

Digitale helsetjenester: Hva du trenger å vite



Utgitt av Seniornett januar 2024

Seniornett

Innhold

Digitale helsetjenester:	1
Innledning	4
Hva er en helse-app	4
Helsenorge	5
Logg inn i nettleser på Helsenorge	7
Logg inn i Helsenorge-appen	8
Bestill time i Helsenorge	9
Finn time	9
Bytt fastlege i Helsenorge.....	12
Finn og bytt fastlege.....	13
Resepter.....	18
Finn dine resepter	18
Fullmakter	21
Hva innebærer fullmakt i Helsenorge?	21
Gi fullmakt til andre.....	22
Trekke fullmakt.....	25
Begrensninger.....	26
Pasientsky	27
Helseboka.....	28
Helserespons.....	29

HelsaMi.....	30
Logg inn på pc eller mobil.....	30
Tips:	31
Hvem har automatisk bruker	31
Hele menyen.....	33

Innledning

Heftet «Digitale helsetjenester» er en innføring i bruk av offentlige og private helseapper, med hovedvekt på Helsenorge. Helsenorge er stedet der alle digitale helsetjenester ligger. Her finner du dine resepter, du bestiller time hos fastlegen din, og du kan bytte fastlege, blant annet.

Siden de fleste av oss bytter fastlege forholdsvis sjeldent, er det ikke alltid vi husker fremgangsmåten. Dette heftet er ment som et hefte der du kan se mer av fremgangsmåten på hvordan du bruker Helsenorge. Men vær oppmerksom på at endringer i digitale løsninger skjer forholdsvis hyppig, og ikke alltid slik at vi som står bak dette heftet får det med oss. Så hvis fremgangsmåten har endret seg i forhold til heftet, send oss gjerne noen ord på info@seniornett.no.

Om du, eller en du er pårørende til, ikke selv klarer å bruke Helsenorge, finnes det gode fullmaktsløsninger på Helsenorge. Også de er omtalt i dette heftet.

De digitale helsetjenestene gjør kontakten med helsevesenet enklere for de aller fleste, og mer komplisert for en del. Bruk dette heftet sammen med Helsenorge-appen eller nettsiden helsenorge.no og bli kjent med hva som finnes. Mye er gjort for at eldre pasienter skal kunne bruke Helsenorge og andre digitale helseapper, men for noen strekker ikke de digitale ferdighetene til. Det må vi akseptere.

Dette heftet er en gave til deg som har betalt medlemskontingenten i Seniornett for 2024. Takk for ditt medlemskap.

Hva er en helse-app

En helse-app er en programvareapplikasjon (app), som er designet for å gi tilgang til egen helseinformasjon på en sikker måte, eller til å forbedre eller overvåke helsen. Appene finnes for mobiltelefoner, nettbrett, PC-er og andre elektroniske enheter.

Det er mange typer helseapper med ulike funksjoner og formål, avhengig av hva slags helseutfordring eller behov de er ment for.

Helse-apper kan en fordele i tre store grupper:

1. Helse-apper som gir brukerne tilgang til informasjon og tjenester relatert til helse og omsorg, samler og gir innsikt i helseopplysninger og gir deg mulighet til å kommunisere (digitalt) med fastlegen og legekantoret på en sikker måte. Eksempler på dette er Helsenorge og Pasientsky. Det er denne gruppen dette heftet primært handler om.
2. Helse-apper som hjelper deg med å holde oversikt over daglig trening og aktiviteter. Dette er for eksempel skritteller eller puls- eller søvnovervåking, blodtrykk og måling av ulike helsedata, ofte koblet opp mot en enhet som pulsklokke eller lignende.
3. Helse-apper som er rettet mer mot mental helse og er verktøy for å håndtere stress og angst. Ofte fungerer slike apper ved å samle inn data om brukerens mentale form fra dag til dag. Disse dataene kan, ved bruk av kunstig intelligens, brukes til å gi personlige anbefalinger som kan hjelpe brukerne til å lettere kunne håndtere stress eller angst. Denne typen helse-apper kan bruke som forebyggende eller preventive tiltak for den enkeltes fysiske eller kognitive helse eller som en hjelp i enkelte utfordringer i det daglige.

Helsenorge

Helsenorge er det offisielle nettstedet og appen i Norge for helseinformasjon og kommunikasjon. Det er Helsenett som drifter nettstedet og appen, mens Helsedirektoratet har ansvaret for innholdet.

Er du pasient i Helse Midt-Norge må du også bruke HelsaMi. Informasjon om innlogging finner du bakerst i dette heftet.

Helsenorge gir mulighet til flere selvbetjeningstjenester som å se på legemidler du har fått foreskrevet, e-resept, skifte fastlege og bestille Europeisk helsetrygdkort. I tillegg vil du kunne finne ditt frikort og se din Kjernejournal. Kjernejournal er en løsning som inneholder de viktige helseopplysninger om deg, som helsepersonell trenger i en akuttsituasjon for å kunne gi rask og trygg helsehjelp. Formålet med en kjernejournal er å gi helsepersonell tilgang til informasjon om pasientens legemidler, besøkshistorikk hos spesialisthelsetjenesten, kritisk informasjon som allergier og opplysninger du selv har registrert.

På Helsenorge kan du også:

- Sjekke symptomer og finne informasjon om sykdommer og behandlinger
- Se vaksinekort
- Bestille time hos fastlege eller spesialist
- Fornye resepter
- Registrere digitalt donorkort
- Få oversikt over egenandeler og frikort
- Finne ventetider og velge behandlingssted
- Søke etter helsetilbud og helseaktører i nærheten
- Finne informasjon om dine rettigheter og klageadgang

Helsenorge utvikles stadig med nye funksjoner og tjenester. Mye i appen og nettstedet ser veldig likt ut. Last ned appen via din telefons butikk, Google play for Android telefoner og App Store for iPhone.

