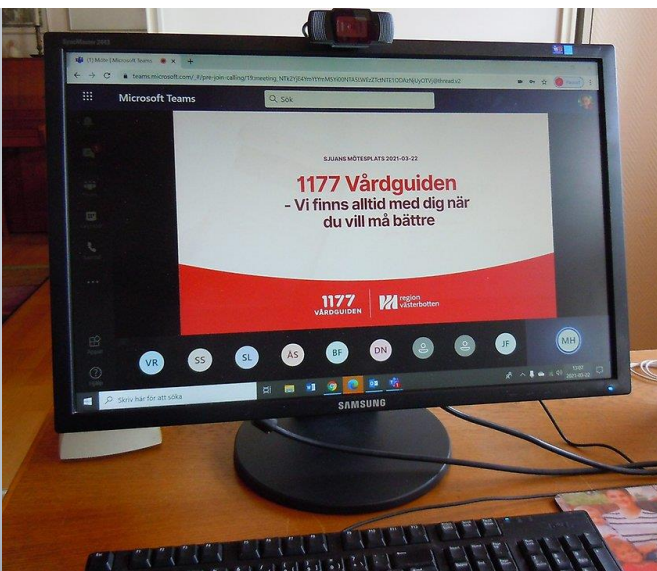


# Vårdguiden 1177

samt en kort orientering om  
Nationella läkemedelslistan  
och e-hälsöappar mm

Föredrag hos SeniorNet Lidingö 2021-11-22



## Det här tänkte vi prata om

Vårdguiden och dess tjänster

Anders Magnusson visar hur han använder Vårdguiden

Lite kort om Nationella läkemedelslistan, något om e-hälsa  
och några e-hälsoappar

*Om tid finnes: Lite Lidingöhistoria*

*Anders Magnusson, läkare och Owe Eriksson från*



Vårdguiden 1177  
-några frågor vi  
skall försöka  
besvara är hur:

kollar man sitt högkostnadsskydd

gör när man byter vårdcentral

gör man självtester

förnyar man sina recept

bokar/ombokar man tid till med läkare eller med labbet

läser man sin patientjournal

hittar man träningsprogram för seniorer

hittar man tips för att gå ned i vikt

- 1177 är en webbplats och telefonservice med information, rådgivning och tjänster inom hälsa och vård. Webbplatsen drivs av Inera AB, ett företag som gemensamt ägs av SKR, företag, regioner och kommuner.
- 1177 är en av Sveriges största webbplatser
- 1177 har ca 6 milj. användare
- 1177 har 12 milj. besök/månad
- 1177 ökar med 10% per år



# Inloggning

## Välj inloggningssätt

- [BankID](#)
- [Foreign eID](#)
- [Freja eID Plus](#)
- [Telia e-legitimation](#)

[Mer information om e-legitimation](#)

## Välkommen

### Använd QR-kod vid inloggning med BankID på annan enhet

På grund av säkerhetsskäl har du 30 sekunder på dig att läsa av QR-koden.

Var beredd att rikta kameran i din mobil mot QR-koden när du ska logga in med BankID på en annan enhet.

[Här finns en guide till hur du loggar in på 1177.se.](#) Det är viktigt att du loggar ut och stänger ned din webbläsare när du är klar i inloggat läge.



### BankID med QR-kod



1. Öppna appen för BankID.
2. Tryck på QR-symbolen i appen för BankID.
3. Rikta kameran mot QR-koden.
4. Följ instruktionerna i appen för att logga in.

Har du BankID på den här enheten?  
[Logga in med BankID på den här enheten](#)

Problem med att logga in?  
[Testa att ditt BankID fungerar](#) ↻

# Foreign eID

## Inloggning

### Utländsk e-legitimation och svenskt personnummer

Här kan du som har en e-legitimation från annat EU-land logga in. I dagsläget är det dock endast ett fåtal utländska e-legitimationer som är godkända och fungerar att logga in med i svenska e-tjänster. 1177 Vårdguidens e-tjänster inväntar dessutom en lösning från Skatteverket för att kunna knyta ett svenskt personnummer till den utländska e-legitimationen.

