



Kode:

Start ved egen læge

Forsknings-spørgeskema

Introduktion til program

MINE SYMPTOMER

- Generelt om symptomer
- Smertefra led muskler og led
- Svimmelhed
- Mavesmerter og urolig mave
- Træthed
- Ubehag i øvre hovedpine

MIN FYSISKE ENERGI

- Overaktivitet
- Underskrevet
- Min kost
- Min søvn

MIN HVERDAG

- Daglige udfordringer
- Arbejde
- Uddannelse
- Nære Relationer
- Sygemeldt

MINE VÆRDIER

MINE TANKER

MINE FØLELSER

MIN SELVMSORG

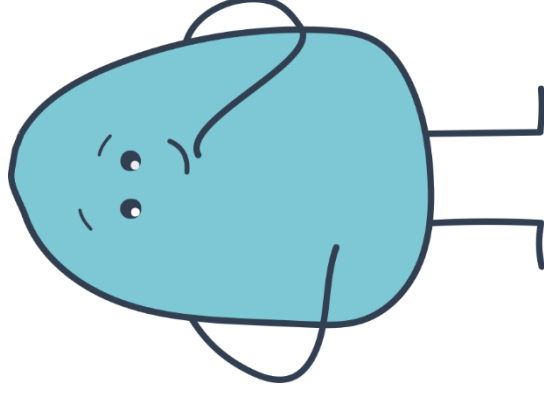
AFSLUTNING OG STATUS TIL DIN LÆGE

Dato:

Slut ved egen læge

# MINE SYMPTOMER

Få hjælp til symptomer med et internetbaseret behandlingsprogram



## Information

"Mine Symptomer" er et internetbaseret selvhjælpsprogram til behandling af symptomer. Du kan tilgå programmet fra computer, tablet eller smartphone ved at bruge MitID.

Du har adgang til programmet i 8 uger fra den dag, du første gang logger på. Indholdet i programmet åbner gradvist. Efter en uge har du adgang til alt indhold.

## Hvad forventes af dig?

Det anbefales, at du bevidst afsætter tid til at sidde ved en computer mindst 2 gange om ugen og bruger ca. en ½ time hver gang. Derudover er det en god idé at arbejde med ting fra programmet i din hverdag. Du behøver ikke at gennemgå hele programmet. Du kan vælge de moduler, der giver mest mening for dig at arbejde med.

## Kontakt

For spørgsmål til programmet, kan du kontakte supporten på telefon: 2147 6826, eller e-mail: [mine.symptomer.info@auh.rm.dk](mailto:mine.symptomer.info@auh.rm.dk)

## Husk din egen læge

Hvis dine symptomer ændrer sig betydeligt, eller der opstår nye symptomer, skal du tage kontakt til din egen læge.

**Sådan gør du:**  
Gå ind på

**[www.mine-symptomer.dk](http://www.mine-symptomer.dk)**

Vælg **Mine Symptomer** og brug **MitID** og følgende kode til at logge ind med: