



Nav Hjelpemiddelsentral

Regionalt brukerutvalg, Nav Øst-Viken

12.09.25



Agenda

- Intro v/Famara og Trine Lise
- Lese og skrivevansker, kognitive vansker, betjening v/Sven Dahle

PAUSE

- Synsvansker, funksjonsassistanse og lese- og sekretærhjelp v/Trine Lise Kjellman
- Hørselsvansker
- v/Lise Berg

Nav Hjelpemiddelsentral Øst-Viken

HMS Oslo + HMS Østfold = Øst-Viken ❤️

- Mer enn et lager!
- Prioriterte områder: arbeid/utdanning/barn
- Tidlig inn!
- Hva er et hjelpemiddel?
- Råd/veiledning uavhengig av finansieringsansvar og også på ordinære produkter
- Filmer

Rådgiver - IKT/ASK/Kognisjon

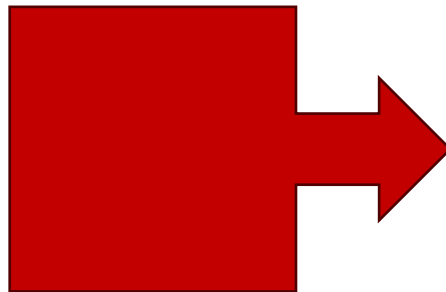
Sven Dahle

**e-post:
sven.dahle@nav.no**

tlf: 55551111



- Lese og skrive vansker
- Kognisjon
- IKT, betjening av PC



Allmennteknologi

- Gaming

Lese og skrivevansker

Av Norges befolkning har:

- Så mange som 20 % av dem som går ut av skolen, har generelle lesevansker. Dette er over en million nordmenn.
- 50 % av dem som står utenfor arbeidslivet, har lesevansker.
- Ca. 5 % har spesifikke lese- og skrivevansker, kalt [dysleksi](#). (Noen forskere oppgir oppimot 10 %).
- Ca. 5 % har spesifikke matematikkvansker, kalt [dyskalkuli](#).
- Ca. 5 % har [spesifikke språkvansker, kalt SSV](#).

Statistikk hentet fra DysleksiNorge

Hva kan være til hjelp?

- Kunnskapsbanken
- Allmennteknologi (KI)

- Programvare og apper
- OCR (Optical Character Recognition)
- Diktering



Nye tilgjengelighetsfunksjoner i iPhone og iPad

7. oktober 2019 / [Barneliv](#) [Leseguide](#) [Lese- og skrivestøtte](#) [SvP](#) [Teknologi](#)

Apple har sluppet en ny utgave av operativsystemet til Apples smarttelefoner og nettbrett. Denne gangen har Apple i stor grad fokusert på å pusse opp og tilføre nye muligheter og innstillinger for tilgjengelighet i operativsystemet. Her kommer en liten oppsummering av hva som er nytt i iOS 13 og viktige endringer i tidligere funksjoner.



Hjelpemidler for personer med språkforstyrrelser

23. august 2019 / [Barn og unge](#) [Barneliv](#) [Leseguide](#) [Lese- og skrivestøtte](#)

I artikkelen blir utfordringer ved å ha språkforstyrrelser beskrevet og artikkelforfatterne kommer med konkrete tips til lesestøtte, skrivestøtte og hjelpemidler for personer med språkforstyrrelser.



Kroppsbåren og bærbar OCR

24. april 2019 / [Lese- og skrivestøtte](#) [SvP](#) [Teknologi](#)

En omtale av OCR-teknologien og noen løsninger (mest apper) som raskt og enkelt kan lese tekst og tolke omgivelser for personer med nedsatt syn.



Smartteknologi til lese- og skrivestøtte

9. februar 2018 / [Lese- og skrivestøtte](#) [Teknologi](#)

For personer med lese- og skrivevansker har smarttelefoner og nettbrett mange

kommunikasjonsform. Grafiske tegn kan også brukes som informasjonsstøtte.

med ørene, og med gode skrivestrategier og digitale verktøy er det mulig å skrive det meste.