### Foreign identification and Swedish identification numbers

You may use your e-identity from another EU country to log in. At this point only a few foreign e-identities has been authorized for signing in and using Swedish e-services. 1177 Vårdguiden is also awaiting a solution from Skatteverket to be able to connect a Swedish personal identification number to the foreign e-identity.

[TILLBAKA](#)[LOGGA IN / LOG IN](#)

# Logga in med Freja e-id plus



- Freja e-id plus är en gratis, svensk e-legitimation.
- För att skaffa Freja e-id plus behöver man ha en smart mobil, en fysisk legitimation och ett e-postkonto.

Ladda ner appen Freja e-id till din telefon och följ instruktionerna.

- När man har laddat ned appen Freja e-id och registrerat sig behöver man uppgradera Freja e-id till Freja e-id plus. För att göra det måste man ta med din telefon och den ID-handling man registrerat i Freja e-id till ett godkänt Freja e-id ombud.
- [Läs om hur du skaffar Freja e-id.](#)
- [Läs om hur du skaffar Freja e-id plus.](#)

## Freja eID



1. Öppna appen för Freja eID.
  2. Tryck på QR-symbolen i appen för Freja eID.
  3. Rikta kameran mot QR-koden.
  4. Följ instruktionerna i appen för att logga in.
- Har du Freja eID på den här enheten?  
[Logga in med Freja eID på den här enheten](#)



Vad kan jag använda Freja eID?

Vårdguiden1177,  
Polisen, Covidbevis.se,  
Arbetsförmedlingen, Re  
surs bank, PostNord,  
Alecta, Stockholm  
stads e-tjänster



**1177**  
VÅRDGUIDEN



# Ett fel har inträffat

Kunde inte finna någon passande e-legitimation för legitimering.  
Verifiera att datorn har en e-legitimation installerad och att den inte har gått ut.  
Använder du e-legitimation på kort är det viktigt att kort och kortläsare är  
korrekt isatta och att rätt programvara finns installerad.

[Teknisk information](#) ▾

**TILLBAKA TILL START**



[Start](#) [Meddelanden](#) [Bokade tider](#) [Egen provhantering](#) [Stöd och behandling](#) [Övriga tjänster](#)**Inkorg** ⓘ[> Se meddelanden](#)**Mottagningar** ⓘ[Hitta och lägg till](#)**Journalen** ⓘ[> Journalen](#)**Bokade tider** ⓘ[> Se bokade tider](#)**Regionen rekommenderar** ⓘ[> Fråga en sjuksköterska på 1177](#)[> Fråga psykiatrin](#)[> Provtagning](#)**Egen provhantering** ⓘ[> Beställ provtagning och se svar](#)**Genvägar** ⓘ

Du kan lägga till en genväg till en tjänst genom att söka upp tjänsten och klicka på stjärnan bredvid tjänstens namn.

**Covidbevis** ⓘ[> Till covidbevis.se](#) ↗

# Gör ditt barns vårdärenden via nätet

Du som är vårdnadshavare kan bland annat boka läkarbesök åt barnet genom att logga in på 1177.se. Det här kan du göra fram till att barnet fyller 13 år. Därefter behöver barnet logga in själv för att göra sina vårdärenden.



## Hitta på sidan

- [Vad kan jag göra?](#)
- [Beställ egenprovtagning åt ditt barn](#)
- [Läs ditt barns journal via nätet](#)
- [Vad händer när mitt barn fyller 13 år?](#)



# Läs din journal

Du som är över 16 år kan läsa viss information ur din journal när du har loggat in. Det varierar mellan regionerna hur mycket information som visas.



## INNEHÅLL - LÄS DIN JOURNAL

### > Läs din journal via nätet

Du som är 16 år eller äldre kan läsa information ur din journal genom att logga in. Hur mycket information som visas beror på i

Visa innehåll som:



# Beställ prover

Visste du att du själv kan beställa olika tester via nätet, till exempel klamydiatest? Läs mer om hur du gör här.