Vær obs på at ikke alle fastleger er tilknyttet Helsenorge, men stadig flere legekontorer er det. Om din fastlege har åpnet opp for det, kan du bruke Helsenorge til å bestille legetimer og å fornye resepter, og gjennomføre e-konsultasjoner. Du kan også kommunisere med legekontoret eller spørre fastlegen trygt og sikkert.

Bruker din fastlege en annen tjeneste, som for eksempel Pasientsky for kommunikasjon mellom lege og pasient, vil du i Helsenorge se følgende beskjed:

Fastlegen din er Vera Olsen ved Byen legekontor

Din fastlege tilbyr ikke timebestilling og dialog på Helsenorge, men kan ha andre digitale kontaktmuligheter på sin hjemmeside.

Logg inn i nettleser på Helsenorge

Innlogging i Helsenorge krever at du bruker Bank-ID til å identifisere deg. Finn frem din kodebrikke eller Bank-ID app på telefonen din.

For å logge inn på Helsenorge i nettleser åpner du din nettleser og skriver inn helsenorge.no i adressefeltet.

Trykk på «**Logg inn**» øverst til høyre.

Følg deretter stegene ved å velge «BankID» som elektronisk ID, skriv inn fødselsnummer, deretter engangskoden og avslutt med ditt personlige BankID-passord.

Logg inn i Helsenorge-appen



Første gang du logger inn vil appen spørre om noen opplysninger av deg og samtykke av vilkår. Deretter må du bruke BankID til å identifisere deg selv. Du kan enten bruke bankbrikken eller bankID-appen for å identifisere deg.

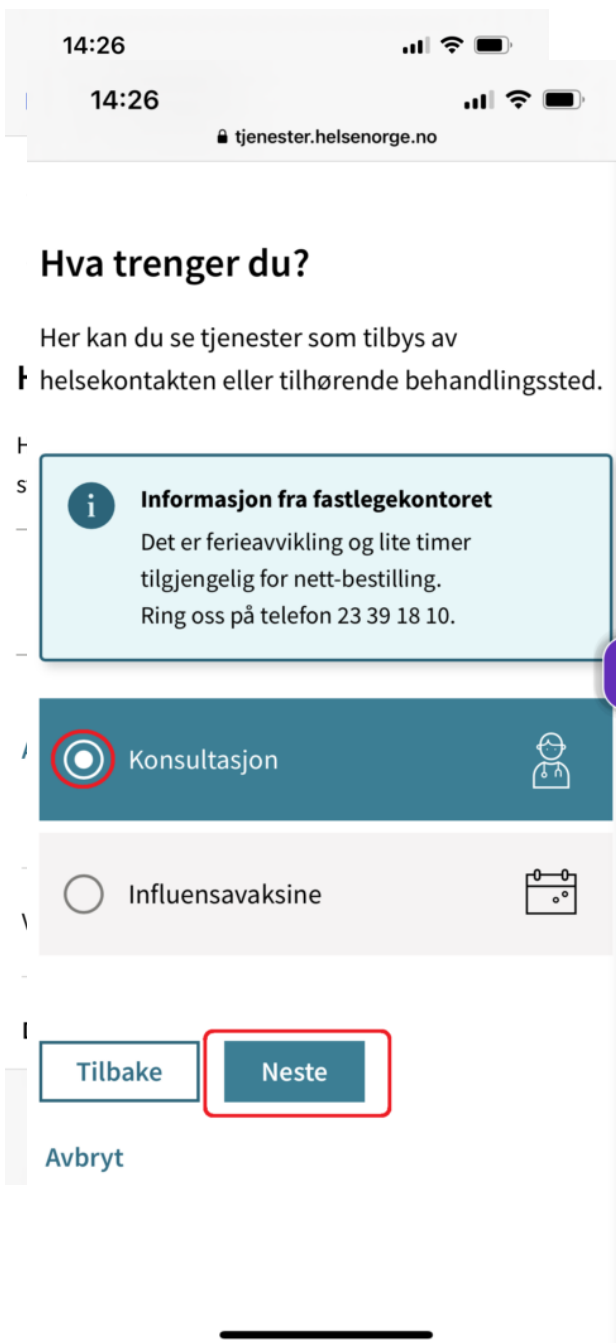
Etter at du er identifisert får du muligheten til å lage en personlig pin-kode eller aktivere Face-ID eller fingeravtrykk (biometri) slik at du slipper bruke BankID hver gang du skal inn i appen. Om du ikke ønsker aktivere dette nå kan du fint trykke på "**Hopp over**".

Har du aktivert Face-ID, skanner appen ansiktet ditt når du logger inn. Da vil det stå "Logg inn med Face ID" på forsiden. Om du ikke har aktivert Face ID vil det stå "Logg inn".

I bildet kan du se at det står «**Logg inn med Face-ID**». Det er fordi Face-ID for innlogging er aktivert. Da slipper du å bruke Bank-ID hver gang du logger inn i appen.

Om du har laget en personlig pin-kode vil det stå «Logg inn med pin-kode». Har du ikke gjort noen av delene vil det stå kun «Logg inn» og du må bruke Bank-ID for å identifisere deg. Enklere innlogging (med biometri) er den største forskjellen mellom Helsenorge-appen og nettsiden Helsenorge.no som du bruker fra en nettleser.

Bestill time i Helsenorge



Finn time

Innlogget i appen eller på nettsiden vil du finne mange ikoner til forskjellige tjenester. For å bestille legetime, trykk på «**Timeavtaler**».

I timeavtaler vil du finne en oversikt over fremtidige og tidligere timeavtaler. Du kan også se avtalene dine i kalenderen. For å bestille time trykker du på "**Bestill time**".

Det neste du må gjøre er å finne det legekontoret du skal bestille time hos. Er du tilknyttet flere legekantor i appen vil de ligge her og du må velge det som er relevant for deg. De aller fleste har kun et legekontor å velge her. I dette tilfellet er det kun et alternativ så da trykker jeg på legekontoret.

Deretter må du velge hvilken type time du vil bestille. Her er alternativene konsultasjon og influensavaksine. Marker "**konsultasjon**" og trykk på "**neste**".

