

# 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.

## 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](http://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](mailto:info@osteoporose-f.dk)  
Kontakt Christoffer Bruun Korfitsen i Sundhedsstyrelsen på mail: [cbko@sst.dk](mailto:cbko@sst.dk)