

# 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.

**Har du spørgsmål til behandlingen vis du som behandler har spørgsmål?, så skriv til projektgruppen på [mine.symptomer.info@auh.rm.dk](mailto:mine.symptomer.info@auh.rm.dk) eller ring på tlf. 21 47 68 26**