14:27 📶 📶 🔋
 tjenester.helsenorge.no

I dag Sep. 2023 >

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Ledige timer 20. sep. 2023

Ingen ledige timer denne dagen, vennligst velg en annen dag eller måned.



Finner du ikke time som passer, eller haster det? ↓

Deretter må du velge hvilken lege det gjelder og se etter ledige dager som dukker opp i kalenderen under. I dette eksempelet kan du se at min fastlege ikke har ledige timer i september. Da kan jeg enten bla i kalenderen for å finne en ledig time senere eller jeg kan trykke i det grønne feltet hvor det står **"Finner du ikke time som passer, eller haster det?"**. Da vil jeg finne kontaktinformasjon direkte til legekantoret slik at jeg kan ringe å be om hjelp til å finne ledig time.

14:27 📶 🔋
 tjenester.helsenorge.no

I dag < Nov. 2023 >

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Finner du ikke time som passer, eller haster det? ▼

Tilbake Neste

[Avbryt](#)


Veiledning Helsenorge [23 32 70 00](tel:23327000)

Slik ser det ut når du har flere timer og velger mellom. De blå firkantene er dager med ledige timer. Trykker du på en av de markerte dagene vil du få opp ledig(e) time(er) som du kan velge. Velg den timen som passer deg og trykk "neste".

16:50 5G

tjenester.helsenorge.no

Se gjennom før du sender

 Onsdag 27. september 2023, 12:00 - 12:20

Time hos Ellen Nathalie Brynestad (vikar for fastlege), Sagene lokalmedisinske senter

Oppmøtested: Legekantoret, hvis ikke annet er avtalt

Type: Konsultasjon

Antatt varighet: 20 min

Henvendelsen vil bli journalført.

Hva gjelder timen? (maks 50 tegn)

F. eks. magesmerter

[Tilbake](#) [Send bestilling](#)

[Avbryt](#)

Finner du en ledig time som passer deg vil du få en oppsummering av timen din før den er bestilt. Her vil du også ha muligheten til å beskrive hva timen gjelder. For eksempel magesmerter. Når du har sett over informasjonen og er klar for å bestille timen trykker du på "**send bestilling**".

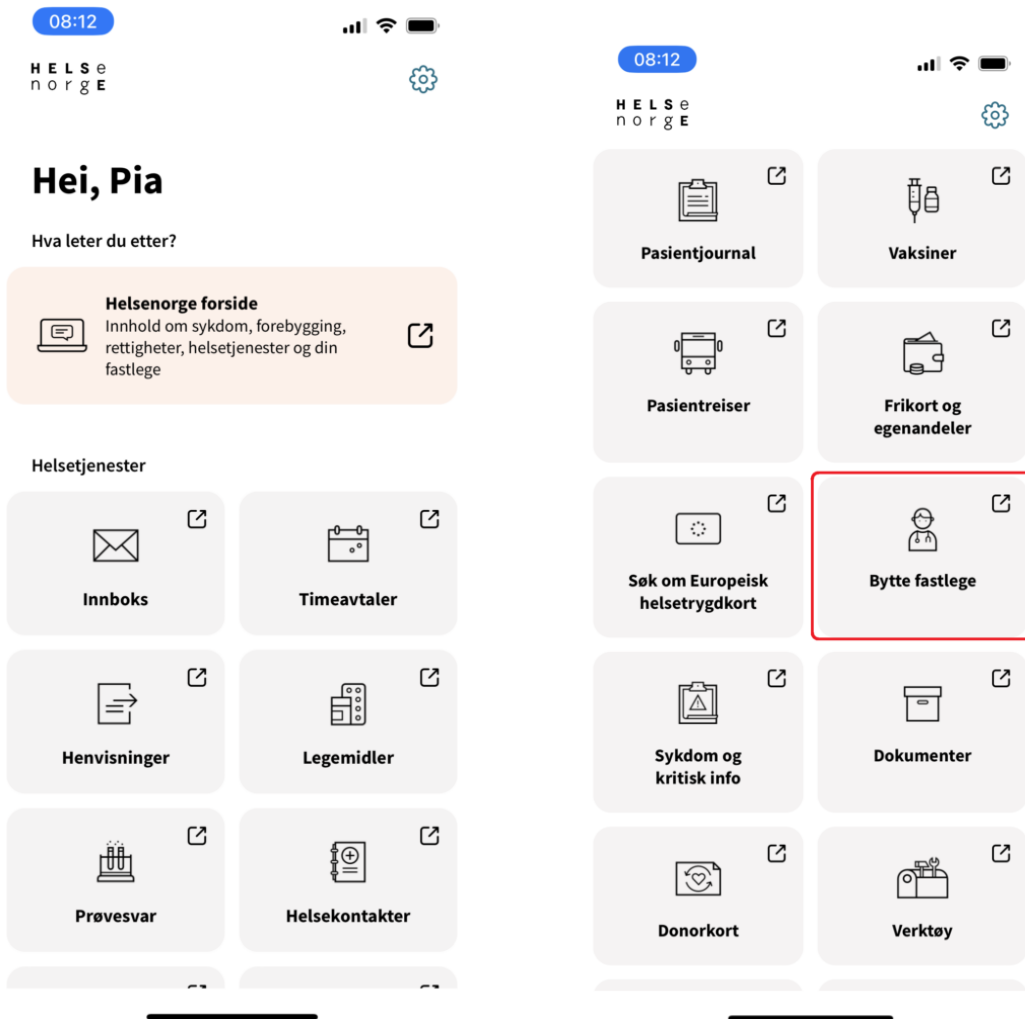
Når timen er bestilt vil den dukke opp i fremtidige timer og kalenderen i appen.

Bytt fastlege i Helsenorge

Du kan finne og bytte fastlege to ganger hvert kalenderår. Det kan du gjøre på nettsiden til Helsenorge eller i Helsenorge-appen. Vi viser hvordan du gjør det i appen.

