiner kan også merkes m. biter av farget teip for å vise hvor en skal trykke/stille inn det vaskeprogrammet som er mest anvendelig. Det samme gjelder microovner. Microovner som er svært avanserte og dyre i innkjøp, blir ofte kjøpt inn til brukerne. Dette kan føre til komplikasjoner i praktisk bruk. Det kan i mange tilfeller være nok med billigere typer og med mekanisk innstilling i form av vridbare brytere.

TØYSORTERING/KLESVASK

Brukere kan greie seg med 3 - 4 vaskeprogrammer på vaskemaskiner. Merk tøy med tekstiltusjer i 3 - 4 forskjellige farger (finnes i Panduro - katalogen). Dette kan gjøres ved å sette et kryss på vaskeanvisningslappen. Plagg som ikke har slike lapper, kan en merke ved å sy inn en tråd i aktuell farge på et bestemt sted. Tøyet sorteres i kurver som også fargemerkes. Vaskeprogrammene på maskinen merkes med teip tilsvarende de farger tøyen er merket med. En bør også her unngå å investere i avanserte maskiner som har for mange innstillinger. Vurder om det er lett å merke.

UNDERVISNING OM KOSTHOLD:

Bildene kan brukes på forskjellige nivåer i opplæring om kosthold. De er egnet til å hjelpe til å gi kunnskap om varenes egenart og sammensetting, til måltidskombinasjoner og spisevaner.

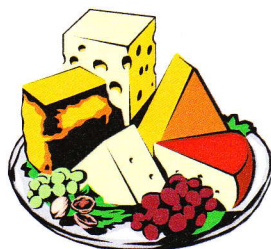
For å synliggjøre det som er sunt eller ikke, kan en merke bildene slik:

😊😊 Meget sunt

😊 Bra sunt

😞 Forsiktig

😞😞 maks en gang pr. uke



SPILL:

Bildene monteres på kort og kan brukes til lottospill etc.

De samme kortene kan også brukes til samtale, til opplæring i varegruppering, matkombinasjoner, produktkunnskaper, sunt/usunt og til språkopplæring.

ØKONOMI:

Bildene kan merkes med priser ved for eksempel å bruke hvite papir klistremerker. Dermed kan bildene brukes til regneoppgaver i forskjellige sammenhenger, i lære om husholdningsøkonomi/personlig økonomi.

IDEPERM:

Noen brukere trenger ikke handlekort, men kan derimot ha nytte av en ideperm. Vår ferdige utgave har bilde av alle matvarene, 12 bilder på en A-4 side.

En ideperm kan være nyttig i mange sammenhenger. Spesielt gir den en oversikt og ideer til kosthold og innkjøp. Den er meget bra egnet for fremmedspråklige. Den vil også være nyttig for folk med dårlig hukommelse eller folk som har problemer med å komme seg i butikken selv. Enhver hjemmehjelper burde hatt en ideperm.

TIL SLUTT:

Dette var noen ideer på hvordan Hjelpekokkens materiale kan anvendes. Noe av tankegangen bak utarbeidelsen av materialet, var at det skulle være fleksibelt og dermed kunne tilpasses flere brukergrupper og individuelle behov.

Materialet kan være med på å bidra til å gjøre mange selvstendige på de fleste områder, eller på en del av disse. Vi må også huske å bruke det i aktivitetssammenhenger med mindre ressurssterke brukere der det passer, og hvor hjelper er tilstede.

Det ligger en stor utfordring i å tilpasse materialet. De ideene som her er skissert er ikke endelige. Så skulle noen komme på gode ideer gjennom bruk materialet, så vennligst gi tilbakemelding om dette. Så kan ideen bringes videre og andre kan også få glede og nytte av dem.

Og helt til slutt:

