

## Velkommen til LIVA.

Du har tilmeldt dig digital sundhedsvejledning via LIVA.

Som noget nyt kan du nu få sundhedsvejledning gennem din mobiltelefon. Kommunens sundhedsvejledere, der bl.a. er uddannet fysioterapeut og klinisk diætist, 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 til mobiltelefonen indeholder bl.a.:

- 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

Hent Liva her (gratis)



Du skal nu downloade appen på din telefon. Har du iPhone er det i App Store og har du en Android telefon er det i Google Play. Ikonet ser ud som billedet til venstre.



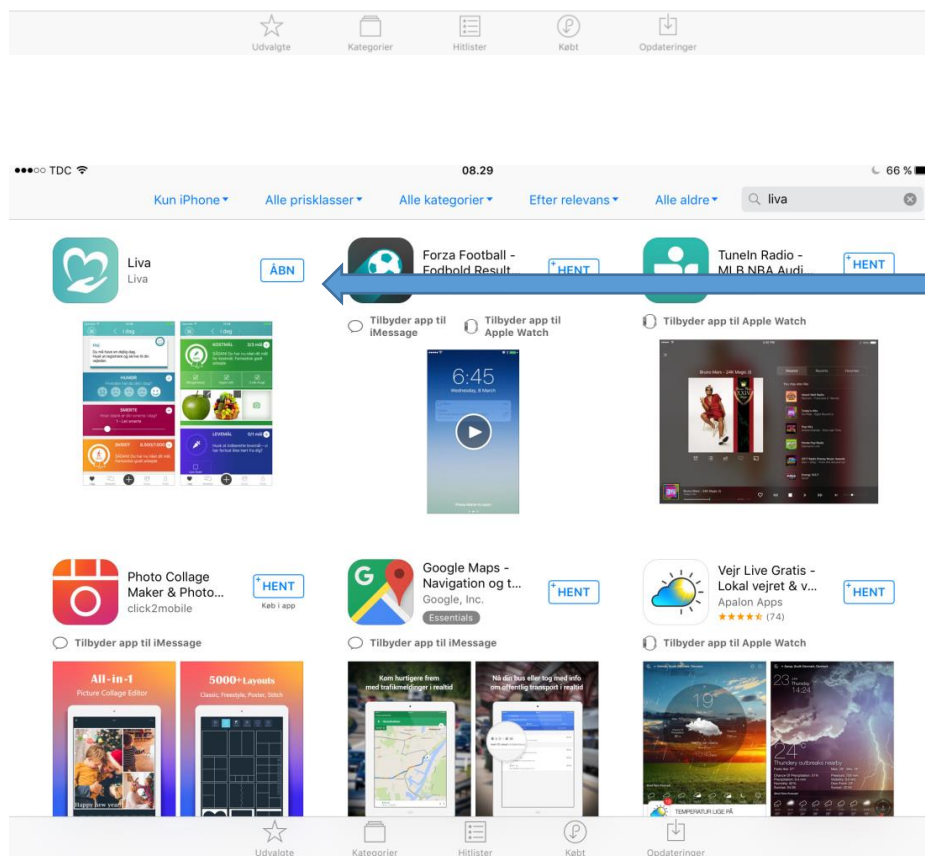
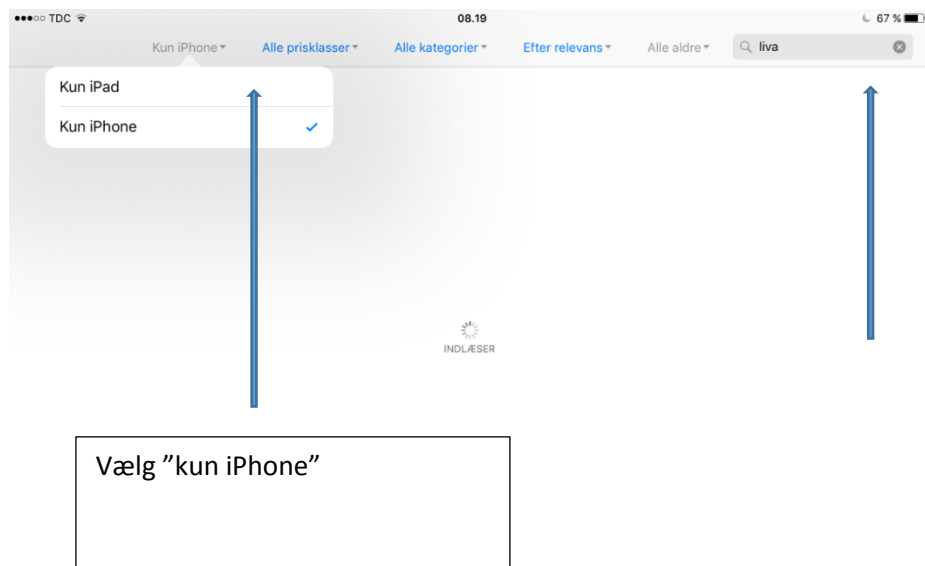
Hent Liva appen - det kan tage lidt tid. Åbn appen og opret bruger billedet ser sådan ud. Du skal **ikke** skrive dit cpr nummer eller adgangskode, men gå direkte til opret ny bruger (se pilen). Følg nu anvisningen i appen. Du skal blandt andet sætte dig nogle konkrete mål.



