

# Min egen helse

Mennesker med utviklingshemning har oftere helsesvikt enn resten av befolkningen. Mennesker med utviklingshemning har også generelt flere tannutviklingsfeil og en dårligere tannhelse enn funksjonsfriske. Det er stort behov for lett tilgjengelige nettressurser om helse spesielt for yngre personer med utviklingshemning.



## Målsettingen

for prosjektet er å lage en gratis e-læringsapplikasjon om helse og egenhelse for mennesker med utviklingshemning. Slik kan de lære mer om hvordan de selv kan behandle dagligdagse helseproblemer som forkjølelse, sår, flass, tørr hud osv. De får vite når det er aktuelt å gå til fastlegen, få henvisning til spesialist, kontakte legevakt eller når sykehusinnleggelse er aktuelt, og ikke minst hva som skjer de forskjellige stedene.



NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) er prosjekteier og samarbeider med Karde i prosjektet. Karde leder prosjektet og utfører mesteparten av arbeidet. Produksjon av realistiske filmer og bilder vil foregå på Tåsenklinikken (fastlege) og Odontoclinica (tannlege).

Prosjektet foregår fra begynnelsen av juli 2021 og ut juni 2023.

**Prosjektets nettside:** <https://www.karde.no/egen-helse>

**Kardes Facebook:** <https://www.facebook.com/kardeasno>

### Kontakt:

Riitta Hellman, prosjektleder

E-post: [rh@karde.no](mailto:rh@karde.no)

Telefon: 982 112 00

