

Dette bilde er laget ved hjelp av kunstig intelligens

Digitale helsetjenester

Hvordan bli en god veileder

Innhold

Innledning	1
Gode råd for veiledning av seniorer	2
Seniornetts prinsipper for veiledning i digitale helsetjenester	4
Helse-apper	5
1. Helse-apper som gir brukerne tilgang til informasjon og tjenester relatert helse og omsorg, samler/gir innsikt i helseopplysninger og gir brukerne mulighet til å kommunisere (digitalt) med fastlegen og legekantoret.	6
Helsenorge	6
Kort forklaring om bruk av Helsenorge-appen på mobil	8
Hvordan bruke appen.....	11
Profil og innstillinger	13
De forskjellige tjenester/funksjoner du har tilgang til	16
Hva skjuler seg bak Menyene.....	21
2. Andre helse-apper for å kommunisere med fastlegen	23
Pasientsky.....	24
Helseboka.....	30
HelseRespons	34
3. Helseapper som hjelper brukerne med å holde oversikt over daglig trening og aktiviteter, for eksempel skritteller eller puls- /søvnovervåking	37
Trening og aktivitetsapper:	37
Kostholds- og ernæringsapper	38
Apper for bedre mental helse og er verktøy for å håndtere stress og angst.....	39
Medisineringsapper	40

Innledning

Samfunnet vårt blir mer og mer digitalt. Vi får digitale selvbetjeningsløsninger, kommuniserer digitalt og leser avisen på nettbrettet. Denne utviklingen skjer også innenfor helsevesenet, der vi har digitale legekonsultasjoner, e-resept og digitale målinger av helsedata som blodsukker, blodtrykk og lignende. Ikke alle digitale løsninger betyr mindre menneskelig kontakt. Men noen ganger kan digitale løsninger som en senior tar i bruk, bidra til at det blir frigjort tid til å holde en alvorlig syk pasient i hånden. Vi kan bidra til å øke kapasiteten i helsevesenet, gjennom å bruke digitale verktøy, om og hvis vi kan det, slik at de som må ha hjelp, får hjelp.

I den nye folkehelsemeldingen som ble lagt fram før påske skriver regjeringen: *«Til liks med at samfunnet blir digitalisert, blir også helse- og omsorgstenesta meir og meir digital. Dermed blir den digitale kompetansen til folk viktig. Digital kompetanse omfattar alt frå det å kunne søke opp, finne, forstå, vurdere og nytte helseinformasjon frå elektroniske kjelder til å kunne bruke elektroniske verktøy i oppfølging av eigen sjukdom. Digitale ferdigheiter som gjer befolkninga og individet i stand til å bruke digitale løysingar og digitalt innhald, vil medføre at ein oppnår meir helsekompetanse.»*

Dette heftet er laget til hjelp og støtte til de som skal veilede seniorer i å bruke digitale helsetjenester. Nøkkelen er å gi en oversikt over de ulike digitale tjenestene og hvordan de brukes. Da blir oppgaven som veileder enklere.

Heftet kan også brukes av seniorer som trenger veiledning i hvordan de digitale tjenestene er bygget opp og hvordan de kan brukes.

I heftet har vi også lansert noen prinsipper for god veiledning av digitale helsetjenester, og som vi oppfordrer alle som skal veilede, bistå og hjelpe seniorer til å bruke.

Heftet er en del av seminaret «Hvordan bli en god veileder i digitale helsetjenester» som er støttet av Stiftelsen Dam.

Takk til Joop Cuppen for arbeidet med dette heftet.

Oslo, 15. april 2023

Kristin Ruud
Generalsekretær

Gode råd for veiledning av seniorer

Gruppen seniorer er mangfoldig og sammensatt. Det er stor forskjell på en 60-åring og en 100-åring. Men, vi kan likevel slå fast at jo eldre vi blir, jo mer sannsynlig er det at vi har behov for helsetjenester. Og at både syn og hørsel, ofte begge deler, blir dårligere. Noen rammes også av kognitive utfordringer.

Vær derfor oppmerksom på ting som støy og bakgrunns lyder som kan forstyrre samtalen. Kanskje kan det være lurt å flytte seg litt bort fra andre. Det gjelder spesielt når du skal veilede en seniorer innenfor digitale helsetjenester. Ikke alle samtaler egner seg til å gjennomføres i et rom med andre.

Det kan også hjelpe å sitte rett ovenfor den du skal veilede slik at øyne, munn og mimikk kan bidra i dialogen.

Vær også oppmerksom på refleks i skjermer, både nettbrett, PC og smarttelefon, som kan forstyrre den du skal veilede.

Noen synes også det er lettere å se på invertert skjerm, altså der hvit bakgrunn blir svart og svart tekst blir hvit, eller andre innstillinger. Du kan også stille opp skriften slik at det blir lettere å lese teksten på skjermen.

Prøv dere fram, mange vet ikke om muligheten for større skrift eller inverterte farger.

Holder du kurs for flere seniorer, der den enkelte skal logge seg inn på digitale helsetjenester, prøv å plassere deltakerne slik at de ikke sitter på en slik måte at de har fullt innsyn i helseutfordringene til personen foran eller ved siden av seg.

Spør aktivt underveis om alle henger med, om du skal gjenta noe. Og repeter gjerne. La deltakerne bruke egne ord og reflekter sammen. Da sitter gjerne kunnskapen bedre enn når deltakerne passivt lytter.

Får du spørsmål du ikke vet/kan, ikke svar det du tror, men undersøk spørsmålet og kom tilbake med riktig svar så raskt du kan. Det er spesielt viktig for helsetjenester og helsedata.

Seniornetts prinsipper for veiledning i digitale helsetjenester

1. Vi gir ikke helseråd, men veileder i bruk av digitale helsetjenester. Vær klar over hvilken «hatt» du har på. Når du er veileder gjør du det som privat person og ikke som helsearbeider, selv om det er du jobber/har jobbet med.
2. Vi gir råd, veileder og rettleder, men trykker aldri på tastatur eller skjerm for noen andre, når det har kommet til punktet der man skal bekrefte, slette, bestille eller lignende.
3. Vi vet at vi kan få kjennskap til sensitive personopplysninger om den som får veiledning. Derfor har vi signert Seniornetts taushetserklæring, og overholder den, absolutt. Det skaper en trygghet både for veilederen og den som trenger veiledning.
4. Vi gir råd på en nøktern og nøytral måte.
5. Vi har ingen økonomiske eller sosiale bindinger til leverandører av produkter eller tjenester som vi veileder i. Er vi i tvil plikter vi å opplyse om det.
6. Vi veileder på en slik måte at det gir trygghet og følelse av mestring for den som mottar veiledningen.

Helse-apper

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 helse og omsorg, samler og gir innsikt i helseopplysninger og gir brukerne 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 kurshefte primært skal handle om
2. Helse-apper som hjelper brukerne med å holde oversikt over daglig trening og aktiviteter, for eksempel skritteller eller puls- /søvnovervåking, blodtrykk og måling av ulike helsedata.
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.

Selv om dette hefte primært skal handle om den første gruppen apper, det vil si helse-apper som gir brukerne tilgang til informasjon og tjenester relatert helse og omsorg, samler og gir innsikt i helseopplysninger og gir brukerne mulighet til å kommunisere (digitalt) med fastlegen og legekantoret, vil dette hefte også nevne noen av de andre type helseapper. Det er nemlig denne typen helse-apper som alle kan bruke som forebyggende eller preventive tiltak for den enkeltes fysiske eller kognitive helse eller som en hjelp i noen enkle utfordringer i det daglige.