## INNEHÅLL - BESTÄLL PROVER

Visa innehåll som:



### > Klamydiatest via nätet

I de flesta regioner kan du logga in och beställa ett klamydiatest på internet. För att kunna beställa ett test måste du vara folkbokförd i



# Hantera intyg

Genom att logga in på 1177.se kan du hantera dina läkarintyg och läkarutlåtanden. Du kan till exempel läsa, ladda ner och sedan skicka ett intyg till exempelvis Försäkringskassan eller Transportstyrelsen.



## INNEHÅLL - HANTERA INTYG

Visa innehåll som:  

› **Hantera dina läkarintyg  
och läkarutlåtanden**



# Stöd och behandling på nätet

Ibland kan du få det stöd, den behandling eller den utbildning som du behöver på nätet. Här kan du läsa mer om vad det innebär.

## INNEHÅLL - STÖD OCH BEHANDLING PÅ NÄTET

Visa innehåll som:  

### > KBT på nätet

KBT är en form av terapi som kan hjälpa vid exempelvis sömnsvårigheter, depression, stress och ångest. Det går att få

### > Att få stöd, behandling och utbildning på nätet

Ibland kan du få det stöd, den behandling eller utbildning som du behöver på nätet. Det kan till

# Registrera symtom

Du som har en reumatisk sjukdom kan registrera vilka leder som är ömma och svullna genom att logga in på 1177.se.

---

## INNEHÅLL - REGISTRERA SYMTOM

Visa innehåll som:



### > Registrera dina reumatiska symtom via PER

---

Du som har en reumatisk sjukdom kan registrera vilka leder som är

# Boka, omboka eller avboka en tid

Passar inte tiden? Genom att logga in på 1177.se kan du till exempel boka, omboka eller avboka en tid.



## INNEHÅLL - BOKA, OMBOKA ELLER AVBOKA EN TID

Visa innehåll som:  

### > Boka, omboka eller avboka tid

Genom att logga in på 1177.se kan du göra dina vårdärenden. Du kan till exempel boka, omboka eller

Du är här: [Start](#) / [Om 1177 Vårdguiden](#) / [E-tjänster på 1177 Vårdguiden](#) / [Det här kan du göra när du loggat in](#) / Förnya recept och håll koll på dina läkemedel och hjälpmedel

# Förnya recept och håll koll på dina läkemedel och hjälpmedel

Här kan du läsa mer om hur du förnyar recept och hur du ser hur många uttag du har kvar. Du kan också se vilka läkemedel du har hämtat ut eller hur nära du är att få frikort för läkemedel och hjälpmedel.



## INNEHÅLL - FÖRNYA RECEPT OCH HÅLL KOLL PÅ DINA LÄKEMEDEL OCH HJÄLPMEDEL

Visa innehåll som:



### > Förnya recept på nätet

Du kan skicka en förfrågan om att förnya ett recept genom att logga in på 1177.se. Du kan inte förnya recept genom att ringa till 1177

### > Håll koll på dina läkemedel

Se om du har uttag kvar på ditt recept, vilka läkemedel du har hämtat ut och hur nära du är att få