Finn og bytt fastlege

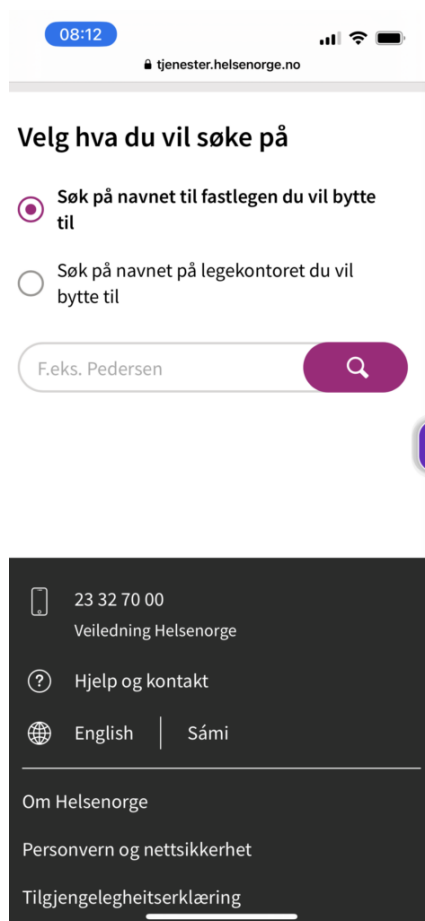
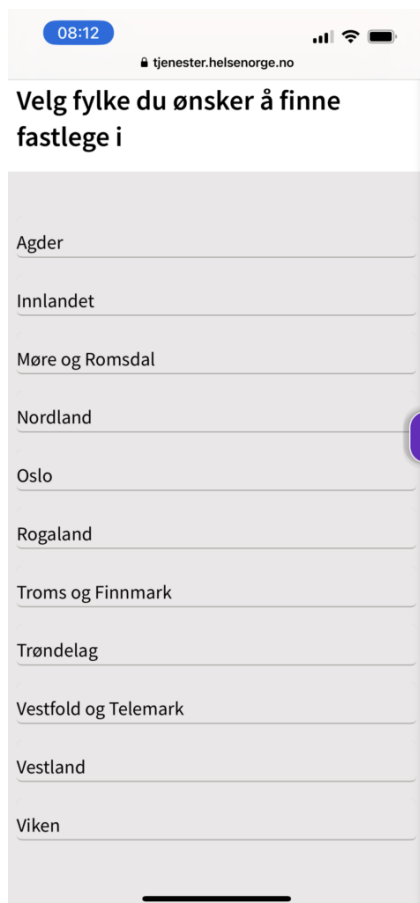
Når du er logget inn i Helsenorge-appen må du bla ned på forsiden til du finner "**Bytte fastlege**". Trykk på ikonet.



Her vil du finne info om hvor mange fastlegebytter du har igjen og hvem din nåværende fastlege er.

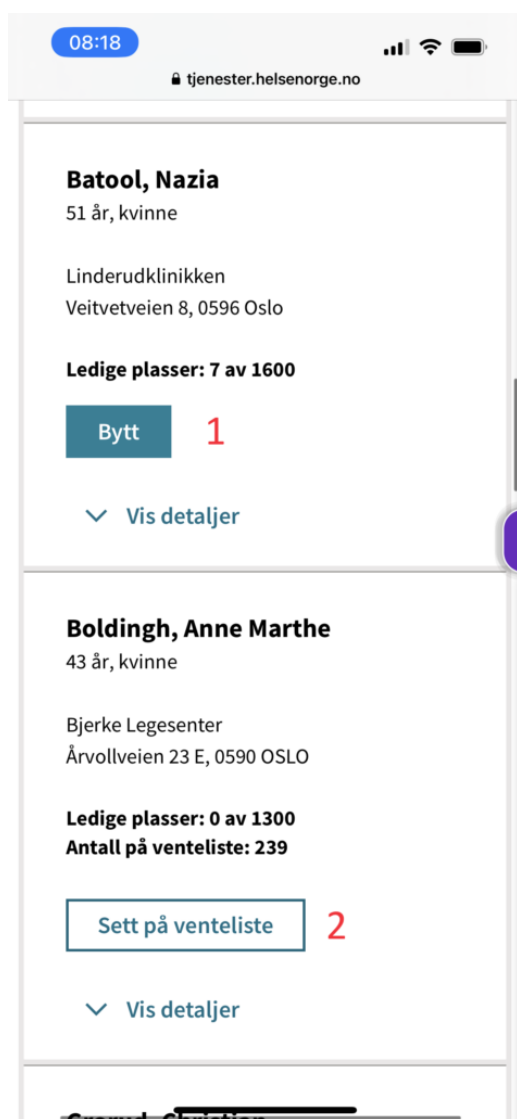


For å lete etter en ny fastlege må du først velge fylke, kommune/bydel. Eller du kan søke på navnet til en spesifikk fastlege hvis du ønsker det.



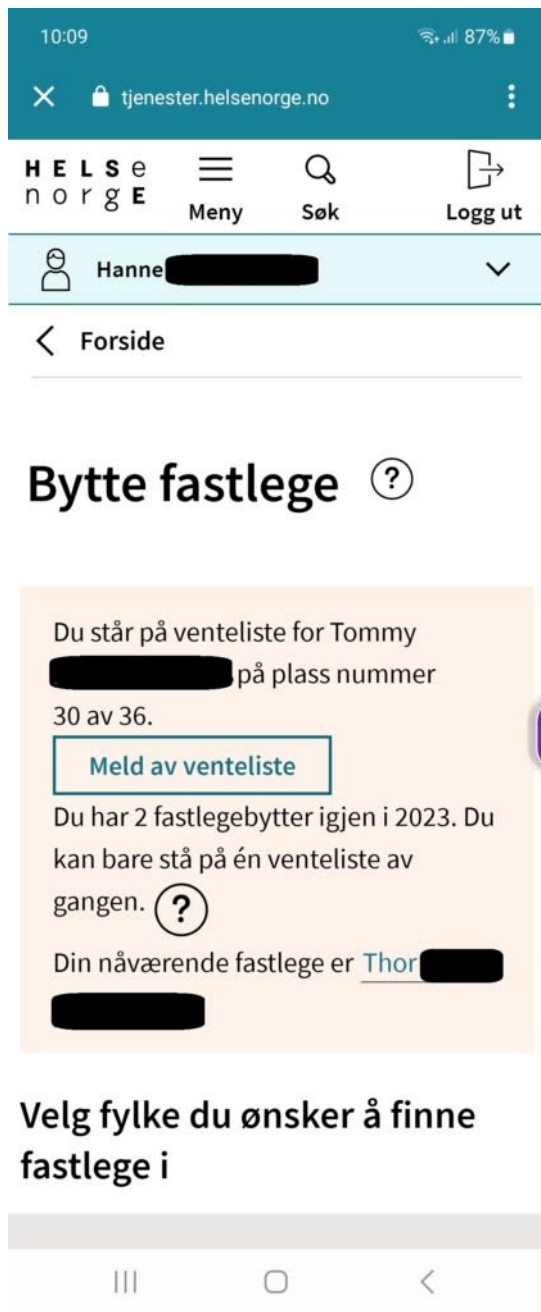
Når du er i rett bydel, får du en liste over alle fastleger.