1. Helse-apper som gir brukerne tilgang til informasjon og tjenester relatert helse og omsorg, samler/gir innsikt i helseopplysninger og gir brukerne mulighet til å kommunisere (digitalt) med fastlegen og legekantoret.



Helsenorge

Helsenorge er den offisielle nettstedet og appen i Norge. Her får vi tilgang til informasjon og tjenester relatert til helse. Det er Helsenett som drifter nettstedet og appen, mens Direktoratet for e-helse har ansvaret for innholdet.

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 se på såkalt Kjernejournal. Dette 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.

Helsenorge utvikles stadig med nye funksjoner og tjenester.

Om din fastlege har åpnet opp for det, kan du også bruke Helsenorge til å bestille legetimer og å fornye resepter, og gjennomføre e-konsultasjoner. Du kan også kommunisere med legekantoret.

Å kommunisere innen appen eller nettsiden når du er innlogget er sikkert og trygt.

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 legekantore

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

Det er stadig flere legesentre og andre helseaktører, som tar i bruk de tjenester som Helsenorge tilbyr.

På Helsenorge kan man blant annet:

- Sjekke symptomer og finne informasjon om sykdommer og behandlinger
- Se alle vaksinerings- og koronavaksinerings- og koronasertifikat er et eget område
- Bestille time hos fastlege eller spesialist
- Fornye resepter
- Ha tilgang til pasientjournal og kjernejournal
- Registrere digitalt donorkort
- Få oversikt over egenandeler og frikort
- Finne ventetider og velge behandlingssted
- Søke etter helsetilbud og helseaktører i nærheten
- Finne informasjon om rettigheter og klageadgang

Helsenorge er en sikker tjeneste som krever innlogging med BankID eller annen elektronisk ID. Tjenesten er gratis og tilgjengelig på norsk og samisk. Helsenorge har som mål å gi innbyggerne bedre tilgang til informasjon og tjenester som kan hjelpe dem å ta ansvar for egen helse og omsorg.

I tillegg til at du kan bruke Helsenorge 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, Helsenorge appen eller nettsiden

<https://www.helsenorge.no/>

Selv om du har samme funksjoner/tjenester på nett og i appen, er det forskjellig utseende.

OBS!! Vær også oppmerksom på at om du bruker appen blir du ledet over til Helsenorges nettsider om du bruker en tjeneste i appen. Det betyr blant annet at designet kan endre seg.. Det er derfor å anbefale å velge «Helsenorge forside». Da blir det enklere å navigere og mer brukervennlig.

Helsenorge, både nettside og app, utvikler seg hele tiden, slik at informasjon som finnes i dette heftet kan avvike.

Kort forklaring om bruk av Helsenorge-appen på mobil

Første gangs bruk:













- Etter at du har lastet ned Helsenorge appen må du først samtykke til vilkår for bruk. Trykk på «Jeg samtykker».
- For å kunne bruke appen må du logge inn med BankID. Første gang du gjør dette må du gi tillatelse til at, når du bruker Helsenorge mobilapp, dine Helsenorge-tjenester kan utveksles mellom Helsenorge og Helsenorge mobilapp. Dette er obligatorisk å tillate dette, så trykk på «Tillat».
- Du kan få opp valget: Hva vil du gjøre? Velg «Bruke helsetjenestene på Helsenorge»
















- Så må du logge inn med BankID
- Deretter kan du lage en personlig kode, som erstatter innlogging med BankID neste gang du bruker appen. Om du ikke ønsker å ta i bruk en personlig kode for innlogging, trykker du «Hopp over». Og du får mulighet til å ta i bruk biometri, det vil si fingeravtrykk eller ansiktsgjenkjenning. Om du ikke vil ta det i bruk trykker du «Hopp over». Velger du biometri vil innloggingen til Helsenorge-appen gå raskere.
- Ved første gangs bruk må du oppgi telefonnummeret og e-post adressen. Dette er kontaktopplysninger som Helsenorge kan bruke, blant annet for å sende deg varslinger.
- Som siste ledd i første gangs bruk av Helsenorge appen, vil du få spørsmål om å gi samtykke til bruk av dine helseopplysninger og dermed i hvilket omfang du ønsker å bruke appen. Her er det tre forskjellige valg: Basis, Basis + og Full. Anbefalingen er at du velger «Full». Forskjellene mellom disse tre valgene er, hva du har tilgang til og dermed hvilke funksjoner du kan bruke.

Nedenfor vises de tre mulige valg der forskjellene er visualisert, slik du ser det i nettleseren på nettsiden <https://www.helsenorge.no/>
























- **Basis:** dette er pakken med tilgang til det mest elementære

 <p>Innboks Meldinger og brev fra helsetjenesten.</p>	 <p>Prøvesvar Svar på koronatest, prøver og undersøkelser.</p>	 <p>Koronasertifikat Dokumentasjon av beskyttelse og test.</p>	 <p>Frikort og egenandeler Registrerte egenandeler og frikortstatus.</p>
 <p>Bestill Europeisk helsetrygdkort Gjelder i EU/EØS.</p>	 <p>Bytte fastlege Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.</p>	 <p>Dokumenter Egne dokumenter lagret på Helsenorge.</p>	 <p>Verktøy Kurs og andre verktøy for læring og mestring.</p>
 <p>Velg behandlingssted Ventetider og informasjon om behandlingssteder.</p>	 <p>Kjernejournal Opplysninger og bruk av kjernejournal.</p>	 <p>Helseregistre Opplysninger og bruk av helseregistre.</p>	 <p>Forskning og screening Helseundersøkelser og kliniske studier.</p>

- **Basis +:** Med Basis+ er basis-pakken utvidet med tilgang til Pasientjournal

 <p>Innboks Meldinger og brev fra helsetjenesten.</p>	 <p>Prøvesvar Svar på koronatest, prøver og undersøkelser.</p>	 <p>Pasientjournal Journaldokumenter fra sykehus.</p>	 <p>Koronasertifikat Dokumentasjon av beskyttelse og test.</p>
 <p>Frikort og egenandeler Registrerte egenandeler og frikortstatus.</p>	 <p>Bestill Europeisk helsetrygdkort Gjelder i EU/EØS.</p>	 <p>Bytte fastlege Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.</p>	 <p>Dokumenter Egne dokumenter lagret på Helsenorge.</p>
 <p>Verktøy Kurs og andre verktøy for læring og mestring.</p>	 <p>Velg behandlingssted Ventetider og informasjon om behandlingssteder.</p>	 <p>Kjernejournal Opplysninger og bruk av kjernejournal.</p>	 <p>Helseregistre Opplysninger og bruk av helseregistre.</p>
 <p>Forskning og screening Helseundersøkelser og kliniske studier.</p>			