# 1177 Vårdguiden –självskattning/självtester

## **Självskattning corona**

<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/sjalvskattning-corona/>

## **Självtest Diabetes**

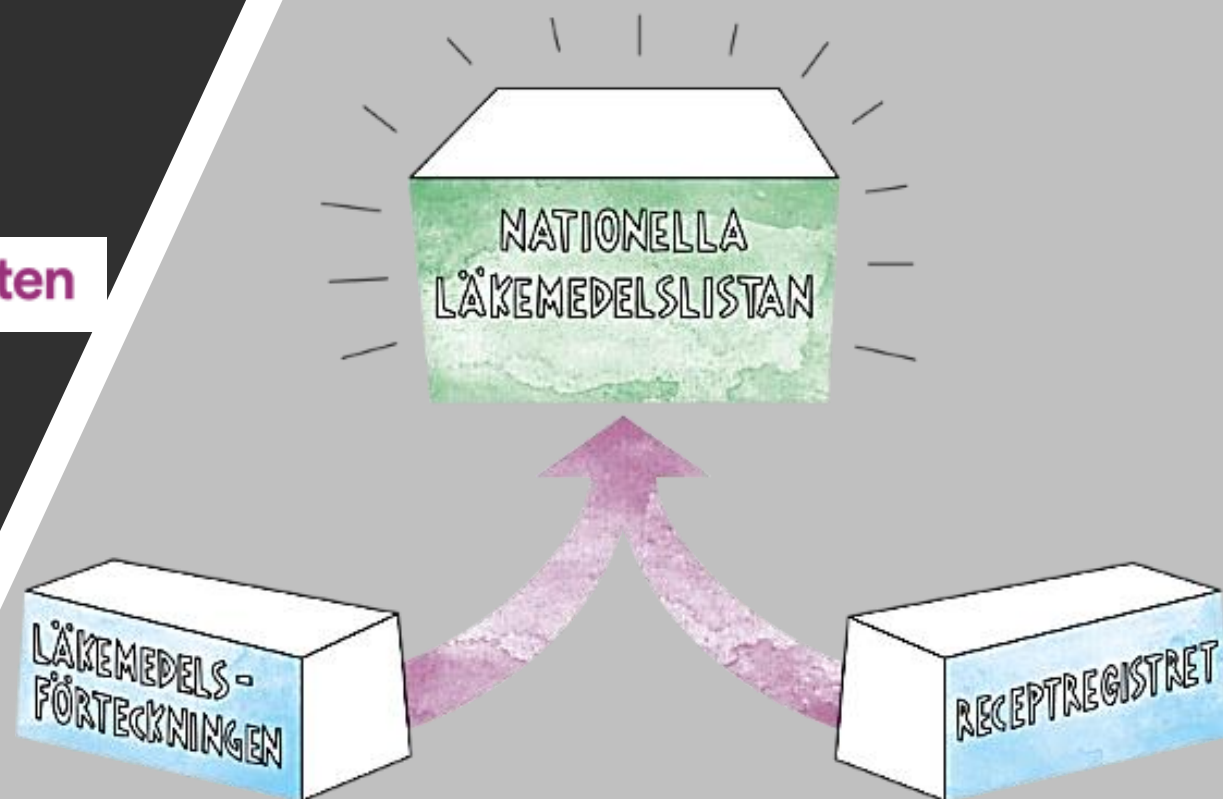
<https://diabetesrisktest.nu/>

## **Självtest hjärtflimmer**

<https://hjartsviktstest.nu/>

# Nationella läkemedelslistan

- Den **1 juni 2020** träder lagen om nationell läkemedelslista i kraft, och senast den **1 maj 2023** ska alla recept på läkemedel, förskrivna hjälpmedel och livsmedel skötas via nationella läkemedelslistan.
- Administreras av  **eHälsomyndigheten**



# Nationella läkemedelslistan

## **För vården innebär nationella läkemedelslistan bland annat:**

- Möjlighet att ta del av läkemedelsinformation för alla patienter
- En koppling mellan förskrivna och uthämtade läkemedel
- Ny hantering av samtycken
- Ny hantering av spärrar
- Möjlighet att se information om att en patient har narkotiska eller särskilda läkemedel utskrivna, även om patienten spärrat uppgifterna och inte lämnat samtycke till att dela med sig av informationen

# Några användbara e-hälsoappar

- Presenterades under e-hälsodagen 3:e dec. 2019 -

Blodtrycksdoktorn (kostar inget)

Joint Academy - behandla artros via mobilen (kostar inget)

Coala heart monitor (3 eller 4 tusen inkl. 12 mån abonnemang)

Asthma Tuner (kostar inget)



**Blodtrycksdoktorn**

Ta kontroll över blodtrycket

[Accumbo AB](#)

