



**Det Digitale
Sundhedscenter**

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



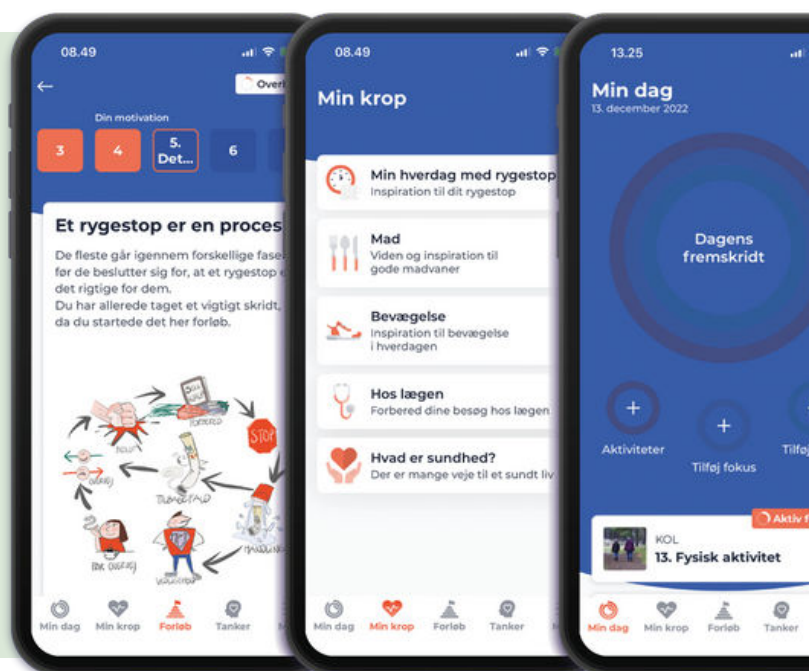
MIT LIV - MIN SUNDHED



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.

DIGITALT KURSUSFORLØB

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.



Frederiksberg Kommune har indgået partnerskab med Det Digitale Sundhedscenter, som i samarbejde med kommunale sundhedsprofessionelle og patientforeninger har udviklet app'en **Mit Liv – Min Sundhed**.

I appen kan du følge et forløb, hvor du får viden om en bestemt sundhedsudfordring. Du finder forløb til dig der:

- Har en hjertesygdom
- Har diabetes
- Har KOL
- Lever med smerter
- Ønsker et rygestop
- Ønsker at ændre vaner

Derudover finder du viden og støtte inden for temaer som: mad, bevægelse, mental sundhed og søvn.

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



ET DIGITALT FORLØB 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
- Ønsker at klare forløbet med minimal støtte
- Er pårørende og ønsker viden om din nærmestes sygdom

DESUDEN ER DET NØDVENDIGT AT DU HAR ADGANG TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET OG ER FORTROLIG MED AT BRUGE APPS.

SÅDAN KOMMER DU I GANG

Du kan tage forløbet helt på egen hånd, og du kan gå i gang allerede nu.

Hvis du er henvist fra egen læge kan du også tage forløbet med sideløbende sundhedsfaglig støtte fra en af vores forløbskoordinatorer. Hvis du ønsker det, skal du oplyse det, når du kontaktes eller ved første samtale.

Appen er gratis og tilgængelig for alle. Appen deler ikke dine sundhedsoplysninger med nogen, og data findes kun på din egen telefon og/eller tablet. Derfor slettes dine data også, hvis du vælger at fjerne appen.

Appen kan hentes i App Store eller i Google Play via din telefon eller tablet.

DOWNLOAD APP'EN HER

App
Store



Google
Play



Læs mere om appen på
www.detdigitalesundhedscenter.dk

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E