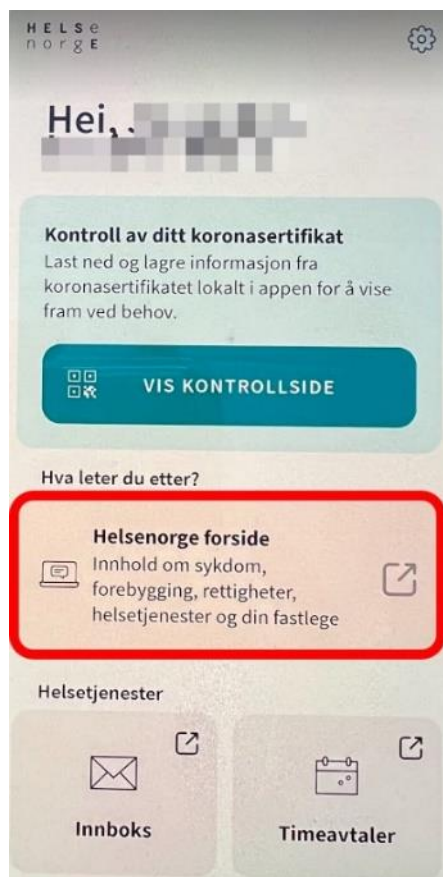
- **Full:** med dette får du tilgang til alle funksjoner som Helsenorge leverer. **Samtykke til dette valget anbefales fordi den gir deg full funksjonalitet**

 <p>Innboks Meldinger og brev fra helsejenseten.</p>	 <p>Timeavtaler Timer og avtaler med helsejenseten.</p>	 <p>Henvvisninger Henvisninger til sykehus eller spesialist.</p>	 <p>Legemidler Reseppter på medisiner og utstyr.</p>
 <p>Prøvesvar Svar på koronetest, prøver og undersøkelsen.</p>	 <p>Helsekontakter Behandlere og kontaktpersoner.</p>	 <p>Pasientjournal Journaldokumenter fra sykehus.</p>	 <p>Koronasertifikat Dokumentasjon av beslyttelse og test.</p>
 <p>Vaksiner Overblikk over registrerte vaksiner.</p>	 <p>Pasientreiser Se dine reiser og søk om dekning av utgifter.</p>	 <p>Frikort og egenandeler Registrerte egenandeler og frikortstatus.</p>	 <p>Bestill Europeisk helsestrygd kort Gjelder i EU/EES.</p>
 <p>Bytte fastlege Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.</p>	 <p>Sykdom og kritisk info Viktige opplysninger til helsepersonell.</p>	 <p>Dokumenter Egne dokumenter lagret på Helsenorge.</p>	 <p>Donorkort Digitalt donorkort for organonasjon.</p>
 <p>Verktøy Kurs og andre verktøy for læring og mestring.</p>	 <p>Velg behandlingssted Ventetider og informasjon om behandlingssteder.</p>	 <p>Kjernejournal Opplysninger og bruk av kjernejournal.</p>	 <p>Helseregistre Opplysninger og bruk av helseregistre.</p>
 <p>Forskning og screening Helseundersøkelser og kliniske studier.</p>	 <p>Meld bivirkninger Si fra om bivirkninger på legemidler og vaksiner.</p>	 <p>Varsle om alvorlig hendelse Meld fra om alvorlige hendelser i helsejenseten.</p>	

Du er nå klar til å ta i bruk Helsenorge appen.

Hvordan bruke appen

Etter at du har kommet gjennom første gangs innlogging, og hver neste gang du bruker appen, vil du, per i dag, komme til dette bilde.



Her finner du blant ditt koronasertifikat og samt de tjenester/funksjoner du har tilgang til etter hvilket samtykke du har gitt.

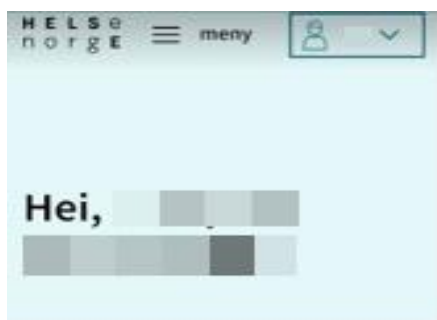
Husk: Om du velge en av de tjenester/funksjoner, vil du bli ført til nettsiden til Helsenorge.

Det er derfor enklere, oversiktlig og mer brukervennlig å velge «Helsenorge forsida».

Nettsiden helsenorge.no åpnes, der du vil ha tilgang til alle tjenester/funksjoner som er tilgjengelig for deg, og det er enkelt å navigere deg rundt.

Bilde som vises nedenfor kan se annerledes ut, alt etter hvilket samtykke du har gitt og om din fastlege er tilkoblet Helsenorge for bestilling av time, fornye resept også videre.

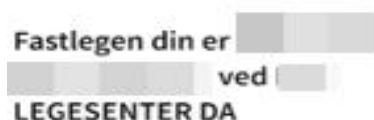
Dette er bilde som vises, etter at du har valgt «Helsenorge forside».



Helt øverst til høyre ser du profilen din. Trykk på den for å få rask tilgang til meldinger, hendelser og profil/innstillinger

Øverst ser du ditt navn.

Nedenfor der ser du navnet til din fastlege og om din fastlege har åpnet for kommunikasjon med legekantoret via Helsenorge- appen.



I det tilfelle vil du kunne benytte deg av tjenester som «Bestill time», «fornye resept», «Starte e-konsultasjon» og «Kontakt legekantoret»



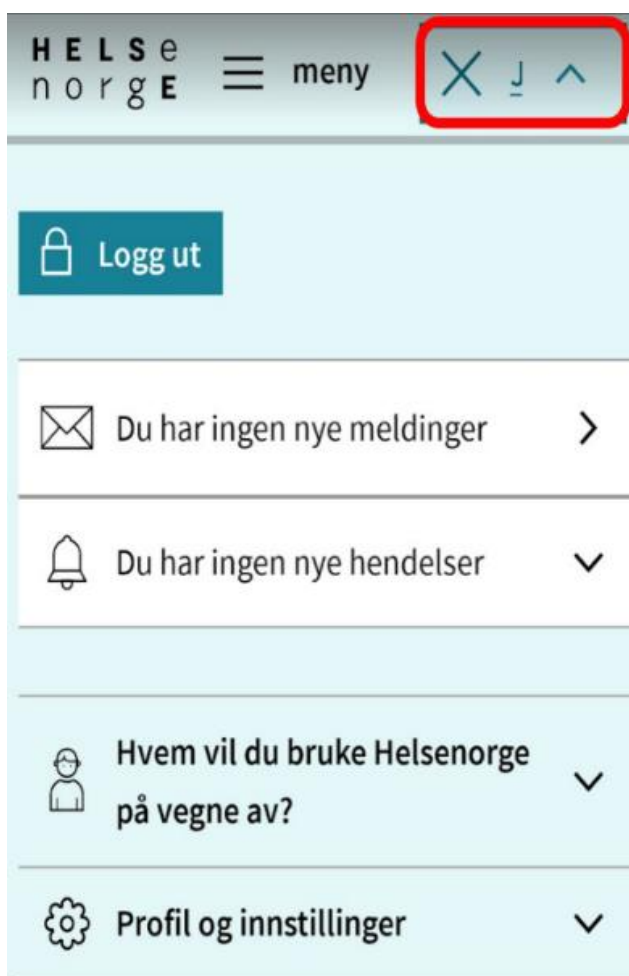
Her finner du også informasjon om din fastlege, informasjon om legekantoret fastlegen din holder til samt oversikt over helse-kontaktene dine og mulighet til å legge til flere.



Når du ruller ned, vil du finne alle tjenester/funksjoner du har gitt samtykke til.

Alt i alt, oversiktlig og enkelt.

Profil og innstillinger



Merk at vi viser helsenorge.no. Hvis du har åpnet appen, velger du forsiden.

Dersom du trykker på dine initialer eller din profil, får du oversikt over nye meldinger og/eller hendelser.

- Her kan du også velge om du vil bruke Helsenorge på vegne av noen (om du har fått fullmakt). I «innstillinger» kan du selv gi fullmakt til noen om å bruke Helsenorge på dine vegne.
- åpne «Profil og innstillinger», for å sjekke eller gjøre eventuelle endringer.

Profil og innstillinger er en viktig funksjon som alle bør gå gjennom når du tar appen i bruk. Det er fire viktige områder:



- Kontaktinformasjon.
- Personverninnstillinger.
- Fullmakter.
- Bruk og tilganger.

Kontaktinformasjon:

- *Hvordan skal Helsenorge varsle deg?*
 - Her kan du sjekke om kontaktinformasjon om deg er korrekt og eventuell endre den.
 - Rull litt ned og velg hvilken type varsler du vil ha.
 - Velg hvordan du vil varsles (SMS, epost eller begge deler). Om du gjør noen endringer, trykk på «Lagre».

- *Hvem skal stå som kontaktperson i din kjernejournal?*
 - Trykk på «Registrer pårørende i din kjernejournal» og fyll ut skjemaet.
 - Du har også mulighet til å registrere eventuell arbeidsgiver.
 - I tillegg kan du indikere om du har utfordringer med språk, hørsel, tale eller syn. Det du angir der blir delt med helsepersonell via din kjernejournal, slik at de er bedre forberedt. Trykk på «Lagre» om du velger noe her.

- *Hvilket kontonummer vil du motta refusjoner og utbetalinger på fra Helfo?*

Her kan du registrere kontonummer for refusjoner og utbetalinger fra Helfo, for eksempel frikort-utbetalinger.

Personverninnstillinger:

- *Hvordan vil du bruke Helsenorge?*

Her kan du eventuell endre den samtykke til bruk av dine helseopplysninger, som du har gitt tidligere. Du kan for eksempel endre fra Basis til Full eller fra Full til Basis+. Trykk på «Endre samtykke», velg et nytt samtykke, trykk «Neste» (nederst) og trykk til slutt «Bekreft samtykke».

- *Tjenester og informasjon du og helsepersonell har tilgang til.*

Her kan du selv styre eget bruk og hvem som kan kontakte deg på Helsenorge. Samtidig kan du begrense helsepersonells tilgang til dine helseopplysninger.

I appen er det i utgangspunktet satt til Standardinnstillinger. Vær litt varsom med å gjøre endringer her, men du har altså muligheten.

- *Forskning, screening og helseregistre.*
Her kan du eventuelt endre hvordan helsesektoren kan lagre og bruke enkelte av dine helseopplysninger.
Utgangspunktet er standardinnstillinger, men du kan etter behov, gå gjennom de elleve registre som vises, og gjør de endringer du ønsker for hvert enkelt register.

Fullmakter

- Her kan du gi andre fullmakt til å bruke tjenester på Helsenorge du selv har tilgang til, på dine vegne. Du kan også selv få tilsvarende fullmakt fra andre. Det er vel fornuftig å tenke på å gi fullmakt til noen, i de tilfeller der du midlertidig eller over en lengre periode ikke er i stand lenger til å bruke Helsenorge appen selv.

For å gi fullmakt til noen:

- Trykk på «Gi ny fullmakt».
- Full ut «Etternavn» og «Fødselsnummer» til den du vil gi fullmakt til.
- Trykk på «Neste».
- Velg for hvor lenge fullmakten skal gjelde.
- Velg tjenesteområde fullmakten skal gjelde for.
- Trykk til slutt på «Opprett fullmakt».

Under *Hvem har fullmakt fra deg?* vil nå, den du har gitt fullmakt til, vises.

Under *Hvem har du fullmakt fra?* vises oversikt over hvem du har fått fullmakt fra til å kunne bruke Helsenorge på deres vegne.

Bruk og tilganger

Her vises:

- en logg over bruk av Helsenorge.
- du kan administrere aktive innlogginger.
- du administrere de løsninger/apper/verktøy som du har tillatt datautveksling med. La det gjerne stå uendret.

De forskjellige tjenester/funksjoner du har tilgang til

Hvis du er i appen og skal ut av en tjeneste/funksjon, må du velge «ferdig» for å komme tilbake til menyen.



Innboks

«Innboks»: Her finner du oversikt over alle meldinger du har fått tilsendt via Helsenorge-appen. Du kan også skrive en «Ny melding», for eksempel til din fastlege. Om du trykker på «Skriv ny melding» vil du kunne få tre valg: E-konsultasjon, fornye resept og kontakt med legekantoret. Dette er avhengig av, om ditt legekantore er tilkoblet Helsenorge for disse tjenester.

Men det er enklere å trykke på «Helsenorge forside» når du har logget inn i Helsenorge-appen, så vil du se disse tre valgene i tillegg til timebestilling øverst på siden. Så trenger du ikke «gå omveien»



Timeavtaler

«Timeavtaler»: Her finner du oversikt over fremtidige og tidligere timeavtaler, som er registrert i Helsenorge appen. Du kan også se kalender med fremtidige avtaler. I tillegg kan du bruke tjeneste «Bestill time».

Svar fra din timebestilling vil du få tilsendt som SMS og/eller epost og den vil du finne i Innboks og Kalender.



Henvvisninger

«Henvvisninger»: Henvvisninger gir en oversikt over henvvisninger til sykehus eller spesialist, enten åpne henvvisninger eller avsluttede henvvisninger. Vær oppmerksom på at ikke alle spesialister er tilknyttet helsenorge.no.



Legemidler

«Legemidler»: Her finner du en samlet oversikt over dine resepter på legemidler og andre varer. Det er oversikt over Aktive e-resepter, blåresepter samt resepthistorikk. Her kan du også bruke funksjonen «Fornye denne resepten» for aktive resepter. Her står det også hvor lenge resepten er gyldig.



Prøvesvar

«Prøvesvar»: Her vises prøvesvar for virus og bakterier som kan gi luftveisinfeksjon, for eksempel Koronavirus. Den vises også svar fra utvalgte undersøkelser ved sykehus i ditt helseforetak. Tjenesten er under utvikling.



Helsekontakter

«Helsekontakter»: Viser informasjon om dine kontaktpersoner i helsetjeneste (fastlege) inkludert helse- og omsorgstilbud i kommunen. Du kan selv legge til/registrere helsekontakter som er viktig for deg, for eksempel fysioterapeuten.



Pasientjournal

«Pasientjournal»: Viser et utvalgt innhold i pasientjournalen din og hvilket helsepersonell som har arbeidet i den. Det er foreløpig bare dokumenter fra et begrenset utvalg helseforetak tilgjengelig her. For eksempel vil det bli registrert her om noen har knyttet dine gamle pasientjournaler til Helsenorge.



Koronasertifikat

«Koronasertifikat»: Her vises koronasertifikat, oversikt over koronavaksiner, registrerte koronatest og registrert koronasykdom.



