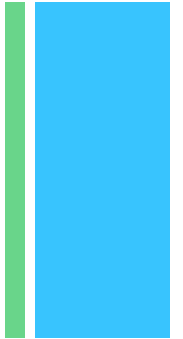


Sundhedsværktøjet til Manden
TJEKDIGSELVMAND



Hvad kan du bruge hjemmesiden tjekdigselvmand til?



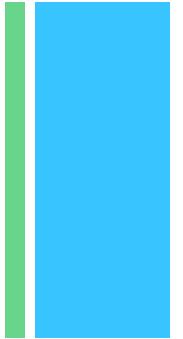
- På hjemmesiden kan du gøre brug af værktøjet 'tjekdigselvmand' og få svar på, om du bør opsøge din egen læge
- 'Tjekdigselvmand' er et nemt og brugbart værktøj, som hurtigt kan give dig konkrete vejledninger til, hvordan du skal reagere på din krops signaler





Få styr på symptomer for sygdom

- Det er vigtigt at du lytter til din krops signaler, så du kommer til lægen når det er nødvendigt!
- Du kan få styr på symptomer for sygdom ved at bruge din egen sygdomstjekker 'Tjekdigselvmand'
- Med enkelte klik kan du få hurtige og konkrete svar på, hvordan du skal forholde dig til forskellige symptomer

