

www.mine-symptomer.dk

MINE
SYMPTOMER



MIN
FYSISKE
ENERGI



MIN
HVERDAG



MINE
VÆRDIER



MINE
TANKER



MINE
FØLELSER



MIN
SELVOMSORG



AFSLUTNING
OG STATUS
TIL DIN
LÆGE



MINE SYMPTOMER

Digital selvhjælp til patienter med længerevarende symptomer

Mine Symptomer er et internetbaseret program til patienter med længerevarende symptomer, fx hovedpine, træthed, mavegener og svimmelhed eller patienter med reaktioner på overbelastning.

Hvornår skal du overveje at ordinere Mine Symptomer?

- Du sender patienten til udredning, men forventer normale resultater.
- Patientens symptomer varer ved trods normale undersøgelsesresultater.
- Du vurderer, at patientens symptomer skyldes overbelastning eller stress.
- Du vurderer, at programmet kan gavne patienten ved sygemelding pga. symptomerne.



Programmet kan tilbydes patienter i alderen 18-65 år.

Ordination af programmet:

- Dosering: 30-60 min. mindst én (gerne to) gange om ugen i 8 uger.
- Det vigtigste er at komme hurtigt i gang - også med lidt.
- Gør lidt hver dag for at ændre vaner.
- Vælg at arbejde med det, der giver bedst mening
 - alle skal ikke igennem alt i programmet.

Hvis du som behandler har spørgsmål, så skriv til projektgruppen på mine.symptomer.info@auh.rm.dk eller ring på tlf. 21 47 68 26