Vaksiner

«Vaksiner»: Viser oversikt over hvilke sykdommer du er vaksinert mot og når vaksinen er satt, for eksempel Koronavaksinen, stivkrampe, influensavaksine.



Pasientreiser

«Pasientreiser»: Her kan du søke om å få dekket reiseutgifter, for eksempel om du har vært til behandling eller om du trenger tilrettelagt transport for å komme til behandling. Her vil du også finne oversikt over rekvirerte reiser, altså om sykehus/lege har bestilt reise for deg til neste behandling. Du finner informasjon om hvordan fylle ut skjema på nett og lenke til papirskjema, hvis den delen av helsetjenesten ikke støtter digital skjema. Du finner også telefonnummeret til Pasientreiser her.



Frikort og egenandeler

«Frikort og egenandeler»: Oversikt over dine registrerte egenandeler for helsetjenester. Du kan se inntil to år tilbake i tid. I tillegg kan du se utbetalingshistorikk fra frikort-utbetalinger



Bestill Europeisk helsetrygdkort

«Bestill Europeisk helsetrygdkort»: Du kan her bestille Europeisk helsetrygd-kort. Europeisk helsetrygdkort dokumenterer at du har rett til å få dekket utgifter til nødvendig behandling når du oppholder deg midlertidig i EU/EØS land eller Sveits. Det er å anbefale å ha dette kortet med deg når du skal reise utenlandsk innen EU/EØS eller Sveits. Dette kortet får du tilsendt fra Helfo



Bytte fastlege

«Bytt fastlege»: Her kan du bytte fastlege. Du har rett til å bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår. I tillegg til de ordinære byttene, kan du bytte fastlege hvis du melder flytting til folkeregisteret eller hvis fastlegen slutter eller reduserer listen sin.

Du kan enten søke etter ny fastlege ved først å velge fylket, deretter kommunen også den ønskede fastlege. Eller så kan du søke direkte på navnet til ønsket fastlege. Om du får byttet til ønsket fastlege er avhengig av om ønsket fastlege har full liste eller fortsatt plass. Om den har full liste, kan du bli satt på venteliste.



Sykdom og kritisk info

«Sykdom og kritisk info»: Viser de helseopplysninger som helsepersonell skal kjenne til. Dette er informasjon som du må legge inn/registrere selv.

Du kan registrere sykdommer eller helsetilstander du ønsker helsepersonell skal kjenne til. Eller så kan du registrere kritisk informasjon som du mener helsepersonell skal kjenne til. Det kan være kjente overfølsomhetsreaksjoner, komplikasjoner ved bedøvelse/anestesi mer mere



Dokumenter

«Dokumenter»: Viser de dokumenter du selv har lagret på Helsenorge, for eksempel EUs koronasertifikat.



Donorkort

«Donorkort»: VIKTIG!! Med denne tjenesten kan du opprette et digitalt donorkort for å bli organdonor. Det er viktig at du informerer dine nærmeste om at du har sagt ja til å være organdonor, fordi dine nærmeste skal kunne bekrefte ditt ønske til legene etter din død. Ditt digitale donorkort blir opprettet i kjernejournalen din.



Verktøy

«Verktøy»: Trygge kvalitetssikrede helseverktøy som kan motivere og hjelpe deg. Eksempler er verktøy som kan hjelpe deg til å delta i beslutningen om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best ved diverse alvorlige sykdommer, motivasjonsverktøy for å komme i gang med bevegelse eller starthjelp til å endre livstil. Det er 29 forskjellige verktøy samlet her.



Velg behandlingssted

«Velg behandlingssted»: Her kan du velge behandlingssted for planlagte undersøkelse og behandlinger. Du har en rett til å velge behandlingssted.



Kjernejournal

«Kjernejournal»: Her kan du se din kjernejournal. Kjernejournal gir helsepersonell rask tilgang til opplysninger om din helse. Du kan selv registrere helseopplysninger som du ønsker helsepersonell skal kjenne til, for eksempel under Sykdom og kritisk info (se overfor)



Helseregistre

«Helseregistre»: Viser oversikt over offentlige helseregistre. De bidrar til blant annet å ivareta og forbedre helsetjenester og behandlingstilbud. Du har rett til innsyn i hva som er registrert om deg i registrene.

Obs! Ikke alle helseforetakene har tatt alle registrene i bruk enda.



Forskning og screening

«Forskning og screening»: Viser oversikt over nasjonale screeningsprogram, program som har som mål å avdekke alvorlig sykdom hos grupper av befolkningen, som du har fått tilbud om å delta i. Den viser også oversikt over kliniske studier eller helseundersøkelser du deltar i.



Meld bivirkninger

«Meld bivirkninger»: Med denne tjenesten kan du melde om bivirkninger på legemidler eller vaksiner du har fått. Du kan også melde inn for de du har fullmakt for.



Varsle om alvorlig hendelse

«Varsle om alvorlig hendelse»: Her kan du varsle om alvorlige hendelser til Statens helsetilsyn og/eller Statens undersøkelseskommisjon for helse- og omsorgstjenesten. Les gjennom veilederen først for å se hva som omfatter en alvorlig hendelse

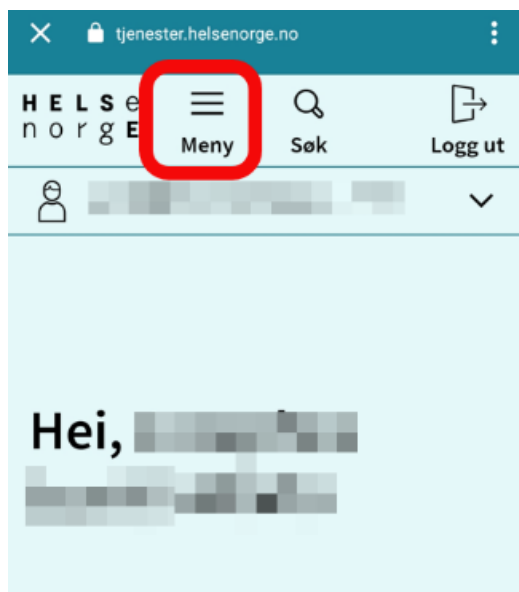
Andre tjenester



Søk Helfo om refusjon

«Andre tjenester. Søk Helfo om refusjon»: En tillegstjeneste til appen er mulighet til å søke Helfo om refusjon. Søknaden til Helfo bli sendt ved å bruke skjema i Altinn. Du blir ført til nettsiden til Altinn hvor du må logge inn med BankID

Hva skjuler seg bak Menyen



Helsenorge er et offentlig nettsted for byggere i Norge der de kan finne informasjon om helse relaterte tema og logge inn for å bruke digitale tjenester.

Det er veldig mange samarbeidspartnere som leverer innhold til Helsenorge, med et veldig stort spekter av helse relatert informasjon.

Noen av samarbeidspartnerne er: Apotekforeningen, BarnsBeste, Folkehelseinstituttet, Giftinformasjonsentralen, alle Helseforetakene, Kreftforeningen, Legemiddelverket og mange flere.

Under valget Meny, ligger en enorm skatt av informasjon som kan/vil være nyttig for alle og enhver.

Menyen finner du om du velger Helsenorge forside, hvis du er i appen.