Du kan bare velge en fastlege som har ledig plass og byttet trer i kraft ved månedsskiftet. Frem til da vil du fortsette hos din nåværende fastlege.



I appen vil du se en oversikt over hvor mange ledige plasser en fastlege har (1).

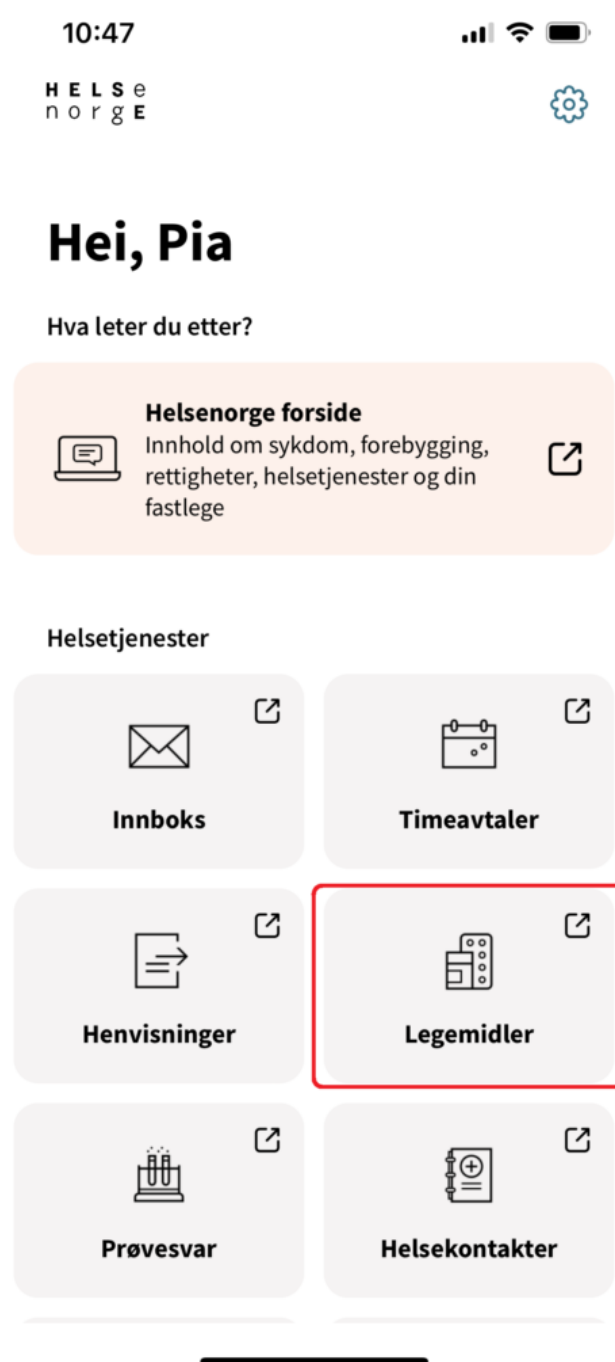
Om en fastlege ikke har ledig plass kan du settes på venteliste (2). Så snart fastlegen blir ledig, og det er din tur får du plass. Men husk du kan kun stå på en venteliste av gangen.



Når du står på venteliste, vil du se hvilken plass på ventelisten du har. Du vil få beskjed når det er plass til deg eller du kan melde deg av ventelisten om du ønsker det.

Resepter

Du kan enkelt se og endre eller be legen din fornye dine resepter i Helsenorge-appen. Vi viser deg hvordan.



Finn dine resepter

Når du er logget inn i appen finner du resepter i "**Legemidler**" på forsiden.

10:48



tjenester.helsenorge.no

Legemidler ?

Her finner du en samlet oversikt over dine resepter på legemidler og andre varer. Opplysningene hentes fra [reseptformidleren](#) og din [kjernejournal](#), hvor du også kan se logg over bruk.

1

LEGEMIDLER

2

RESEPTHISTORIKK

Her vises aktive resepter og resepter med utlevering siste 12 måneder.

Vis kun

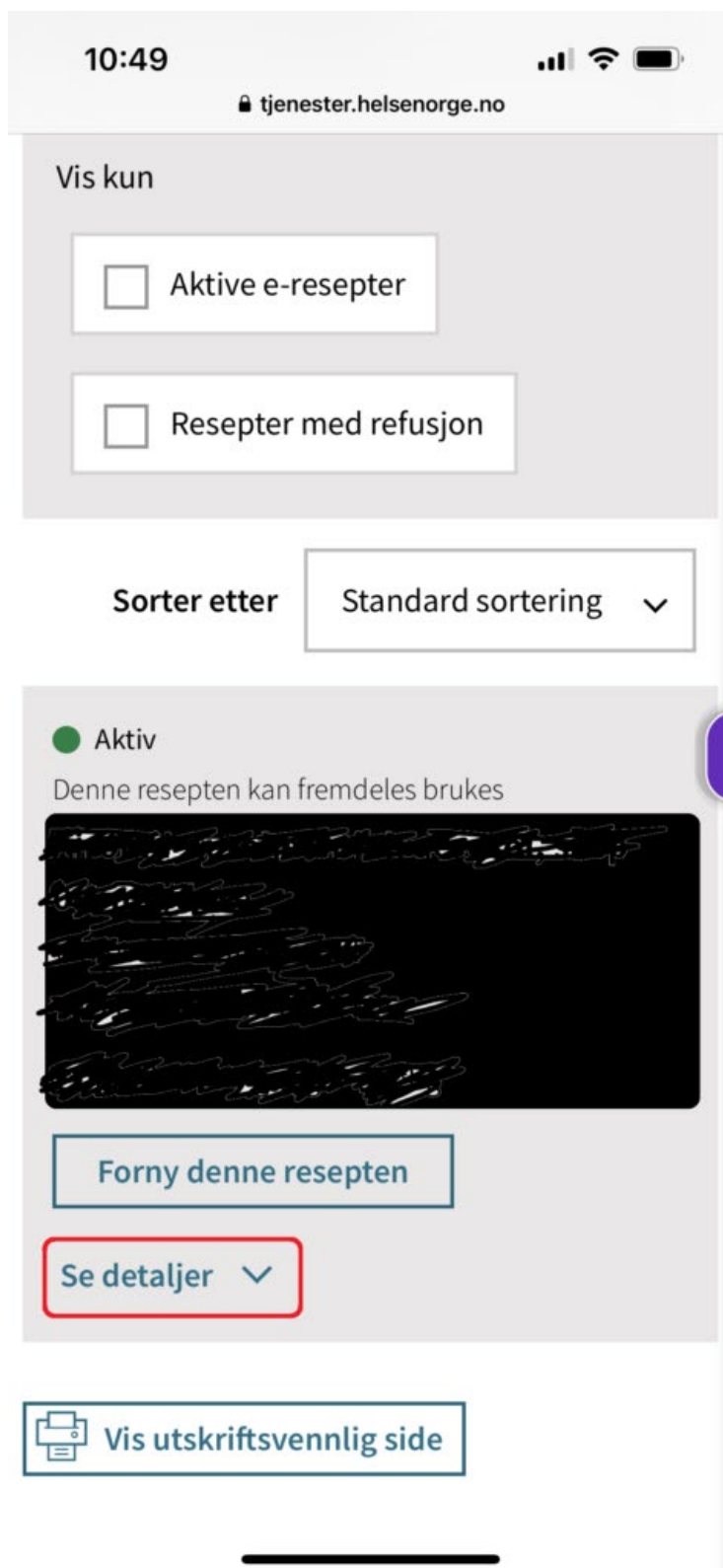
Aktive e-resepter

Resepter med refusjon

Sorter etter

Standard sortering ▼

Under dine legemidler finner du en liste over aktive og inaktive resepter.



I dette eksempelet er en resept markert grønn, som betyr at den er aktiv og du kan hente ut medisinen på apotek. Hadde den vært utgått ville den vært markert rød og du vil ha alternativet til å trykke på **"Forny denne resepten"** slik at legen din får et varsel om å fornye den.

Du får melding i appen og på e-post eller SMS (avhengig av innstillingene du har gjort i Helsenorge-appen) når legen har fornyet resepten.

Trykker du på **"Se detaljer"** vil du finne utdypende informasjon som antall utleveringer, virkemiddel og dosering.

Fullmakter

Digitale helsetjenester kan være utfordrende for flere eldre og deres pårørende. Du kan gi og få fullmakt slik at andre kan bruke tjenestene i Helsenorge på dine vegne. Her gir vi en forklaring og veiledning i hvordan du får full oversikt over dine fullmakter i Helsenorge.

Hva innebærer fullmakt i Helsenorge?

Med en fullmakt i Helsenorge kan du opptre på vegne av noen som synes digitale helsetjenester er utfordrende. Eller du kan gi fullmakt til at noen andre kan opptre på dine vegne. Her kan det være greit å skille mellom å be om fullmakt og gi fullmakt. Du kan ikke be om fullmakt fra andre, men alle kan gi fullmakt til spesifikke personer.

Fullmakten inkluderer kun tjenestene i Helsenorge.

Du finner mer utfyllende informasjon om fullmakter på nettsiden til Helsenorge her:

<https://www.helsenorge.no/nn/fullmakt/om/>

Gi fullmakt til andre

The screenshot shows the Helsenorge user interface. At the top left is the logo 'HELS e n o r g E'. To its right are a menu icon and the text 'Meny', and a search icon with the text 'Søk'. In the top right corner, there is a user profile box for 'Pia Boholm' with a small upward-pointing arrow icon circled in red. Below this is a 'Logg ut' button. The main content area has several sections: 'Du har ingen nye meldinger' with a right arrow, 'Du har ingen nye hendelser' with a downward arrow, 'Hvem vil du bruke Helsenorge på vegne av?' with a downward arrow, and 'Profil og innstillinger' with an upward arrow and a red underline. Below these are links for 'Kontaktinformasjon', 'Personverninnstillinger', 'Fullmakter' (underlined in red), and 'Bruk og tilganger'. At the bottom left, it says 'Du var sist innlogget 9. nov. 2023, kl. 09:53' and there is a 'Logg ut' button.

Du må være logget inn i Helsenorge for å starte prosessen.

I høyre hjørne på nettsiden finner du **profilen** din. Trykk på den lille pilen for å få frem en rullegardin-meny. Trykk videre på **Profil og innstillinger** og til slutt på **Fullmakter**.

Her vil du finne oversikt over fullmakter du har fått eller fullmakter du har gitt til andre.

For å gi noen fullmakt trykker du på plusstegnet + **Gi ny fullmakt**.

Fullmakter

Her kan du gi andre fullmakt til å bruke tjenester på Helsenorge på dine vegne, og du kan få tilsvarende fullmakt fra andre. Du vil aldri kunne gi andre tilgang til mer enn du selv har tilgang til.