Talestyrte søk og styring

30. januar 2019 / [Barneliv](#) [Leseguide](#) [Lese- og skrivestøtte](#) [Teknologi](#)

Siri og Google Assistant er to eksempler på tjenester som betjenes ved hjelp av naturlig tale og som er ment å bistå brukeren med å besvare spørsmål, komme med forslag eller utføre handlinger.



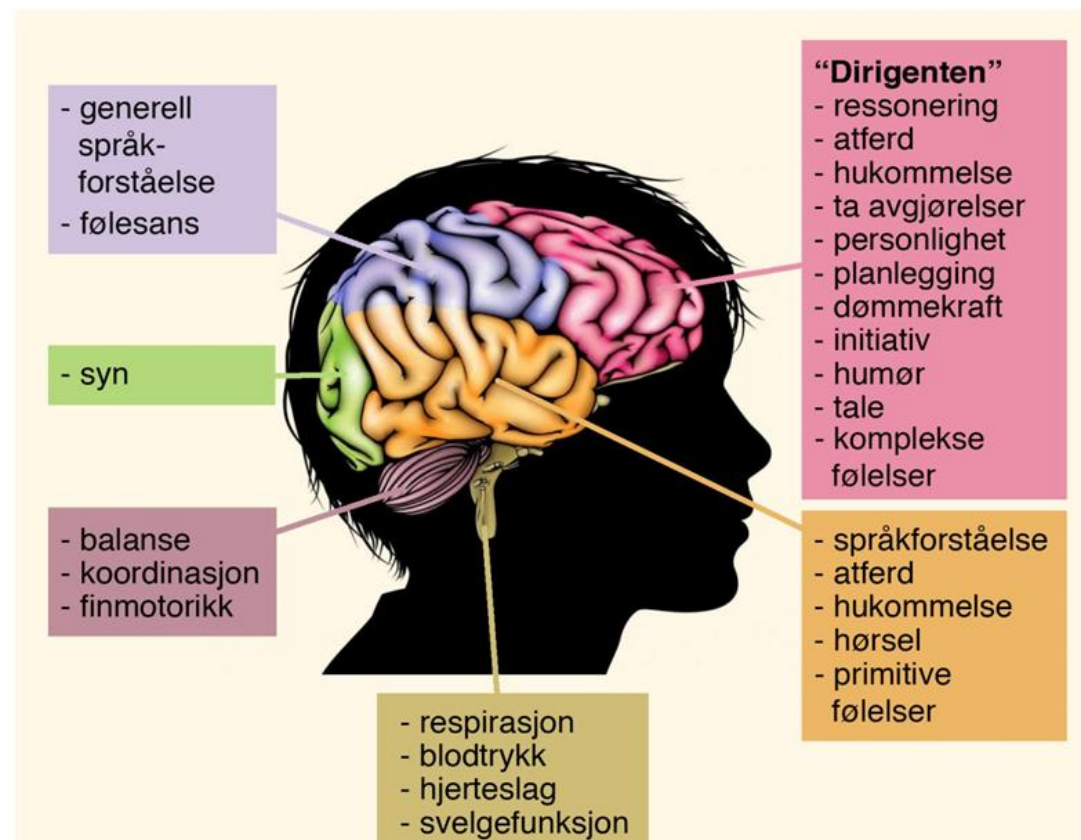
Universell utforming – kognitiv støtte

26. november 2015 / [Barneliv](#) [Leseguide](#) [Lese- og skrivestøtte](#) [SvP](#) [Teknologi](#)



Kognitive vansker

- Kan oppleves som et skjult handikap eller vanske, da endringene ikke er direkte synlige for andre.
- En ekstra utfordring er at den som selv lever med kognitive endringer, heller ikke alltid er klar over dem.



