

Appen **Mit liv – min sundhed** er udviklet af Det Digitale Sundhedscenter, som er et partnerskab mellem Region Syddanmark, mere end 20 kommuner og relevante patientforeninger.

Det Digitale Sundhedscenter ønsker at give danskerne et digitalt supplement til de mange gode fysiske tilbud, der findes ude i kommunerne. De fysiske tilbud passer ikke ind i alles hverdag, og så kan et digitalt redskab være det helt rigtige for dig. Du kan læse mere om Det Digitale Sundhedscenter på www.detdigitalesundhedscenter.dk. Her kan du også se, om din kommune er med i partnerskabet.

Du er velkommen til at bruge appen, selvom din kommune ikke er en del af partnerskabet. Forløbet kan dog, med fordel, også tages med vejledning fra din kommune. Kontakt din kommune for en afklarende samtale om dit behov og mulighed for støtte i forbindelse med forløbet.

Support

Hvis du har problemer med appen, eller gerne vil give os ris og ros, skal du sende en mail til dds@rsyd.dk

Skriv gerne dit telefonnummer i mailen, så vi har mulighed for at komme i kontakt med dig.

Hent appen **Mit liv – min sundhed** her

Mit liv – min sundhed



Mit liv – min sundhed er en app til dig, der gerne vil have viden og værktøjer til at leve et godt liv med en kronisk sygdom eller støtte til at ændre vaner.



Hvem kan bruge appen?

Appen kan støtte dig i at ændre vaner i din hverdag og give dig viden om og værktøjer til, hvordan du bedst kan leve med din kroniske sygdom.

Appen kan bruges af dig, der:

- Har diabetes
- Ønsker at ændre vaner
- Vil være røgfri

I appen kan du tage et forløb, der kan tilpasses til dig, og det du ønsker støtte til. Du kan også bruge appen som et værktøj i hverdagen til at påminde dig om vigtige aftaler eller aktiviteter, til at føre dagbog eller til at få gode råd og tips gennem videoer, podcasts m.m. Få mere at vide på de næste sider.

Hvordan henter du appen?

Appen er tilgængelig for alle, og du henter appen i App Store eller Google Play. Appen deler ikke dine sundhedsoplysninger med nogen, og data findes kun på din egen telefon. Derfor slettes dine data også, hvis du sletter appen fra din telefon.



Appens muligheder

Min dag

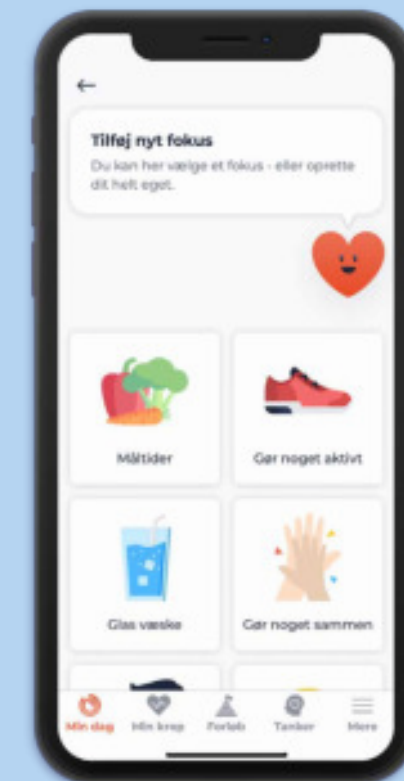
Her kan du planlægge og se aktiviteter. Appen hjælper dig med at huske dine aktiviteter ved at sende dig påmindelser, hvis du ønsker det. Du kan også vælge fokusområder, som er noget du gerne vil holde ekstra fokus på en periode. Du kan hver dag holde øje med, om du når at gøre de ting, du har sat dig for.

Min krop

Her kan du få inspiration og hjælp til vaneændringer, mad og motion. Hvis du har en kronisk sygdom, kan du også få viden om, hvordan du lever godt med din sygdom.

Forløb

Du kan oprette et forløb i appen, hvis du vil have viden om et bestemt emne, fx en kronisk sygdom eller rygestop. Undervejs i dit forløb bliver du guidet igennem temaer, der skal hjælpe dig til at leve et godt liv med din sundhedsudfordring. Du kan tilpasse dit forløb, så du får netop de temaer, som du synes er spændende.



Tanker

Her kan du få viden og tips til mental sundhed, og du finder forskellige øvelser, som kan give dig ro og hjælpe dig med at slappe af. Begge dele kan hjælpe dig til bedre trivsel i hverdagen.