Du må være over 16 år for å gi en fullmakt, og den som får fullmakten må være over 18 år.

For øyeblikket er det kun enkelte tjenester du kan gi andre fullmakt til å bruke på dine vegne. Etter hvert vil flere tjenester bli lagt til, slik at pårørende kan hjelpe så mye som mulig med digitale helsetjenester.

+ Gi ny fullmakt

Hvem har fullmakt fra deg?

Ingen gjeldende fullmakter

Historikk ▾

Hvem har du fullmakt fra?

Ingen gjeldende fullmakter

Historikk ▾

I neste steg må du fylle ut informasjon om hvem du gir fullmakt til. Skriv inn **etternavn** og **fødselsnummer** før du trykker på neste.

1

Velg person

2

Bestem
omfang

Hvem vil du gi fullmakt til?

Etternavn:

Fødselsnummer (11 siffer):

 Neste Avbryt

Deretter må du fylle ut omfanget av fullmakten.

Først må du ta stilling til om fullmakten skal gjelde for en periode eller ubestemt tid og deretter hvilke tjenester fullmakten skal gjelde for.

Legg merke til ikonene som ser ut som spørsmålstegn. Trykker du på spørsmålstegnet vil du få informasjon om hva ulike tjenesteområdene innebærer og betyr. For eksempel vil "innsyn i opplysninger registrert om meg" innebære at personen vil kunne se, endre og slette opplysninger om meg i helse- og omsorgsektoren, men det er ikke det samme som å ha innsyn i pasientjournalen min. Å ha fullmakt for digitale helsetjenester innebærer at man for eksempel kan se, bestille og avlyse timer, se prøvesvar og fornye resepter.

Bruk spørsmålstegnene for å se alle detaljer.

Når du har valgt kan du avslutte med **opprett fullmakt**. Nå vil du og personen du gir fullmakt til få en SMS om at det ligger en ny melding i Helsenorge.

1 Velg person

2 Bestem omfang

VELG HVOR LENGE FULLMAKTEN SKAL VÆRE GYLDIG (MERK AT FULLMAKTEN GIR TILGANG TIL HISTORISKE OPPLYSNINGER)

Fra
Nå (9. november 2023)

Til og med

- Ubestemt tid
- Velg sluttdato

Velg tjenesteområde fullmakten skal gjelde for **?**

- Innsyn i opplysninger registrert om meg **?**
- Innsyn i pasientjournal **?**
- Digitale helsetjenester **?**

i Når du gir noen fullmakt vil de kunne handle på dine vegne og få tilgang til dine personlige helseopplysninger.

Opprett fullmakt Avbryt


Trekke fullmakt

Du kan gi, endre og slette fullmakter fra samme side.

I eksemplet under kan du se at jeg har gitt fullmakt som har en gyldighet til 1. desember. Her har vi også enkel tilgang til å endre eller slette fullmakten.

[+ Gi ny fullmakt](#)

Hvem har fullmakt fra deg?



Gyldig til: 01.12.2023

[Les mer](#) ↑

09. november 2023 ga du fullmakt som gjelder disse tjenesteområdene: [?](#)

- Innsyn i opplysninger registrert om meg

Gyldig til:

- 01.12.2023

[Endre](#) [Slett](#)

Begrensninger

Fullmakten har sine begrensninger og må ikke forveksles med vergemål. Du kan heller ikke hente ut resepter på apoteket selv om du har fullmakt i Helsenorge og har fornyet resepter på vegne av andre. Å gi fullmakt i Helsenorge er ment som en støtte for dem som trenger hjelp med å administrere digitale helsetjenester.

Pasientsky



Pasientsky er en digital plattform for helseinformasjon og kommunikasjon mellom pasienter og helsepersonell i Norge. Pasientene kan bestille time hos fastlegen, sende inn forespørsel om å fornye resepter i tillegg til at de kan kommunisere med helsepersonell via en sikker

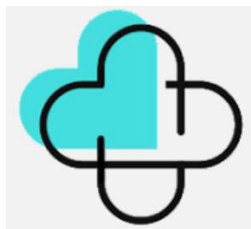
meldingsfunksjon.

Pasientsky har som mål å gi pasientene bedre innsikt i egen helse og behandling, samt øke samarbeidet og kommunikasjonen mellom pasienter og helsepersonell. Selv om stadig flere leger bruker Helsenorge.no som plattform for dialog med egne pasienter, er det fortsatt en del legekontor og andre helseaktører som bruker Pasientsky.

Kontakt først ditt legekontor/din behandler for å finne ut om de bruker Pasientsky-appen, før du laster ned appen.

I tillegg til at du kan bruke Pasientsky på en PC, har den også en egen app som kan lastes ned gratis fra App Store og Google Play, og som gir pasientene tilgang til sin egen helseinformasjon og kommunikasjon med helsepersonell via mobiltelefonen eller nettbrettet. Kommunikasjon gjøres altså via SMS, Pasientsky appen eller nettsiden <https://my.pasientsky.no/>

Helseboka



Helseboka er en digital plattform for helseinformasjon og kommunikasjon mellom pasienter og helsepersonell i Norge. Pasientene kan bestille time hos fastlegen, sende inn forespørsel om å fornye resepter i tillegg til at du kan kommunisere med helsepersonell via en sikker meldingsfunksjon.

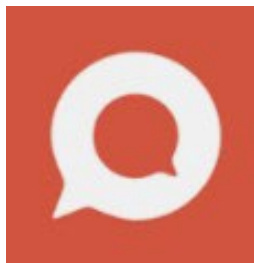
Helseboka har som mål å gi pasientene bedre innsikt i egen helse og behandling, samt øke samarbeidet og kommunikasjonen mellom pasienter og helsepersonell.

Selv om stadig flere leger bruker Helsenorge.no som plattform for dialog med egne pasienter, er det fortsatt en del legekontor og andre helseaktører som bruker Helseboka.

Kontakt først ditt legekontor/din behandler, for å finne ut om de bruker Helseboka-appen, før du laster ned appen.