## Oprettelse på Ipad

Hvis ikke du har en smartphone (iPhone eller Android), så kan du også downloade på Ipad. Gå ind i App store og gå op i feltet i venstre hjørne – hvor der står "kun i iPad" – klik på pilen og vælg "kun i iPhone" – se billedet næste side.

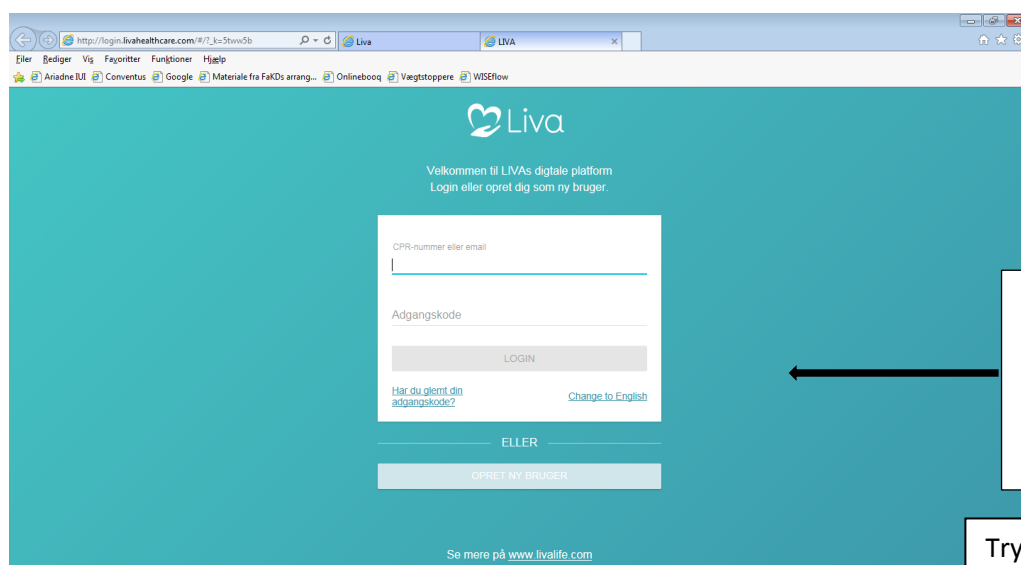
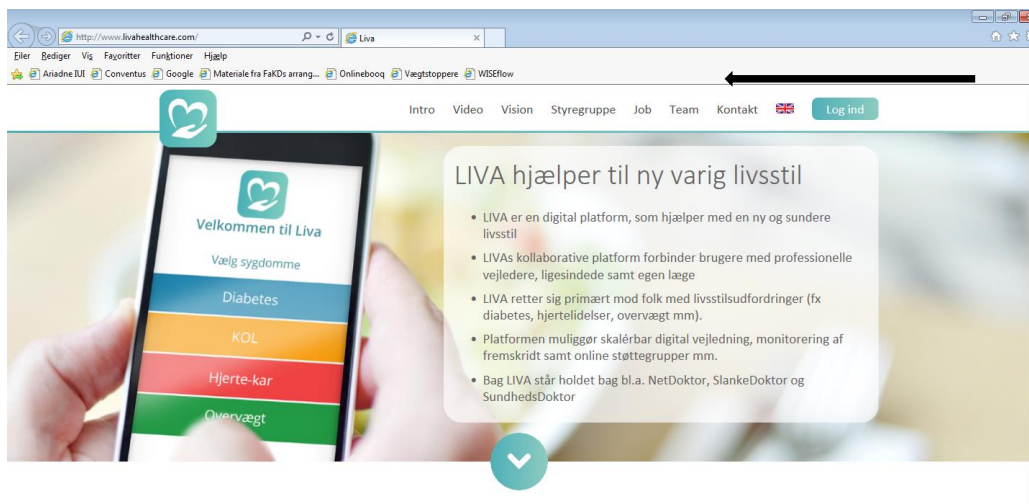
Herefter går du over i Søgfeltet (se næste pil på billedet) og skriv Liva



Følg herefter anvisningerne på skærmen.

### På computer eller tablet:

Hvis ikke du har en smartphone (iPhone eller Android), så åben en browser på en computer eller tablet på adressen [www.livahealthcare.com](http://www.livahealthcare.com) og start oprettelsen her. Tryk på "log ind" – se pilen.



Skriv **ikke** dit cpr. nr. eller adgangskode her – kommer senere.

Tryk på Opret ny bruger i stedet

Vi vil inden for ca. 1-2 uger se ind til dig på Liva og se på de mål du

Har du svært ved at downloade appen så ring til os på nedenstående telefonnr.

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

### Venlig hilsen

Fysioterapeut Charlotte Kongsted Tlf: 27 90 58 29  
Klinisk diætist Else Lydixsen Tlf: 23 43 50 17

