

# Velkommen til Sønderborg Kommunes digital sundhed vejledning via LIVA.

Du kan få personlig sundhedsvejledning gennem din mobiltelefon, tablet eller computer. Kommunens sundhedsvejledere, der er uddannet fysioterapeut, klinisk diætist og rygestoprådgiver, hjælper dig gerne i gang med at bruge app'en LIVA, og med at få en ny sundere livsstil - i dit eget tempo

## App'en indeholder ·

- Personlig vejledning
- En personlig plan
- Du kan følge dine mål og fremskridt
- Du kan få støtte og hjælp fra andre
- Alt foregår digitalt, så du behøver ikke møde op nogen steder



## Oprettelse på smartphone og Ipad



Du skal nu downloade appen på din telefon eller tablet / Ipad. Har du iPhone/Ipad skal du hente den i din App Store og har du en Android telefon skal du hente appen i Google Play. Ikonet ser ud som billedet til venstre.

Hent Liva appen - det kan tage lidt tid.

Åben appen, hvor billedet ser sådan ud, opret ny bruger.

Du skal **ikke** skrive dit cpr nummer eller adgangskode, men gå direkte til **opret ny bruger** (se pilen).

For at kunne oprette dig her i Sønderborg kommune skal du bruge et kodeord:

**Kodeordet: Sønderborg**



Følg nu anvisningen i appen. Du skal blandt andet sætte dig nogle konkrete mål.



## På computer

Åben en browser (Chrome eller Firefox) på din computer eller tablet på adressen <http://login.livahealthcare.com/> og start oprettelsen her.

Vi vil inden for ca. 1-2 uger se ind til dig på Liva og se de mål du har oprettet. Har du svært ved at downloade appen så ring til os på nedenstående telefonnummer.

Hvis du har brug for at få vejledning i, hvordan du opsætter eller bruger appen, vil vi opfordre dig til at komme ind fysisk til et åbent opstartsmøde på Sundhedscentret på Grundtvigs Allé 150 i Sønderborg. Ring og hør om de kommende datoer eller spørg din vejleder på LIVA.

Rigtig god fornøjelse med Liva.  
Vi glæder os til at høre fra dig og følge dig på Liva.

Venlig hilsen Livatemaet

Du kan kontakte en af vores sundhedsvejledere:

**Fysioterapeut Janne Plehn Tlf: 20 11 91 57**  
**Klinisk diætist Else Lydiksen Tlf: 23 43 50 17**  
**Rygestoprådgiver Rikke Ahrends 27 90 45 35**

**Liva – få en personlig vejleder til en ny livsstil**

**Liva-app'en er gratis.**  
Alt foregår online via din smartphone, tablet eller computer.

Sønderborg Liva healthcare