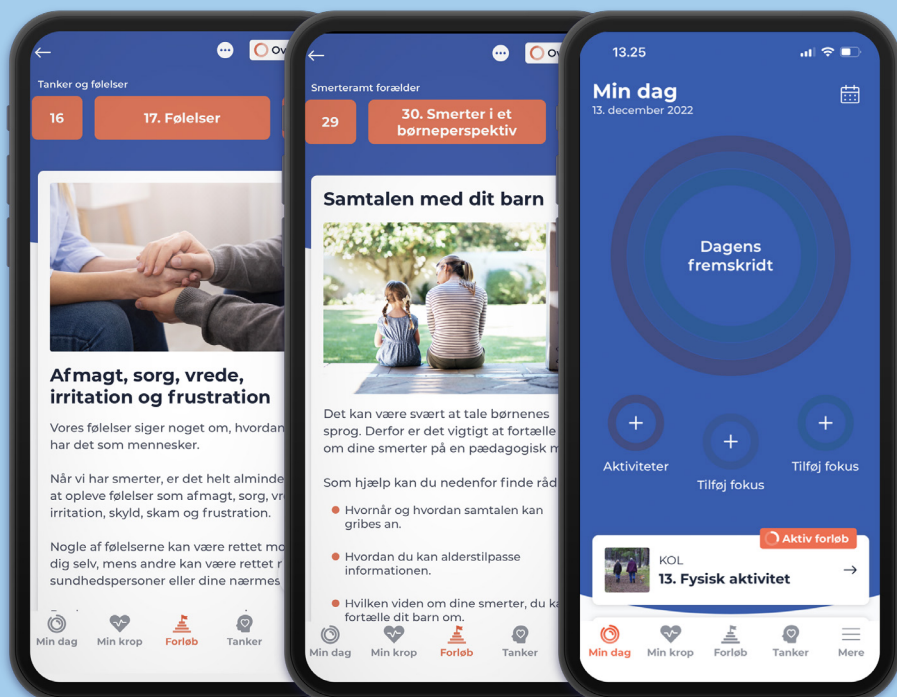


# Mit liv – min sundhed Et bedre liv med smerter



Appen **Mit liv – min sundhed** indeholder et forløb til dig, der gerne vil have viden og værktøjer til at leve et bedre liv med vedvarende smerter.

# Vil du have støtte til leve et bedre liv med vedvarende smerter?

Vi har udviklet et digitalt forløb, som indeholder videoer, billeder og øvelser med inspiration og vejledning til:

- At forstå dine smerter bedre
- At arbejde med dine tanker og følelser
- At få gode søvnavaner
- At inddrage dine nærmeste
- At bevare seksualiteten og intimiteten trods smerterne
- At fastholde meningsfyldte aktiviteter

**Et bedre liv med smerter** er et gratis digitalt forløb, som er udviklet i samarbejde med patientforeninger, jobcentre og sundhedsfaglige i Det Digitale Sundhedscenter. Du kan tilgå forløbet, når det passer bedst ind i din hverdag – og det kan tages i det tempo, du ønsker.

## 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

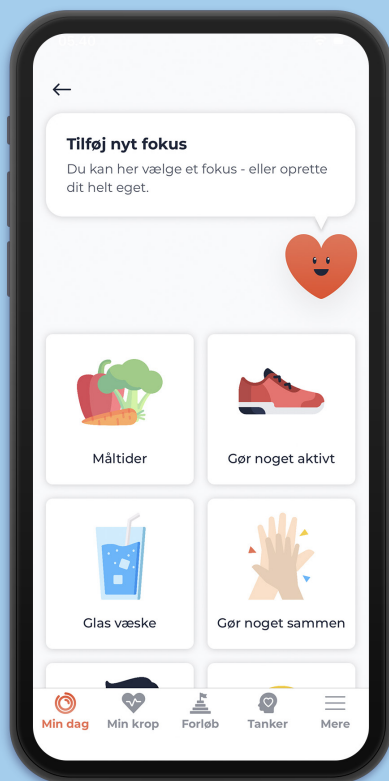
Her kan du planlægge og se aktiviteter. Appen hjælper dig med at huske dine aktiviteter ved at sende dig påmindelser, hvis du ønsker det. Du kan også vælge fokusområder, som er noget, du gerne vil holde ekstra fokus på en periode. Du kan hver dag holde øje med, om du når at gøre de ting, du har sat dig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

## Min krop

Her kan du få inspiration og støtte til vaneændringer, mad og motion. Når du tager rygestopforløbet, vil du få viden om, hvordan du håndterer dit rygestop.

## Forløb

Du kan oprette et rygestopforløb i appen. Undervejs i dit forløb bliver du guidet igennem temaer, der skal hjælpe dig med dit rygestop. Du kan tilpasse dit forløb, så du får netop de temaer, som du har behov for. Undervejs i forløbet vil du bl.a. få hjælp og støtte til at sætte en rygestopdato.



## Tanker

Her kan du få viden og tips til mental sundhed og motivation. Du kan finde øvelser, som kan give dig ro og hjælpe dig med at håndtere svære følelser i forbindelse med dit rygestop.

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](http://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](mailto: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

