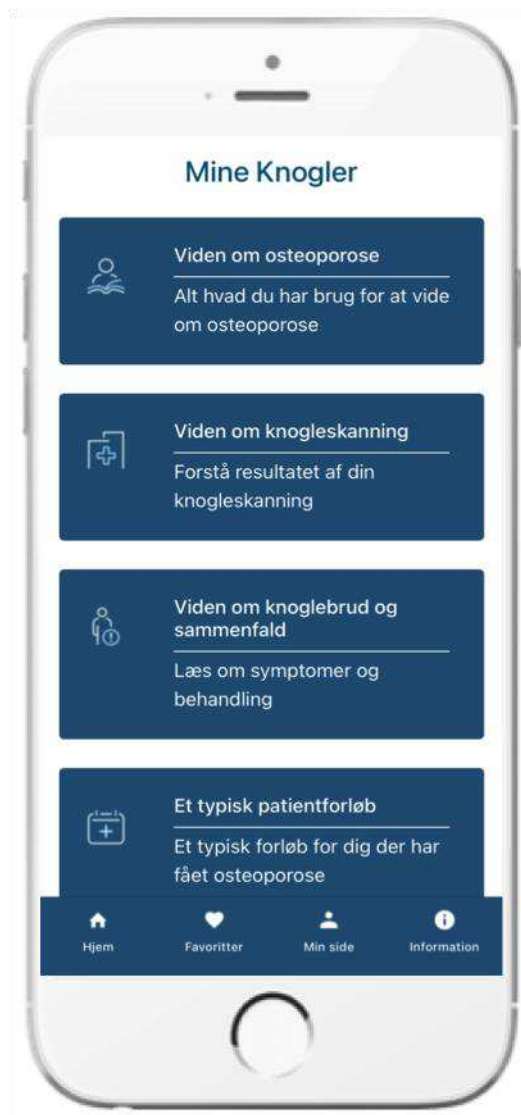


Sådan bruger du appen ”Mine Knogler”



Introduktion

I denne brugervejledning kan du læse om, hvordan du henter appen "Mine Knogler", og hvordan du finder frem til din T-score, som du har mulighed for at taste ind i appen.

Hvordan hentes appen?

Appen hentes i App Store eller Google Play. Du skal søge efter en app, der hedder "Mine Knogler". Ikonet ser ud som på billedet til nedenfor.



Sundhedsstyrelsen og MedWare vil stå som afsender af appen.

Hvad kan appen hjælpe dig med?

Appen "Mine knogler" kan hjælpe dig til en bedre mestring af din osteoporose. Dels ved at give dig viden om sygdommen og dels ved at give dig konkrete redskaber, som du kan bruge til at mestre din sygdom i hverdagen. Der er forslag til knoglevenlig træning, med øvelser målrettet forskellige stadier af sygdommen. Under "Min Side" finder du en kalkberegner, som du kan bruge til at beregne om du får nok kalk gennem din kost, eller om du har brug for at supplere med et kalktilskud. Under "Min side" er der også mulighed for at indtaste din T-score, så du kan få en bedre forståelse for dit sygdomsniveau, og se hvordan du ligger i forhold til andre på samme alder.

Viden

Nederst i appen kan du trykke på "Viden". Her vil du finde den nyeste viden omkring osteoporose.

Videnssektionen er delt op i følgende områder: Viden om osteoporose, Viden om knogleskanning, Viden om knoglebrud og sammenfald, Et typisk patientforløb, Om medicinsk behandling, Om knoglevenlig livsstil, Om knoglevenlig træning, Spørgsmål og svar om osteoporose, Hvis du vil vide mere. Ud fra hver fane kan du trykke "vis mere" og få adgang til artikler inden for dette emneområde.

Min Knoglekonto

For at hjælpe dig med om du mestrer livet med osteoporose tilstrækkeligt, har vi lavet en osteoporose test der hedder OSAIA Hexagon®. Testen består af 6 spørgsmål hvor du skal evaluere dig selv, og hjælpe dig til at få et overblik over hvordan du håndterer din osteoporose ud fra de faktorer som har størst betydning for knoglesundheden.

Når du har svaret på de 6 spørgsmål vil du komme ind på Min Knoglekonto hvor du vil have et overblik over dine svar og læse mere om hver af de 6 områder fra testen.

Du finder Min Knoglekonto ved at trykke på ikonet "Min Side" nederst i appen

Book samtale

Efter du har taget testen, har du mulighed for at booke en samtale med osteoporose specialist der kan hjælpe dig med personlig rådgivning der passer til dine behov og ud fra de spørgsmål du måtte have til at håndtere din osteoporose. Det kan være omkring medicin, kost, motion eller andre emner.

DXA-scanning

Når du er blevet scannet, kan det være kompliceret at forstå hvad resultatet betyder og hvordan du skal forholde dig til det. Nederst i appen kan du klikke på "DXA". Her kan du få hjælp til at forstå din T-score ved at taste din T-score for hofte og lænd ind, samt dit køn og din alder. Så vil du kunne se resultatet af din skanning på en graf. Her kan du også se, hvordan du ligger i forhold til jævnaldrende på tre grafer, der viser udviklingen af din T-score i forhold til alder hos kvinder og mænd

Kalkberegner

For at hjælpe dig med at beregne hvor meget kalk du skal indtage via din kost om dagen, er der i app'en lavet en kalkberegner. Nederst i appen kan du klikke på "Kalk". Her kan du indtaste, hvad du spiser og drikker til dagligt. Kalkberegneren kan så beregne dit daglige indtag af kalk for at vurdere, om du har brug for at supplere med et kosttilskud. På ringen i midten vil du kunne se, hvor langt du er fra det anbefalede daglige indtag på 1200 mg. kalk om dagen

Medicindagbog

For at hjælpe dig til at tage din medicin, kan du under Min Side finde det punkt der hedder "Medicin". Her finder du en knap der hedder Medicin Dagbog, hvor du har mulighed for at tilføje den medicin du tager i dag samt sætte en alarm når du skal huske at tage din medicin. Så vil du modtage en notifikation på din telefon hver gang du skal huske at tage din medicin og du kan notere hvad din oplevelse har været med medicinen.

Osteoporoseforløb

I appen har du mulighed for at booke en gratis samtale med en osteoporose rådgiver hos OSAIA, hvor I sammen vil gennemgå din osteoporose test og se om et forløb hos OSAIA er noget for dig.

Som en del af forløbet vil du få tildelt din osteoporose rådgiver hvor I kommer til at vende emner som medicin, kost, motion, kalkindtag m.m. Du vil få lavet en skræddersyet plan ud fra dine behov og have mulighed for at skrive med din rådgiver så du altid har en der kan hjælpe med svar på spørgsmål når du har brug for det.

Sådan finder du din T-score

Hvis ikke du i forbindelse med din DXA-scanning har fået udleveret din T-score for hofte og lænd, kan du ofte finde den i din sundhedsjournal på sundhed.dk. Det gør du på følgende måde:

1. Gå ind på www.sundhed.dk
2. Log ind med dit NemID

3. Øverst på sundhed.dk, står der "Dine Sundhedsdata" i en rød boks. Klik ind på det.
4. Klik på "Sundhedsjournalen"
5. Gå ind under "Billedbeskrivelser"

Under "Billedbeskrivelser" kan du se beskrivelser af de scanninger, herunder DXA-scanninger, som du har fået foretaget på offentlige sygehuse. Nogle regioner har kun beskrivelser fra 2019 og frem.

Du kan altid henvende dig hos din egen læge, som har din T-score i din journal. Du skal huske at få din T-score for både hofte og lænd.

Har du brug for hjælp?

Kontakt Osteoporoseforeningen på telefon 86 13 91 11 eller info@osteoporose-f.dk

Kontakt Christoffer Bruun Korfitsen i Sundhedsstyrelsen på mail: cbko@sst.dk