I tillegg til at du kan bruke Helseboka på en PC, har den også en egen app som kan lastes ned gratis fra App Store og Google Play, og som gir pasientene tilgang til sin egen helseinformasjon og kommunikasjon med helsepersonell via mobiltelefonen eller nettbrettet. Kommunikasjon gjøres altså via SMS, Helseboka appen eller nettsiden <https://helseboka.no/for-privatpersoner>

Helserespons



HelseRespons er en digital plattform for helseinformasjon og kommunikasjon mellom pasienter og helsepersonell i Norge. Henvendelser fra pasienter kan behandles og besvares enkelt og effektivt. Ingen telefonkø og responsen er automatisk og umiddelbar.

Pasientene kan bestille time hos fastlegen, sende inn forespørsel om å fornye resepter, gjennomføre e-konsultasjoner og ha sikker kommunikasjon med helsepersonell via en meldingsfunksjon.

HelseRespons har som mål å gi pasientene bedre innsikt i egen helse og behandling, samt øke samarbeidet og kommunikasjonen mellom pasienter og helsepersonell.

Selv om Helsenorge.no tar en stadig økende andel av denne type plattform, er det fortsatt en del legekontor og andre helseaktører som bruker HelseRespons.

Kontakt først ditt legekontor/din behandler, for å finne ut om de bruker HelseRespons-appen, før du laster ned appen.

I tillegg at du kan bruke HelseRespons på en PC, har den også en egen app som kan lastes ned gratis fra App Store og Google Play, og som gir pasientene tilgang til sin egen helseinformasjon og kommunikasjon med helsepersonell via mobiltelefonen eller nettbrettet. Kommunikasjon gjøres altså via SMS, HelseRespons appen eller nettsiden <https://helserespons.no/>

HelsaMi

I Helse Midt-Norge har de valgt et annet system enn de andre helseforetakene. Det kalles Helseplattformen. Etter hvert vil alle sykehus og fastleger i Helse Midt-Norge ta systemet i bruk.

Du som pasient i Helse Midt-Norge skal finne din informasjon i appen og nettsidene som kalles HelsaMi.



Første gang du logger inn i HelsaMi aktiverer du selv brukeren din ved å godta vilkårene for bruk.

Logg inn på pc eller mobil

Du logger inn via nettsiden www.helsami.no eller appen HelsaMi, som du finner både i App Store og Google Play. Det betyr at du kan velge mellom å bruke PC/Mac, nettbrett og smarttelefon.

ID-porten er trygg innlogging

Du logger inn med ID-porten, sikker innlogging til offentlige tjenester på nett. Det betyr at informasjonen din er helt trygg inne i HelsaMi. BankID er en av de mest brukte påloggingsmetodene i ID-porten.

Tips:

Vær tålmodig første gang du logger inn. Det kan ta rundt 30 sekunder. Du må godta vilkår for å komme i gang.

Hvem har automatisk bruker

Får du melding om at du ikke har bruker kan det være fordi du ikke er, eller har vært, pasient eller mottar omsorgstjenester hos sykehus, kommune eller fastlege som bruker HelsaMi. Fra mai 2022 er Trondheim kommune og Øya legesenter i Trondheim med.

St. Olavs hospital tok i bruk HelsaMi høsten 2022.

Når du logger deg inn kan helsepersonell og andre som jobber i journalsystemet Helseplattformen se at du har aktivert HelsaMi og du kan blant annet få timeinnkalling via HelsaMi.

På velkomstsiden ser du informasjon til deg om det som er viktigst for deg akkurat nå.

Aller først hender det at du ser en beskjed om å bekrefte telefonnummer og e-post. Det kan du velge å gjøre nå eller senere. For å gå forbi, bare trykk på menyen.

Over ser du velkomstsiden på mobil og under ser du startside når du bruker PC/Mac.



Her ser du for eksempel:

1) Varslinger: kommende timeavtaler, meldinger, spørreskjemaer og andre varslinger

2) Snarveier: Midt på øverste del av nettsiden ser du fire snarveier fra menyen. De kan du selv endre på ved å gå til menypunktet «Endre snarveiene dine» under «Kontoinnstillinger» i hovedmenyen.

3) Språkvalg: Øverst til høyre ser du globus-symbolet. Her kan du skifte språk til engelsk. Foreløpig kommer HelsaMi bare på norsk (bokmål) og engelsk. OBS! Bruker du PC/Mac er språk enkelt å endre. Bruker du mobil eller nettbrett må du sørge for å ha det språket du ønsker som forhåndsvalg på selve mobilen/nettbrettet. Det finner du under innstillinger på enheten din.

4) Logg ut: Ved siden av ser du knappen du kan trykke på for å logge ut. Hvis du ikke logger ut selv logger HelsaMi av selv etter noen minutter uten aktivitet. Husk at det er spesielt viktig å logge ut etter bruk hvis du deler PC, nettbrett eller telefon med andre.

5) Bytt bruker: Rett under logg ut-knappen ser du navnet ditt med en liten pil ved siden av. Her kan du legge inn et bilde av deg selv. Det blir synlig for ansatte i helse- og omsorgstjenesten du har kontakt med. Her kan du også endre snarveiene dine.

Har du fått tilgang på vegne av nære pårørende eller mindreårige kan du veksle mellom brukerne her.

6) Dine helsekontakter: Til høyre ser du en oversikt over dine helsekontakter som bruker HelsaMi. Du kan også se kontakter du ikke har jevnlig kontakt med, for eksempel helsepersonell du har møtt ved vaksinerings/testing.

Hele menyen

Øverst til venstre (1) ser du tre streker og «Din meny». Der kan du trykke for å få fram hele menyen (2). Noen av menypunktene kommer bare fram hvis de er aktuelle for deg, for eksempel «Planlegg fødsel». Trykk deg inn på det menypunktet du ønsker å se nærmere på. Du kan når som helst trykke på menysymbolet igjen (de tre strekene øverst til venstre) for å komme tilbake til hovedmenyen.