Tall

- Internasjonale tall viser at omkring 13 prosent av barn og unge under 18 år oppfyller kriteriene for en psykisk lidelse. Forekomsten varierer imidlertid mye på tvers av kjønn og alder.
- Begrepet psykiske lidelser blir først brukt når symptombelastningen er stor, varer over tid og er av en slik karakter at kriteriene for en klinisk diagnose er oppfylt. Psykiske lidelser omfatter ulike diagnoser, som angst, depresjon, ADHD, schizofreni og bipolar lidelse, med ulike symptomer. Ved psykiske lidelser foreligger det som oftest et uttalt tap av funksjon, for eksempel i forhold til jobb, skole og familie.
- Tall fra Folkehelseinstituttet
- ADHD er forkortelse for Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.
- Ca 5 % forekomst i Norge.

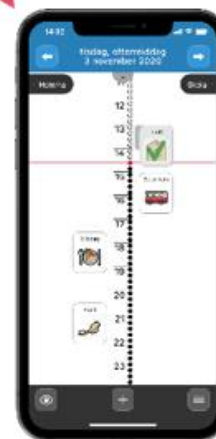
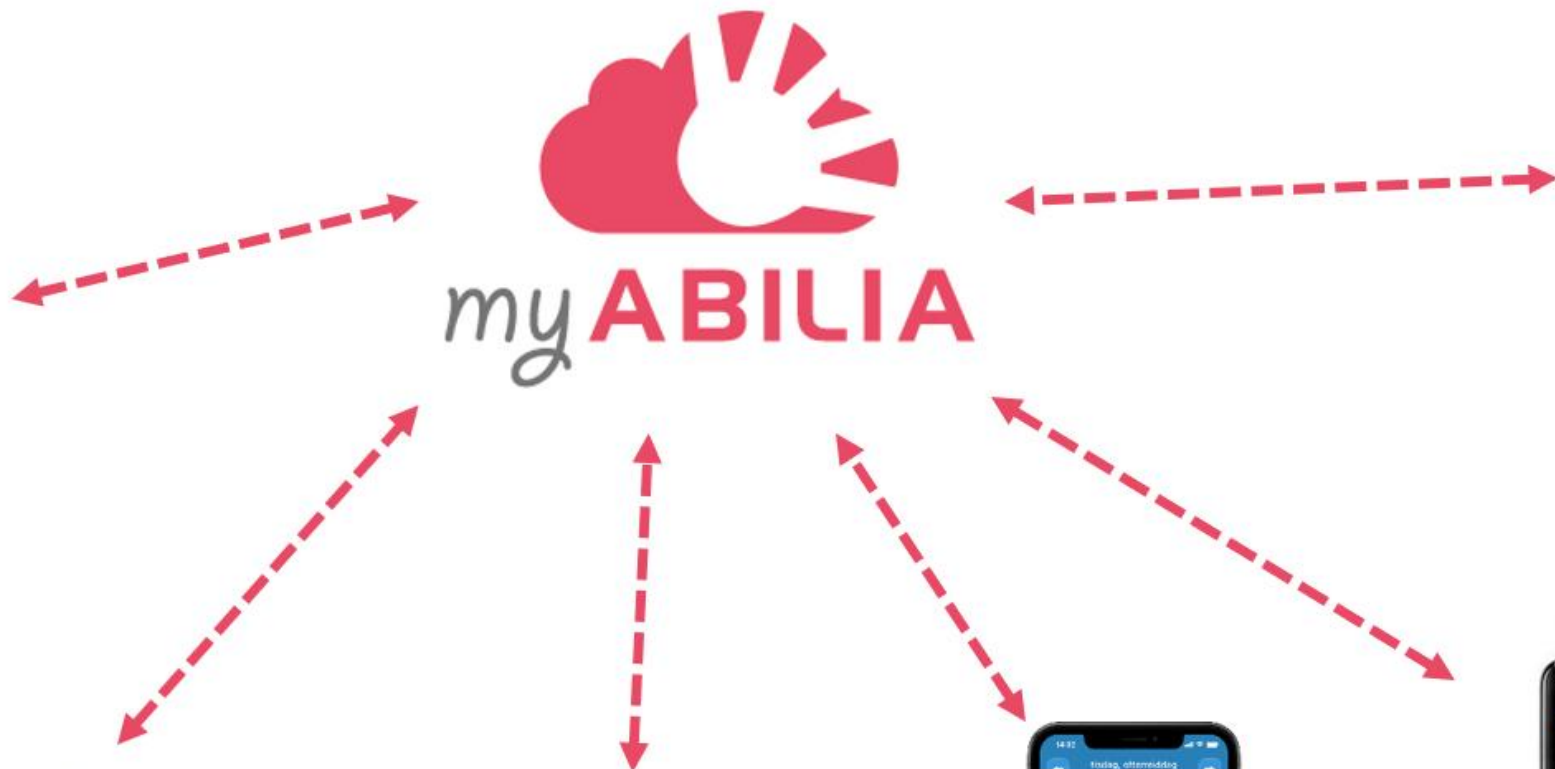
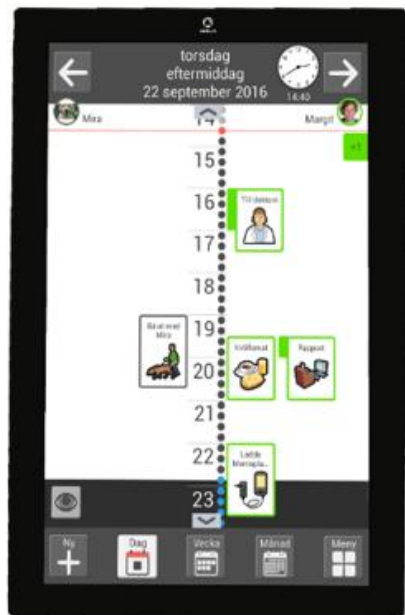
Hjelpemidler som finnes i ordinær handel