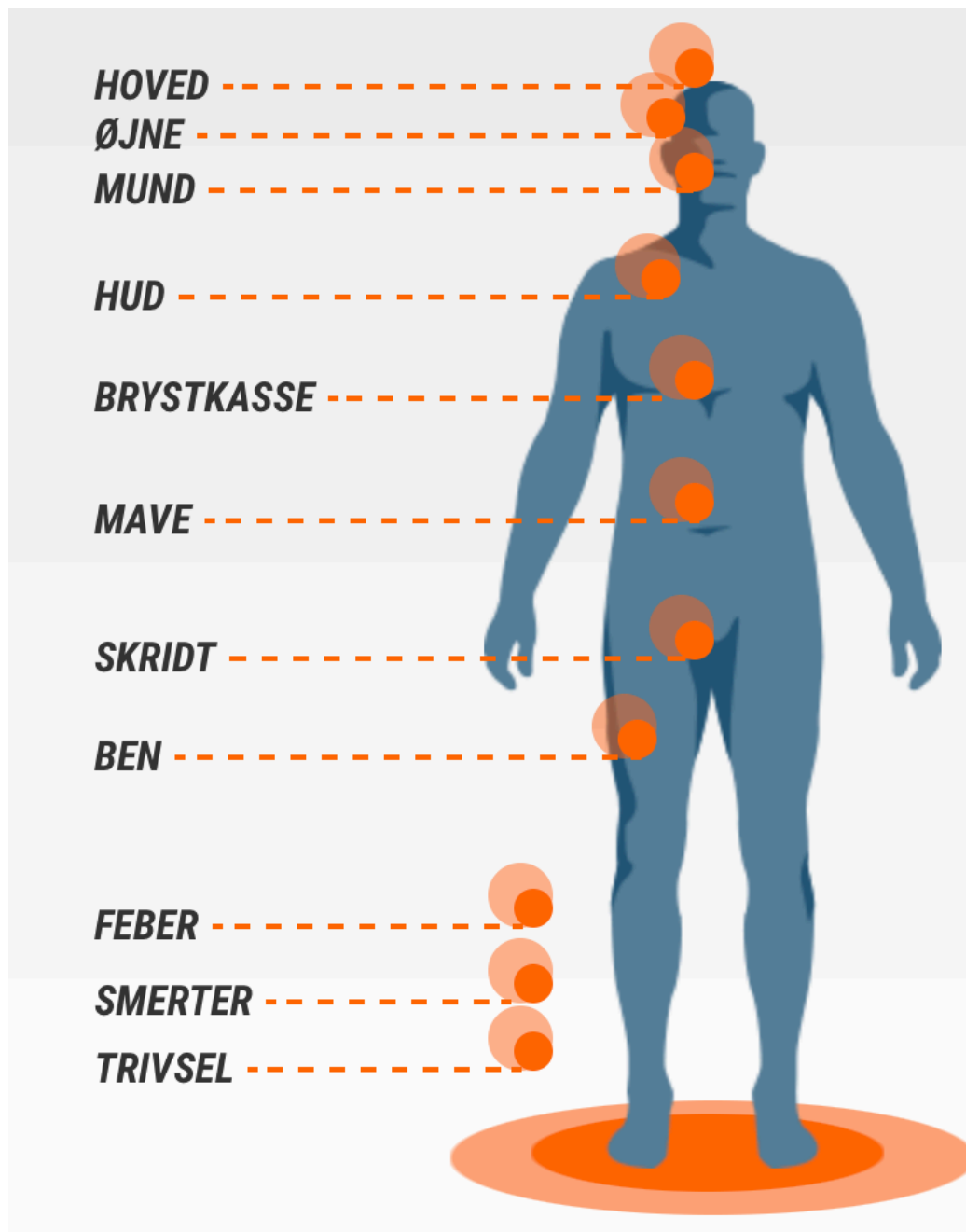




Sådan, bruger du værktøjet

Tryk på figuren og få svar på, hvad du selv kan gøre for at lindre dine smerter, og hvornår det anbefales, at du søger hjælp hos din egen læge

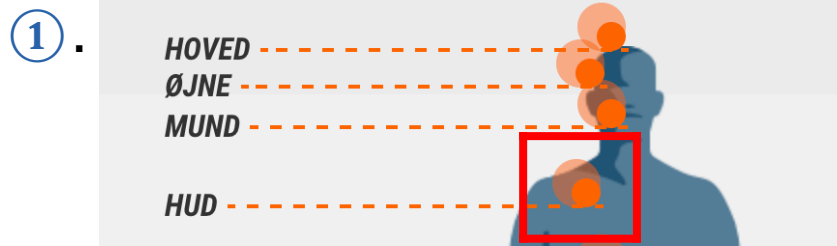
Tryk hellere en gang for meget end en gang for lidt!





Oplever du sår der ikke heler af sig selv?

- ① Tryk på 'HUD'
- ② Tryk på 'SÅR DER IKKE HELE'
- ③ Nu vil du se tre mulige bjælker på skærmen. Trykker du på pilen til højre på bjælken, vil bjælken folde sig ud og fortælle hvad du skal gøre

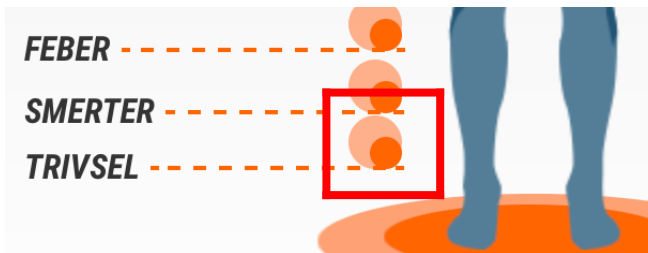




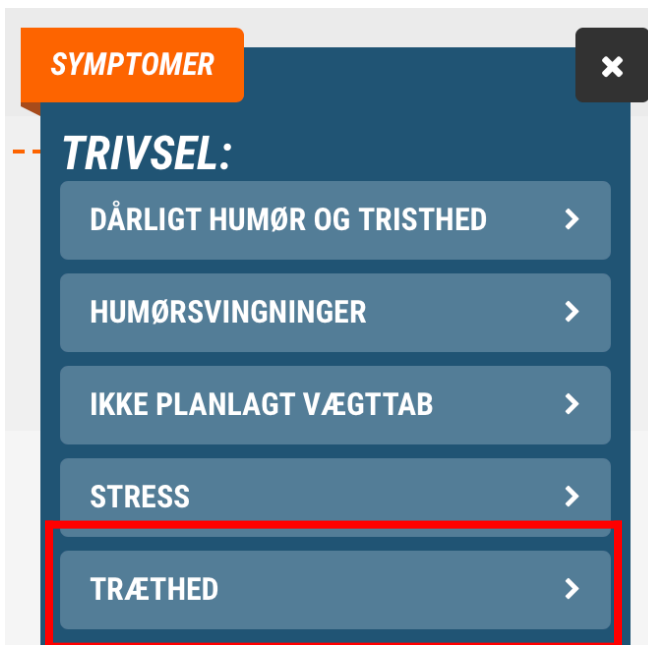
Oplever du uforklarlig træthed?