#12 i Medicin

★★★★★ 4,8 • 570 betyg

Gratis



AsthmaTuner

# Blodtrycksdoktorn



**Blodtrycksdoktorn**  
ACCUMBO

Om tjänsten

Om högt blodtryck

Om oss

Vanliga frågor

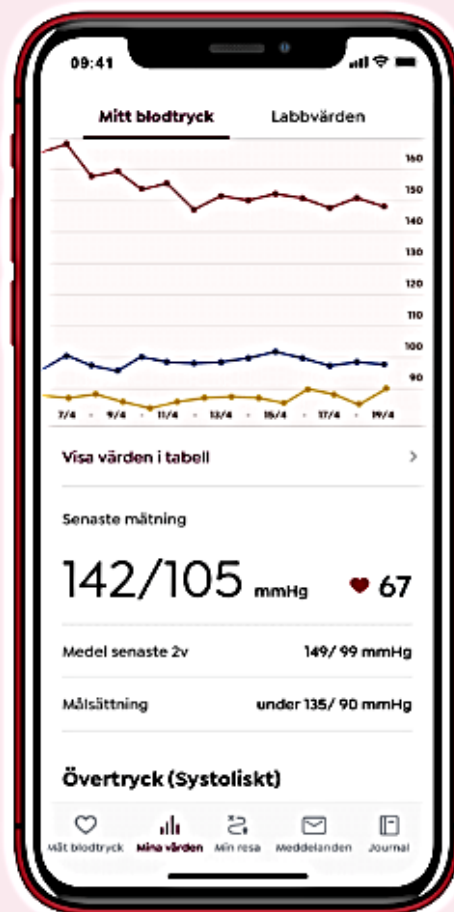
Prova nu

Provtagning

**Kostnadsfri  
blodtrycksmätare  
hemskickad**



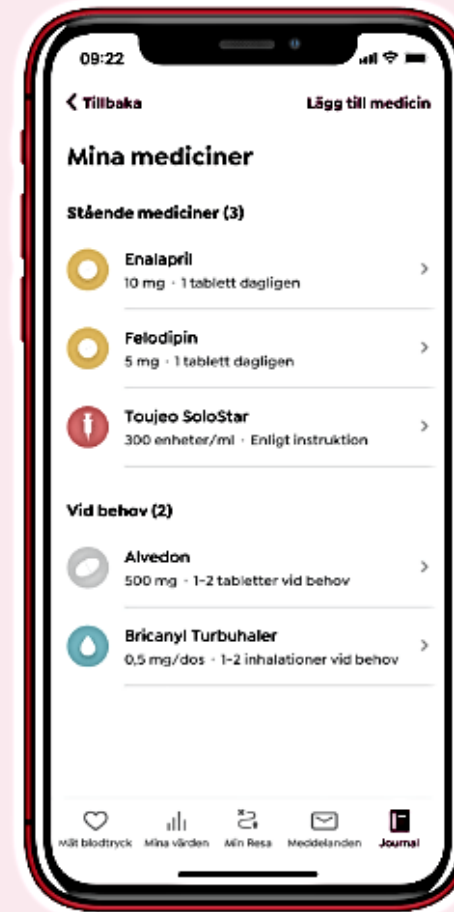
**Följ ditt förbättrade  
blodtryck över tid**



**Kontinuerlig tillgång till  
egen specialistläkare**



**Medicinering och råd  
justeras utifrån din  
utveckling**



# Joint Academy

- Joint Academy är en vårdgivare, som levererar en digital grundbehandling för artros. Joint Academy innefattar kontakt med personlig fysioterapeut, anpassade övningar samt utbildning om sjukdomen.
- Deras egen forskning och publicerade studier visar: **85%** minskar sin ledsmärta, **54%** ändrar sin inställning till operation, **42%** slutar ta smärtstillande medicin



# Coala Heart monitor

Coala ger dig svar på  
hur ditt hjärta slår på  
60 sekunder

- ♥ Analysera ditt hjärta när och var du vill
- ♥ Du får svar på analysen direkt i din Coala app
- ♥ Din data kan du enkelt dela med din vårdgivare