Under valget Meny, vil du finne åtte forskjellige valg:



1. **Tjenester:** her finner du alle tjenester du også vil finne på forsiden (Fastlegen, Innboks, Timeavtaler også videre).
2. **Helsehjelp og rettigheter:** her finner du informasjon om **Betaling** (f.eks. frikort, refusjoner, blå resept), **Rettigheter** (f.eks. bytte av fastlege, fritt behandlingsvalg), **Her får du hjelp** (f.eks. psykisk helsehjelp, hjelpetilbud i kommunen) og **Helse inn- og utland** (f.eks. Europeisk helsetrygdekort).
3. **Helse og livsstil:** her finner du informasjon relatert til **Graviditet og fødsel** og **Livsstil og forebygging**.
4. **Sykdom og behandling:** her finner du informasjon relatert til **Når du er syk eller skadet** (f.eks. Førstehjelp og skader, giftinformasjon) og **Sykdommer** som inneholder informasjon om et stort utvalg sykdommer.
5. Oversett til Engelsk språk.
6. Oversett til Samisk språk.
7. Lettlest: informasjon om Liv og livsstil spesielt tilpasset mennesker som har utviklingshemning.
8. Innhold A til Å: her finner du alt innhold i Helsenorge.no ordnet alfabetisk. Her vil man enkelt kunne finne fram til et spesielt emne eller informasjon.

2. Andre helse-apper for å kommunisere med fastlegen

- Pasientsky
- Helseboka
- HelseRespons



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 du 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. 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 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/>

Slik bruker du Pasientsky-appen på smarttelefon (mobil)

Etter at du har lastet ned Pasientsky-appen fra Play Butikk eller App Store, og første gang du åpner appen, kommer du til en innloggingside.



Kort forklart:

1. Trykk på spørsmåltegn for å komme til en side der du finner svar på «ofte stilte spørsmål (FAQ)»

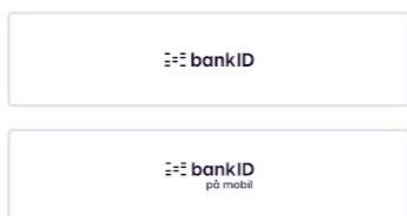
2. Du kan velge språk. Standard valg er Norwegian/Norsk.

De andre valgene er: arabisk, engelsk, polsk, russisk.

2. Velg «Kom i gang»

3. Ved første gangs bruk må du logge inn med BankID. Foreløpig kan du velge BankID (appen) eller BankID på mobil. Sistnevnte er i ferd med å fases ut.

Etter at du har logget inn med BankID oppretter du en 4-sifret kode eller Touch ID, som du deretter bruker til innlogging.



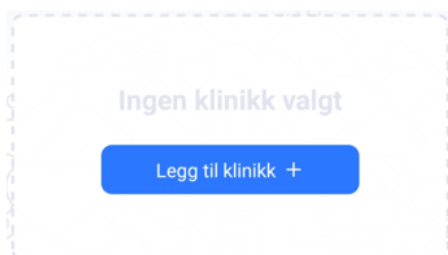
4. I neste bilde, som er samtykkeerklæring, trykker du på «Gi samtykke».

5. Du har nå kommet inn i appen.

Du må nå legge til klinikk. Du kan velge klinikk manuelt eller søke opp klinikk for å finne nærmeste.

Du må også angi om du vil dele stedsinformasjon med PasientSky. Vi anbefaler å velge «Når appen er i bruk».

Det første du gjør er «Legg til klinikk»
Trykk på «Legg til klinikk»



Trykk på OK



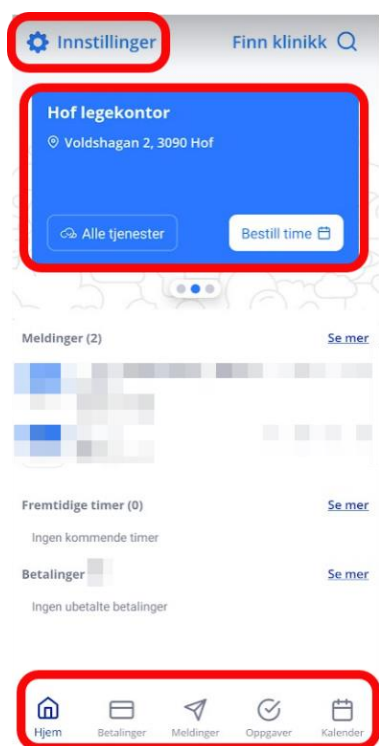
Velg «Når appen brukes»



6. Velg deretter ditt legekantor ved å trykke på den. Om ditt legekantor ikke vises kan du skrive inn navn til legekantoret i søkefeltet i Finn klinikk.

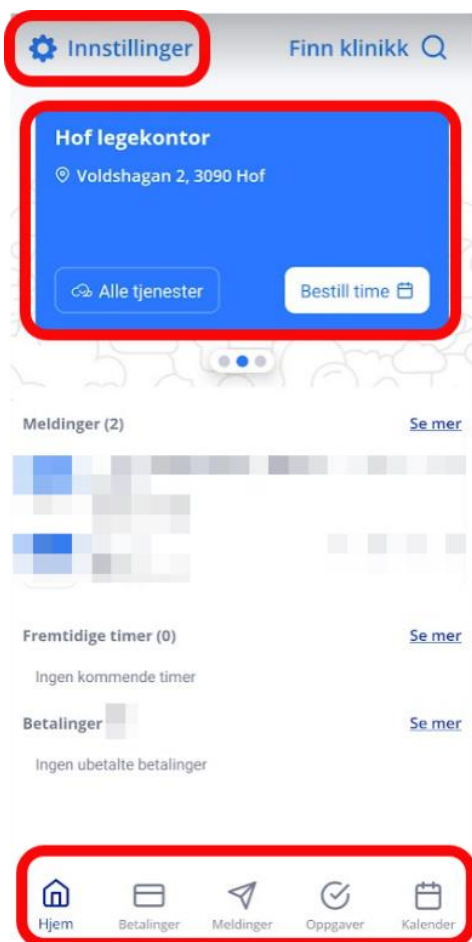


Åpningsbilde ser da slik ut



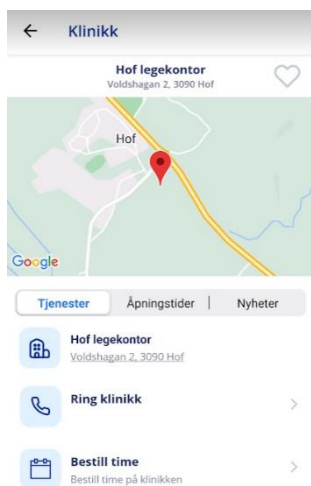
Innstillinger: Her har du mulighet til å:

- Endre/legge til: profil, telefonnummer, adresse, språkinnstillinger, samtykke, varsler og identifikasjon.
- Se på retningslinjer, personvern og kundeservice.
- Slette bruker og Logge ut.



Legekantoret:

- Her kan du se på alle tjenester eller bestille time. Alle tjenester gir informasjon om tjenester, åpningstider og vise plassering av legekantoret i Google Maps.
- Det er litt avhengig av de tjenester legekantoret tilbyr i Pasientsky-appen, hva som vises.
- De tjenester som tilbys kan være: Bestill time, resepter (forny resepter), send beskjed til legekantor og elektronisk konsultasjon



Eksemplet viser at bare få tjenester som tilbys. Det er bare info om Legekontoret som vises. Det er mulig at legekontoret har brukt Pasientsky-appen før, men at de nå har gått over til Helsenorge-appen.