- ① Tryk på 'TRIVSEL'
- ② Tryk på 'TRÆTHED'
- ③ Nu vil du se tre mulige bjælker på skærmen. Trykker du på pilen til højre på bjælken, vil bjælken folde sig ud og fortælle hvad du skal gøre

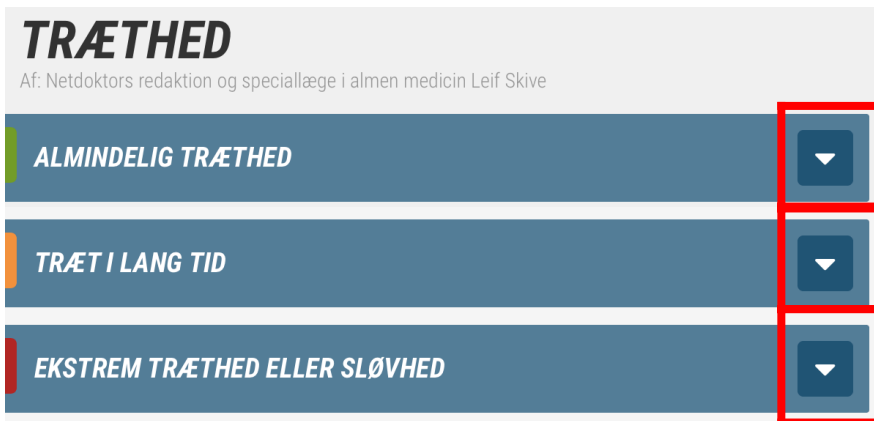
① .



② .



③ .

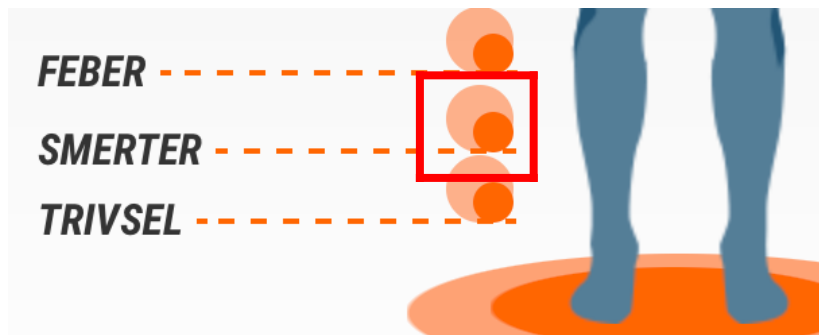




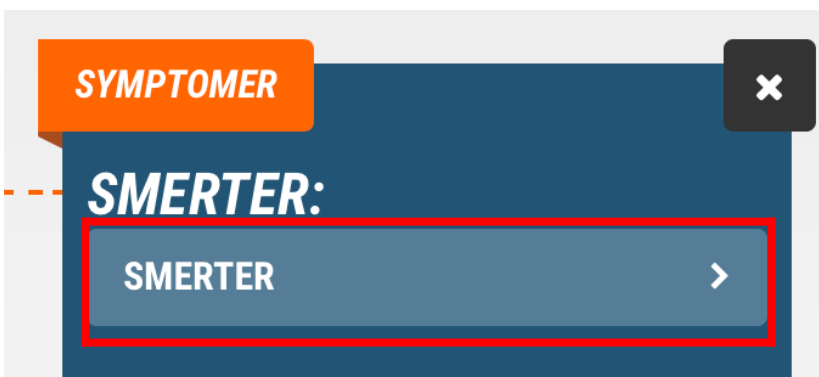
Oplever du lette, kraftige eller alvorlige smerter?

- ① Tryk på 'SMERTER'
- ② Tryk på 'SMERTER'
- ③ Nu vil du se tre mulige bjælker på skærmen. Trykker du på pilen til højre på bjælken, vil bjælken folde sig ud og fortælle hvad du skal gøre

