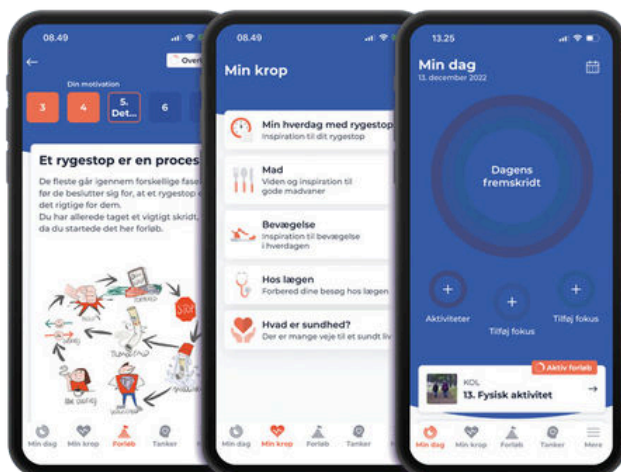

Digitalt kursusforløb

En app til dig, som gerne vil modtage undervisning og støtte til at leve et godt liv med kronisk sygdom uden at skulle møde fysisk op på et bestemt tidspunkt. Eller til dig, der ønsker at inddrage dine pårørende i den viden du får om din sygdom.

Indhold i app'en: Mit liv, min sundhed

I appen kan du følge et forløb, hvor du får viden om en bestemt sundhedsudfordring, fx en kronisk sygdom, smerter eller rygestop.

Et digitalt kursusforløb består af en række obligatoriske og selvvalgte temaer med tilhørende sessioner, som kan hjælpe dig til at leve et godt liv med din sundhedsudfordring.



Forløbet er særligt rettet mod dig, der:

- har svært ved at komme ud af hjemmet eller udfordringer med at komme til Sundhedscentret.
- er erhvervsaktiv og har svært ved at deltage i fysiske forløb i Sundhedscentret.
- der ønsker at klare forløbet med minimal støtte.

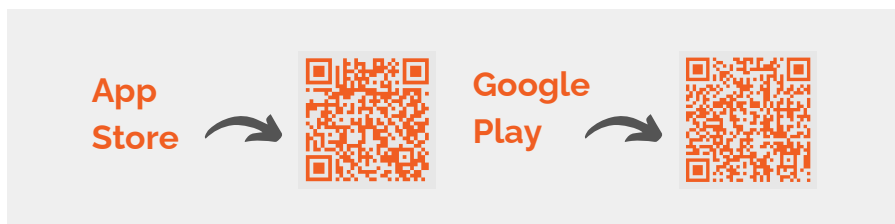
Praktisk

Appen kan også benyttes af dine pårørende, der ønsker viden om din sygdom.

Det nødvendigt at du har adgang til en smartphone eller tablet og er fortrolig med at bruge app's.

Du kan tage forløbet helt på egen hånd eller sideløbende med dit forløb her i Sundhedscentret.

Du kan gå i gang allerede nu. Download app'en i Google Play eller App Store via QR-koderne her:



Læs mere på vores hjemmeside på:
sund.frederiksberg.dk/digitaltkursusforloeb