

MINE SYMPTOMER

Lær programmet at kende

11

Sådan får du adgang til programmet



1. Gå ind på hjemmesiden www.mine-symptomer.dk
2. Vælg MINE SYMPTOMER
3. Log på med MitID
4. Indtast koden **da3ba3bb**

Koden er **kun til internt brug!** Den gør, at du springer over patientens introduktion til programmet.



Sådan kommer du rundt i programmet

Programmets forside viser alle moduler. Du har adgang til det hele med den særlige kode, mens dine patienter vil opleve, at modulerne åbner gradvist. Nedenfor er nogle forslag til, hvad du kan fokusere på i programmet. Det er godt at prioritere modulet "Mine symptomer".



1. Mine symptomer

- a. Klik på ikonet "Generelt om symptomer". Se animationsfilmen "Hvordan kan jeg forstå symptomer?"
- b. Gå tilbage til den foregående side vha. pilen nederst på siden . Klik på et "symptomikon", du vil vide mere om (fx "Smerter fra muskler og led"). Se animationsfilmen om det valgte symptom.
- c. Gå tilbage til programmets forside med moduloversigten vha. ikonet øverst i venstre sidebar .

2. Min fysiske energi

- a. Læs evt. introduktionen til modulet.
- b. Scroll ned på siden. Klik på et af ikonerne for fysisk aktivitet, kost eller søvn.
- c. Orienter dig i det valgte emne. Emnerne indeholder flere sider. Naviger vha. pilen nederst på siden .
- d. Gå tilbage til programmets forside med moduloversigten .

3. Min hverdag

- a. Læs evt. introduktionen til modulet.
- b. Scroll ned på siden. Klik på ikonet for "Arbejde – sygemeldt".
- c. Naviger nu nogle sider frem til overskriften "Bedre balance mellem stress og beroligelse" vha. pilen nederst på siden .
- d. Læs evt. teksten. Åbn eksemplerne på "Måltrappe" og "Hver dag" nederst på siden.
- e. Gå tilbage til programmets forside med moduloversigten .

MINE SYMPTOMER

Lær programmet at kende

Vælg nu ét af modulerne 4-7. Se forslag til, hvad du kan fokusere på:

4. Mine værdier

- a. Naviger frem til øvelsen "Værdisortering" vha. pilen nederst på siden  . Afprøv øvelsen.

5. Mine tanker


- a. Naviger frem til overskriften "Sådan kan jeg udfordre negative tanker" vha. pilen nederst på siden  .

- b. Åbn ét af problemerne 1-3. Læs om tanke, modsvar og handling.

6. Mine følelser

- a. Naviger frem til overskriften "Hvad er følelser?" vha. pilen nederst på siden  .
Læs om, hvordan følelser mærkes i kroppen.



7. Min selvomsorg

- a. Naviger frem til overskriften "Hvis du har svært ved selvomsorg" vha. pilen nederst på siden  .
- b. Scroll ned på siden til overskriften "Hvordan føles selvomsorg". Lyt til lidt af en af lydfilerne.

Orienter dig evt. i det sidste modul **Afslutning og status til lægen:**

- Se det vigtigste på hjælpeark 2.

Tag evt. et kig på venstre sidebar:

- Læs om programmet  .
- Kig i kartoteket  .