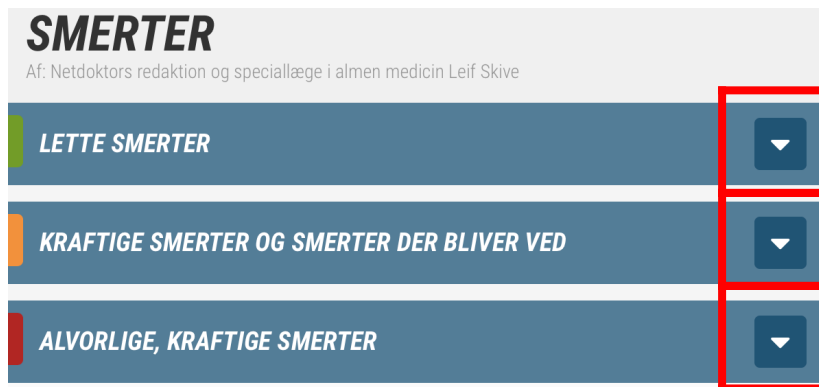
①



②



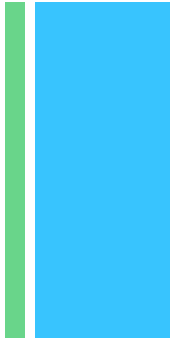
③





Ha' altid værktøjet med i lommen

- Med få klik kan du få værktøjet lavet som bogmærke på din telefon
- På den måde kan du nemt og hurtigt få adgang til værktøjet, hvis kroppen værker i løbet af dagen



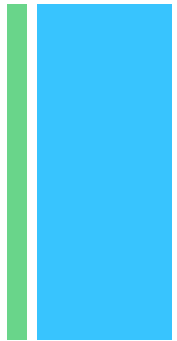
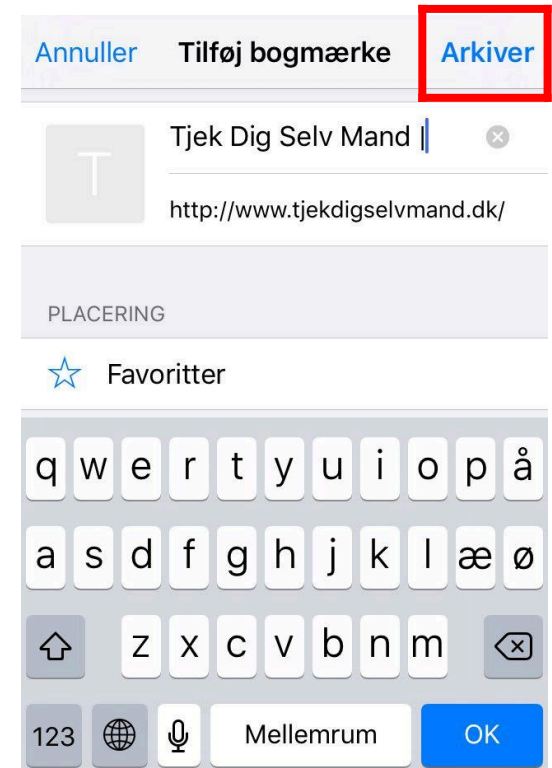
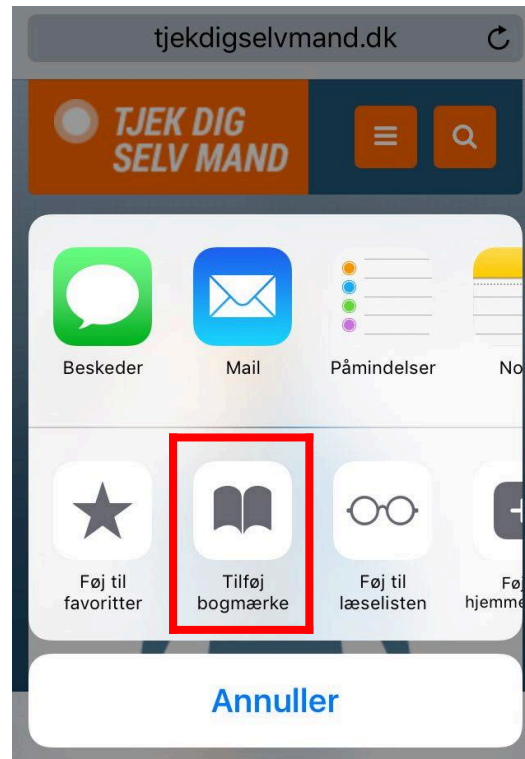
+ Sådan tilføjer du værktøjet som bogmærke på din telefon

① Søg på www.tjekdigselvmand.dk

② Tryk på følgende ikon

③ Tryk på tilføj bogmærke

④ Tryk på arkiver





Efter tre nemme klik, har du altid 'tjekdigselvmand' lige ved hånden

< Bogmærker Favoritter OK



 Tjek Dig Selv Mand |

Fortæl meget gerne om værktøjet til dine mandlige venner ✓

FORUM FOR
**MÆNDS
SUNDHED**