Om legekontoret ikke har mulighet for bestilling av time, vil du få en beskjed om at det ikke er aktivert timebestilling på denne klinikken via PasientSky. Du må da eventuelt undersøke om du kan bestille time i Helsenorge-appen.



Nederst ser vi en verktøylinje med fem ikoner:



1. Hjem: trykk på hjem for å komme tilbake åpningsbilde.
2. Betalinger: Gir oversikt over Ubetalte og Betalte regninger til legekontoret.
3. Meldinger: Gir oversikt over Uleste og Arkiv av meldinger.
4. Oppgaver: Viser de oppgaver/gjøremål som er avtalt.
5. Kalender: Gir oversikt over Nåværende avtaler og Arkiv over gjennomførte timeavtaler.

Bestille time:

For å sende en forespørsel om timebestilling, velger du først bestill time og deretter hvilken behandler du ønsker time hos. Du vil nå automatisk få opp kalenderen til denne behandleren. Dager det er mulig å forespørre timer, markeres med blått. Klikk på ønsket dag og velg deretter en av tidsintervallene.

Du vil få en melding i Pasientsky-appen med tilbakemelding fra legekantoret.

Fornye resepter:

Trykk først på «Alle tjenester» og i neste bilde på «Fornyelse av resept». Skriv i emnefeltet «reseptfornyelse» og i beskjedfeltet skriver du navnet, dosering og mengde på det medisin du vil fornye. Det er også mulig å ta et bilde av pakningen og legge det ved.

Trykk til slutt på «Send».

Du vil få en melding i Pasientsky-appen med tilbakemelding fra legekantoret.

Annen henvendelse

Du kan kommunisere med legekantoret ved å bruke mulighet for henvendelse. Om det har et ikke mediske spørsmål, vil du få svar fra resepsjonen/legesekretær. Om du har et medisinsk spørsmål vil du få svar fra fastlegen din.

Trykk på «Alle tjenester», trykk på «Henvendelse», skriv et stikkord i emnefeltet og skriv spørsmålet/beskjeden i beskjed-feltet. Trykk til slutt på «Send».

Du vil få en melding i Pasientsky-appen med tilbakemelding fra legekantoret.

Elektronisk konsultasjon (E-konsultasjon)

E-konsultasjon er en digital konsultasjon der du kan starte en dialog med din fastlege/behandler (eller dens vikar) og få medisinske råd. For en e-konsultasjon skal du også betale egenandel.

Trykk på «Alle tjenester», trykk på «E-konsultasjon», velg din fastlege/behandler, skriv et kort stikkord i emnefeltet og skriv i beskjed-feltet så nøyaktig og detaljert som mulig de symptomer du har. Trykk til slutt på «Send».

Det kan ta litt tid før du får svar i Pasientsky-appen.



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 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>

Helseboka-appen på mobil

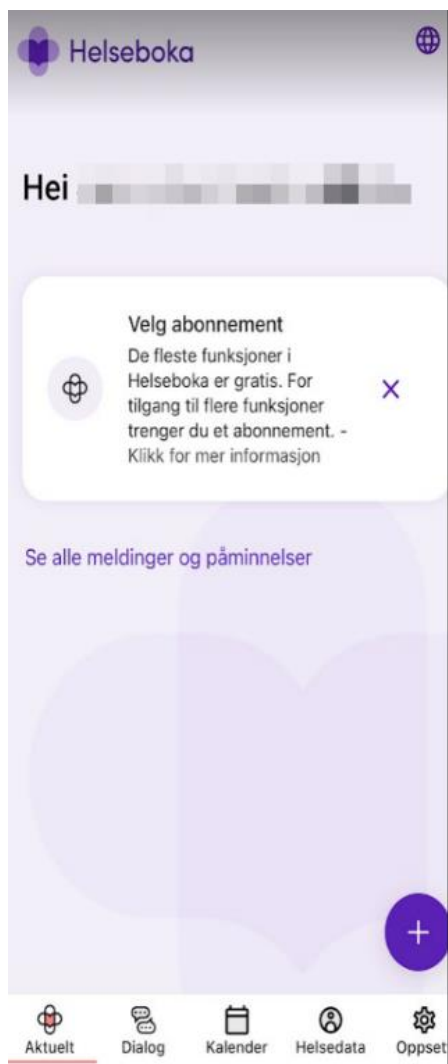


Når du åpner appen Helseboka kommer du til en innloggingsside. De fem valgmuligheter (Har du fått SMS, Endre time også videre) gjelder koronavaksineringen.

Nederst ser du Logg inn direkte for annet. Det er med den innlogging du kommer inn i selve Helseboka appen. Trykk, nederst på skjermen, på Log inn direkte og logg inn med BankID.

Konto hos Helseboka blir automatisk opprettet ved første innlogging.

Etter at du har logget inn i Helseboka appen vises dette bilde.



Kort forklart:

- Øverst til høyre vises en jordklode. Trykk på den for å eventuelt å endre språk
- Ditt navn (vi har anonymisert det i bildet)
- Velg abonnement: Mange funksjoner i Helseboka appen er gratis. Men for full tilgang trenger du et abonnement (kr.19/mnd.)

Helt nederst vises fem ikoner:

- Aktuelt: til hovedsiden med aktuelle meldinger.
- Dialog: Aktuelt: til hovedsiden med aktuelle meldinger.
- Skriv direkte meldinger til din lege eller annet Helsepersonell.
- Kalender få oversikt over dine avtaler, avbestill timeavtaler, send forespørsel om timeavtale, send forespørsel om videokonsultasjon.
- Helsedata: Få egen journal med notater, dokumenter, prøvesvar, oversikt over medisiner og del helsedata.
- Oppsett: dette er innstilling område. Her finner du bruker- og kontaktopplysninger



Nederst til høyre vises et +-tegn. Om du ikke har et abonnement, vil du bare kunne sende en melding. Om du har et abonnement vil det vises mulighet for å sende en melding, bestille videokonsultasjon, bestille time eller fornye resept, om din fastlege/behandler bruker Helseboka.

Sende en melding:

- Trykk på +-tegnet.
- Trykk på Ny melding.
- Trykk på «Velg hvem meldingen gjelder» og ta valg.
- Om det ikke står en forhåndsvalgt lege der, trykk på «Velg profesjonell mottaker» og finn din fastlege/behandler ved å skrive inn navnet til fastlege/behandler.
- I tema-feltet skriver du kort stikkord hva meldingen gjelder. I Melding-feltet skriver du meldingen.
- Trykk til slutt på Send

Bestill time eller videokonsultasjon:

- Trykk på +-tegnet.
- Trykk på «Bestill time» eller «Bestill videokonsultasjon».
- Velg din behandler.
- Velg ønsket dag og tidspunkt på dagen.
- Bekreft bestilling.
- Du vil motta en SMS med svar fra din behandler på din forespørsel. Dato og tidspunkt for din time eller videokonsultasjon ser du i kalender-funksjon i appen.

Forny medisiner:

- Trykk på +-tegnet.
- Trykk på «Forny resept».
- Skriv inn de medikamenter du ønsker reseptfornyelse for.
- Skriv eventuell ekstra melding til behandler.
- Trykk på Send. Du vil få en SMS fra din behandler med svar på din forespørsel.
- I appen vil du finne svar fra din behandler i Helsedata-funksjon



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, ha en e-konsultasjon i tillegg til kommunikasjon med helsepersonell via en sikker 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 Helsenor.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/>



Bruk av HelseRespons-appen på mobil

Etter at du har lastet ned HelseRespons-appen fra Play Butikk eller App Store, og første gang du åpner appen, kommer du til en innloggingsside.

Velg «Neste».

Dette fører til et bilde som viser hvor i appen du kan finne meldinger. Trykk på Neste. Dette fører til et bilde som viser hvor i appen du kan finne Innstillinger.

Trykk Neste en gang til for å komme til Velkomstbilde i appen. Dette er det bilde du vil komme til hver gang du bruker appen.

Appen kort forklart:



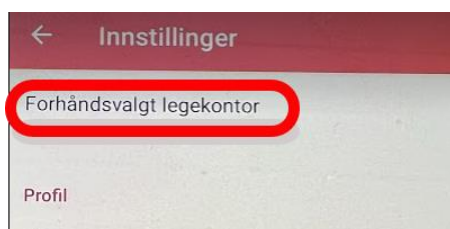
Øverst til høyre finner du ikonet for Meldinger og ikonet for Innstillinger (tannhjul)

Lenger ned finner du fire valg (funksjoner):

- Bestill legetime
- Forny resept
- Andre henvendelser (f.eks. e-konsultasjon)
- Pasientpost

Første gang du bruker appen må du registrere deg

- Du kom
- Trykk til slutt på «V-tegnet» øverst til høyre. Dette V-tegnet vil du finne i alle de påfølgende registreringsbildene. Du bekrefter det du har lagt inn med å trykke på dette V-tegnet samtidig som du kommer til neste registreringsbildet.
- Legg inn fornavn, etternavn, fødselsdato og mobilnummer.
- Legg inn koden du mottar på SMS.
- Legg til slutt inn en personlig pinkode for å bruke appen
- Etter at registreringen er FERDIG!, trykk på skjermen for å fullføre. Appen er nå ferdig til bruk.



Du kan nå sette inn et forhåndsvalgt legekantor (som er ditt faste legekantor) For å gjøre dette trykker du på Innstillinger (tannhjul-symbolet øverst til høyre) og trykk deretter på «Forhåndsvalgt legekantor».



Du vil nå få opp en liste med legekantor (og andre helseaktører). Finn ditt legekantor og trykk på den. Den er nå registrert som ditt forhåndsvalgt legekantor. I eksemplet er det satt inn Holmestrand Medisk Senter. Trykk på piltasten øverst til venstre.

3. Helseapper som hjelper brukerne med å holde oversikt over daglig trening og aktiviteter, for eksempel skritteller eller puls- /søvnovervåking

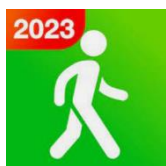
Trening og aktivitetsapper:

Mange seniorer vil ha stor nytte av aktivitets-apper som hjelper med personlige styrke- og balanseøvelser eller stimulering/motivering til økt aktivitet, som en forebygging for trygg og god aldring.



KOKU (Keep On Keep Up) er en treningsapp spesielt for seniorer for å forbedre eller opprettholde balanse og styrke og forebygge fall. Den består av 16 forskjellige øvelser, der man kan tilpasse både intensitet og tidsbruk for hver øvelse, etter dagsformen.

KOKU appen kan bare lastes ned på nettbrett.



Skritteller-apper er det en del av både i Play Butikk (Google Play) og App Store. Målet med disse apper er å motivere og stimulere til aktivitet. Det settes er «mål for dagen» og appen gir en tilbakemelding når målet er nådd. Dette såkalte belønnings-prinsippet har en positiv effekt på mennesker. Man blir motivert til å oppnå dagens mål og dermed stimulert til å være aktivt.



Gå10 er en app fra Helsedirektoratet. Den er per idag dessverre ikke tilgjengelig for nyere typer Android mobiler, men den er tilgjengelig for iOS (iPhone). Det er samme type app enn skritteller appen. Den motiverer og stimulerer til aktivitet. Man setter mål og får positiv tilbakemelding når man når målet.

Avanserte treningsapper

STRAVA



Apper som **Strava** eller **SworKit Fitness** er litt mer avanserte apper, og som sees på som treningsapper. Her blir det lagt opp til aktive treningsøvelser med fokus på styrke og kondisjon.

Kostholds- og ernæringsapper

Disse type apper hjelper brukere med å enkelt og bedre kunne styre kostholdet ved å «vise vei» med enkle gode oppskrifter og tips om sunn mat og drikke og tilstrekkelig inntaket av næringsstoffer.



Et eksempel er appen **Lifesum**. Dette er en app som lager en «helseplan» til deg, som hjelper deg med å nå dine mål. Du kan legge inn hva du spiser på en dag og se hvordan det forholder seg til det som er foreslått av appen. Den inneholder også en god del oppskrifter til både frokost, lunsj, middag og mellommåltid. Dette kan være en god hjelp til å variere måltidene og/eller forbedre eller endre matvaner.

Det finnes flere kostholds- og ernærings apper, men de er enten betalingsapper eller er på engelsk.

MatPrat finnes ikke lenger som en app til nedlasting på mobil eller nettbrett. Det jobbes med en ny versjon av MatPrat appen for mobil eller nettbrett, men det er nok så uvisst når den vil være ferdig utviklet.

Apper for bedre 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.

Apper for bedre psykisk helse

Dette er apper som hjelper brukere med å ha gode søvnmønstre og forbedret søvnkvalitet og et verktøy som hjelper til å håndtere stress, angst og depresjon. Mental helse er en utfordring for mange seniorer.



Mindfulness: Denne appen inneholder veiledede meditasjoner som er et hjelpemiddel til å lettere kunne fokusere, slappe av og takle stressende situasjoner. For at det skal ha et tiltenkt effekt må du «trene» regelmessig med denne appen.



To av de andre veldig ofte brukte apper i denne kategori er **Headspace** og **Calm**. De er på engelsk og har ingen skandinavisk sspråk tilgjengelig. Headspace er samme type app enn Mindfulness, mens Calm er en app som har et større fokus på søvnmestring.

Medisineringsapper

Medisineringsapper hjelper brukere med å huske og registrere medisineringsplanen sin, og gir påminnelser om når de skal ta medisiner.



Medmento, for både Android og iOS (iPad/iPhone), har som hovedfunksjon at det er en medisinalarm. Alarmen er enkel og har flere funksjoner som gjør at den passer for alle som trenger en pålitelig alarm som de kan ta med seg hvor som helst. Medmento er utviklet i samarbeid med Nasjonalforening for folkehelse.



Medikament-påminner fra Medisafe er for Android brukere tilgjengelig på norsk. Den finnes for iOS brukere, men med Dansk som eneste skandinaviske språkvalg.

I appen kan du legge inn medisiner, doser du bruker og hvor ofte du skal ta dem og appen vil minne deg på når du skal ta medisiner



Helse-appen, som er standard på en iPhone. Fra og med versjon 16 er appen utvidet til å inneholde både skritteller, nødinformasjon, helsesjekkliste, men også mulighet for å legge inn medikamentbruk og medisinerings-varslings.

Egne notater: