

Kom godt i gang med appen ”Mine Knogler”

I Sundhedsstyrelsens nye app ”Mine Knogler” kan du finde viden om osteoporose, redskaber til at følge din knogleskørhed, en kalkberegner samt informationer om træning. Appen er inddelt i to sektioner, som du kan tilgå ved at vælge den mest passende rolle til dig og din situation.

De to roller er:

- **Rollen ”Osteoporosepatient – Til dig, der har osteoporose”.** I denne sektion kan du som osteoporosepatient få en bedre forståelse af sygdommen, samt få viden om forebyggelse og behandling og hjælp til at mestre sygdommen i din dagligdag.
- **Rollen ”Har jeg osteoporose – Til dig, der vil vide mere om osteoporose”.** Denne sektion er mest for dig, der ikke har

fået konstateret osteoporose, men blot gerne vil vide mere om sygdommen. Det kan være, du er pårørende, eller er i tvivl om det er relevant for dig at blive undersøgt for, om du har osteoporose.

Sådan bruger ud appen:

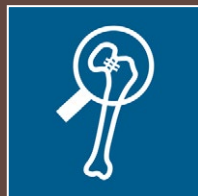
- **Artikler:** I appen kan du læse forskellige artikler om osteoporose. Hvis du læser en artikel, som du finder særligt god eller interessant, kan du gøre den til en af dine favoritter. Det gør du ved at klikke på hjertet øverst i højre hjørne på skærmen. På den måde kan artiklerne nemt genfindes under din favoritside, som er markeret som et hjerte nederst i appen.
- **Min side – DXA-skanninger:** Nederst i appen kan du klikke på ”Min side”. Her kan du få

hjælp til at forstå din T-score ved at indtaste din T-score for hofte og lænd, 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. Området mellem nederste og øverste linje er normalområdet.

- **Min side – kalkberegner:** Her kan du indtaste, hvad du spiser og drikker dagligt. Kalkberegneren kan så beregne dit daglige indtag af kalk for at vurdere, om du har brug for at supplere med et kosttilskud. Hvis du får nok kalk, vil der komme en grøn ring rundt om den dato, du indtaster under. Får du for lidt kalk, vil ringen blive rød.

Sådan henter du 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.
- Sundhedsstyrelsen og MedWare vil stå som afsender af appen.



Appens indhold kan også tilgås via hjemmesiden www.mine-knogler.dk. Information om træningsavelser mv. kan ses og hentes via www.osteoporose-f.dk, ”Træn med Videnscenter for Knoglesundhed”.