Hjelpemidler som finnes i ordinær handel

- PC/Mac
- Mobil
 - ✓ Apper
 - ✓ Kalenderfunksjon m/påminnelser





IKT, betjening av PC

- Ergonomiske løsninger
- Mer spesielle mus og tastaturløsninger



Betjening

- Hodebevegelser eller øyebevegelser



Betjening

- Brytere
- Hjernestyring



ASK hjelpemidler





Gaming / E-Sport

- All sportslig aktivitet som benytter datamaskiner for å utøve sporten eller spillet, er e-sport. E-sport og dataspilling kan også kalles gaming.
 - Regjeringen har kommet med en egen dataspillstrategi, [Spillerom Dataspillstrategi 2020–2022](#) (regjeringen.no), og NAV møter gamere - gjerne de som tilbringer mye tid på rommet hjemme.
 - Regjeringen ønsker et mangfoldig og gjennomslagskraftig dataspilltilbud med høy kvalitet. En dataspillbransje med likestilling, mangfold, profesjonalitet og vekst. Og en inkluderende, trygg og tilgjengelig dataspillkultur. [Tid for spill - regjeringens dataspillstrategi 2024-2026](#)
 - Fagsamling Fra hobby til jobb – gaming som kompetanse
-
- Veldig god digital kompetanse
 - Gode i engelsk, kommunikasjon og kulturell forståelse
 - Gode på strategier, kritisk tenkning og problemløsning
 - God overføringsverdi til arbeidslivet.
-
- Hvordan kan unges interesse for gaming og e-sport omformes til kompetanse i arbeidslivet?

- **Spill og moro (Hab.tj, Bevegelse, Syn)**
- **Hilde Solgaard(Aktiv Fredrikstad, Folkehelse og frivillighet)**
- **KRED Norge** (Kompetanse- og ressurscenter for datakultur)
- Ole Martin Pedersen Gjestad
- Ecura (Tilgjengelighet i spillmiljøer)
- Kickoff mars 2025 Begby E-sport

- Senioregaming

Kompetanse- behov i IKT-næringen frem mot 2030

- Behov for 40,000 flere med IT-relatert utdanning i 2030
- Utdanningskapasiteten må øke med 1700 flere studieplasser
- NHOs kompetansebarometer viser at én av fem NHO-bedrifter har et udekket IT-kompetansebehov
- Mangelen på kompetent teknologiarbeidskraft er et generelt sterkt veksthinder for norsk næringsliv
- Norge kan gå glipp av potensielle industrieventyr på grunn av den økende mangelen på riktig kompetanse
- Kompetanse om IT-sikkerhet er strategisk viktig for Norge

Pause □



Syn

**Visste du at synet står for
rundt 80 % av alle
sanseinntrykk vi mottar i
løpet av dagen?**



- Alder
- Øyesykdommer
- Utfordringer med skjerm – synskrevende oppgaver
- Optiker
- Synsvansker kan være usynlige, men påvirker arbeidshverdagen mer enn man tror.

God tilrettelegging gjør arbeidshverdagen enklere og mer effektiv

God tilrettelegging gjør arbeidshverdagen enklere og mer effektiv

- Enkle justeringer på PC: større musepeker, tekststørrelse, kontraster, opplesning, diktering m.m.
- Jevn belysning og arbeidslampe
- Solskjerming
- God arbeidsstilling
- Pauser



Hvis dette ikke er nok:

- Forstørrelsesprogrammer
- Luper
- Lese TV
- Seeing AI
- Orcam
- Funksjonsassistanse
- Lese- og sekretærhjelp





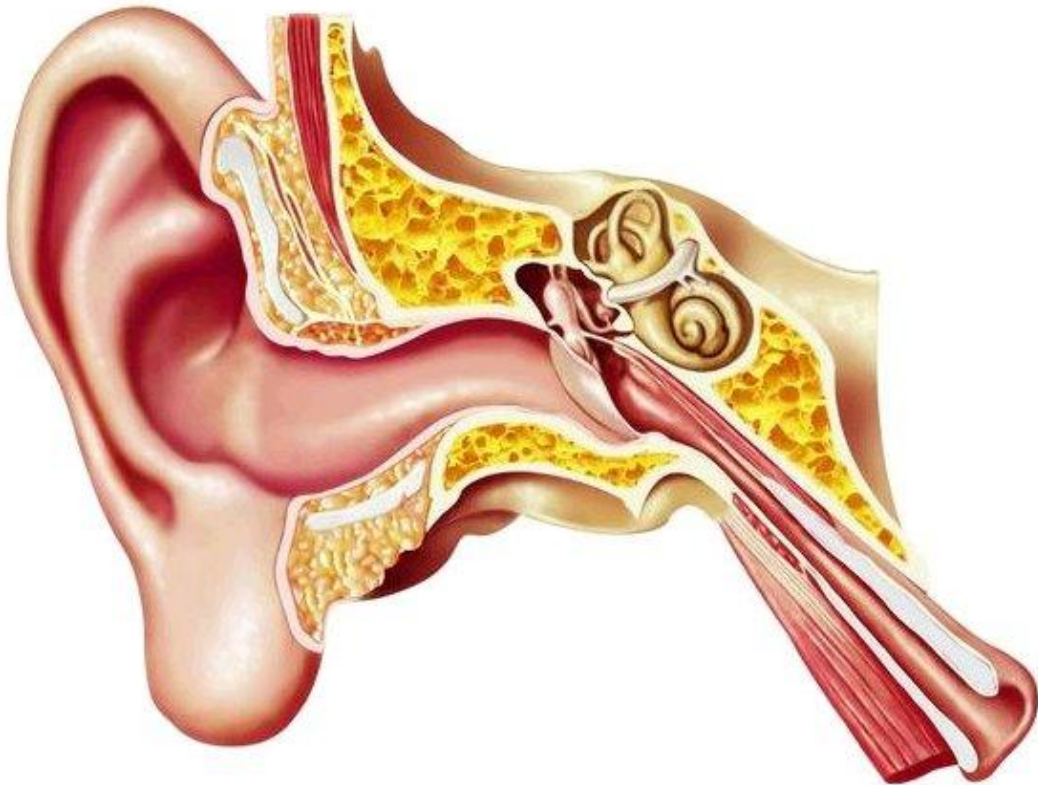
Nedsatt hørsel

Seniorrådgiver Lise Berg
Inger-lise.berg@nav.no
Audiopedagog

12.09.25



Hvordan hører vi?



Hva bruker vi hørselen til?



Og hva skjer når vi ikke hører normalt?

Høreapparat



- Egner seg best til å lytte på 1-2 meter
- I stille omgivelser.
- Det tar ca 1 år å tilvenne seg høreapparat
- For mange tar det ca 10 år å innse at man trenger et høreapparat

Tinnitus





Mulige konsekvenser av nedsatt hørsel

Å ha nedsatt hørsel er en skjult funksjonshemming

- Selv med høreapparat på.

Man blir sliten av å hele tiden fylle inn det man ikke hører i det som sies

- kompensere med synet
- muskulatur påvirkes
- pusten forandres
- arbeidsminnekapasitet

Mulige konsekvenser:

- Hodepine
- Smerte/stivhet i nakke og skuldre
- Depresjon
- Sorg
- Utmattelse
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Isolasjon og manglende sosial fungering



Hørselen kan endre seg-
og konsekvensene kan endre seg
utfra endringer som skjer i livet
og at man blir eldre.

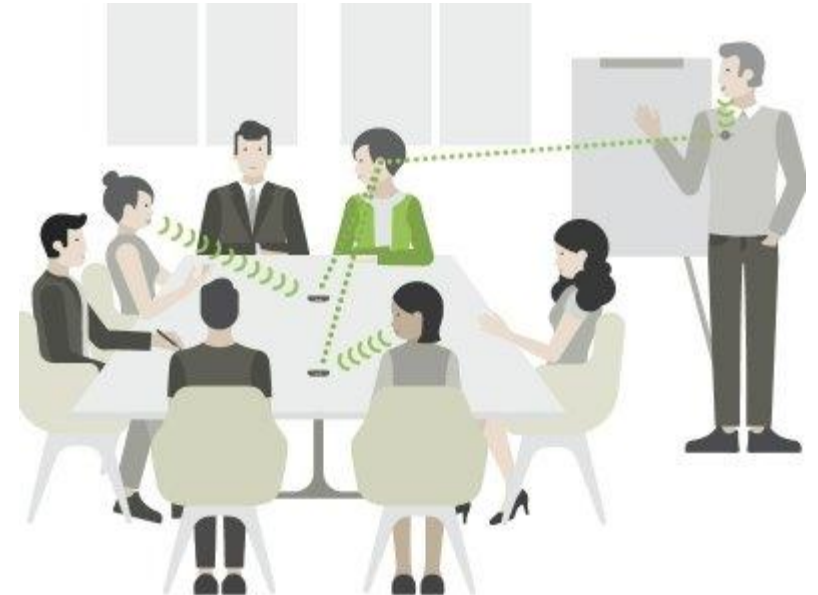
Allmenn teknologisk utvikling gjenspeiles i høreapparatene

- De fleste nye høreapparat kan styres via en app
- De fleste nye høreapparat kan motta samtale direkte i høreapparatene akkurat som AirPods
- De fleste nye høreapparat har tilhørende hjelpemidler til TV og samtale som overfører lyd sømløst til høreapparatene



Hjelpemidler i arbeid

- Mikrofoner:



- Varsling

