Anbefalede sundhedsapps

Her finder du et udvalg af nyttige apps, der kan hjælpe dig med at holde styr på din sundhed, håndtere sygdom og få støtte til en sundere hverdag.

Apoteket

Få overblik over dine recepter og vaccinationer. Du kan også anmode om receptfornyelse og finde information om din medicin.

App Store | Google Play

Hedia Diabetes Assistant

En dansk app til personer med insulinkrævende diabetes. Appen hjælper med at beregne insulindoser ud fra bl.a. blodsukker og kulhydratindtag.

App Store | Google Play

Kulhydrattælleren

Gør det nemmere at beregne, hvor mange kulhydrater der er i mad og drikke. Kan især være nyttig for personer med diabetes.

App Store | Google Play

Meta Learn

En app, der hjælper dig med at håndtere tankemylder, uro og stress og styrke dit mentale fokus.

App Store | Google Play

Min Graviditet

En gratis app fra sundhedsvæsenet til gravide og deres partnere. Her finder du troværdig information og kan følge graviditeten uge for uge.

App Store | Google Play

Mine knogler

En app til dig, der har knogleskørhed (osteoporose), eller gerne vil vide mere om sygdommen og om, hvordan du bedst håndterer den.

App Store | Google Play

Min Læge

Giver dig nem adgang til din egen læge. Du kan bl.a. bestille tid, skrive til klinikken, anmode om receptfornyelse og se prøvesvar og vaccinationer.

App Store | Google Play

MinSundhed

Giver dig adgang til dine egne sundhedsoplysninger, fx prøvesvar, hospitalsjournaler, medicin og aftaler med sundhedsvæsenet.

App Store | Google Play

Mit liv – min sundhed

En app, der kan hjælpe dig med at ændre vaner, leve sundere og håndtere en kronisk sygdom.

App Store | Google Play

SAFE App

En app med hjælp og støtte til mennesker, der kæmper med selvskade, samt deres pårørende. Indeholder øvelser og aktiviteter, der kan hjælpe med at håndtere trangen til selvskade.

App Store | Google Play

SelfBack

En app til dig med rygsmerter. Den tilbyder øvelser og vejledning, som kan hjælpe dig med at håndtere dine rygproblemer.

App Store | Google Play

Selfspace

En selvhjælpsapp udviklet af psykologer. Den giver dig redskaber til at arbejde med din mentale sundhed og trivsel.

App Store | Google Play

Stress Autism Mate (SAM)

En app til voksne med autisme. Den hjælper med at genkende, forstå og håndtere stress i hverdagen.

App Store | Google Play