# AsthmaTuner

AsthmaTuner

Hem

Om astma

Blogg

Om oss

Support

Kom igång

Careportal

## Hur kommer jag igång?

AsthmaTuner + Min Doktor = bättre och mer personlig astmavård



Sök vård för din astma hos Min  
Doktor



Vi skickar lungfunktions-  
mätare hem till dig



Träffa läkare och få behandling  
hemifrån



Använd AsthmaTuner via Min Doktor

# 0 kr

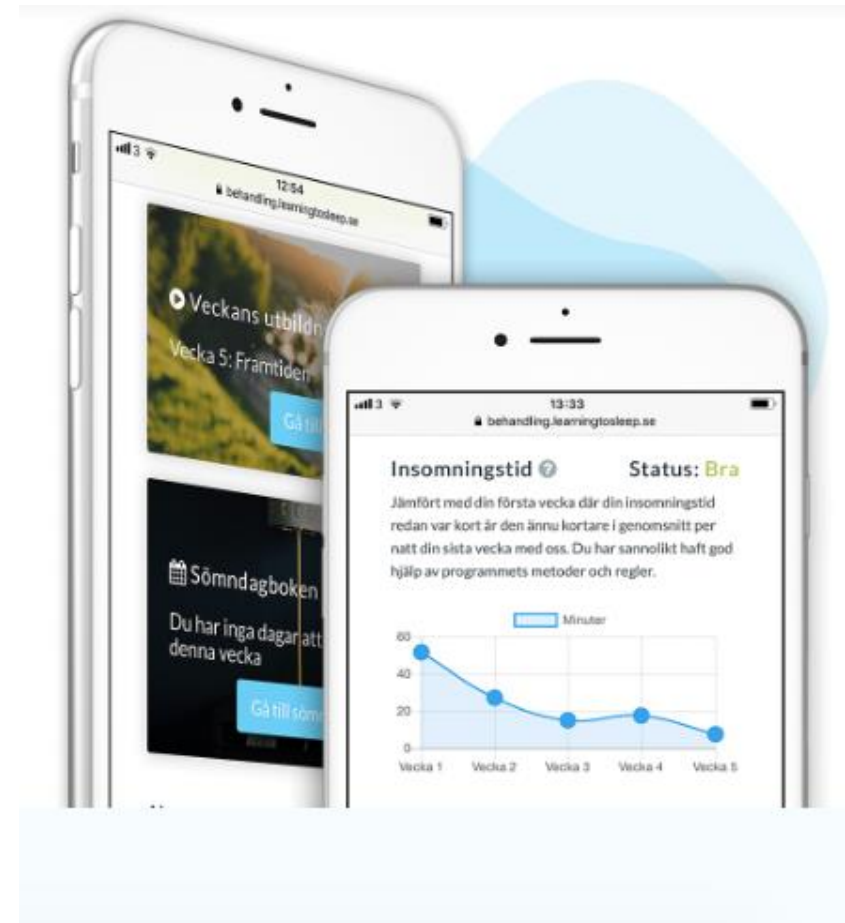
Sök vård för vuxen

Sök vård för barn

Helt kostnadsfri när du kopplar dig till Min  
Doktors klinik! Mätare och läkarbesök  
ingår

# Övrigt – digitalt hjälpmedel för bättre sömn

- Appen **Sov Bättre** behandlar personer med långvariga sömnproblem.
- Sömnbehandlingen, som är on-linebaserad, genomförs under totalt fem veckor.
- Under behandlingen får patienten stöd av en personlig certifierad sömncoach, som stöttar och hjälper till längs vägen.



# Övrigt - digitalt hjälpmedel för att hitta hudcancer

- **Dermicus** är en app i mobilen med en tillhörande plattform för kommunikation mellan läkare. Allmänläkaren fyller i ett frågeformulär i appen och tar bilder med dermatoskop på patientens hudförändringar. Därefter skickas formulär och bilder direkt till en hudspecialist för bedömning.



# Övrigt - digitalt hjälpmedel diabetiker, Dexcom G6

1) En applikator för enkelt in en liten sensor under huden.

2) En tunn sensor mäter hela tiden glukosnivåerna precis under huden och skickar data trådlöst till en displayenhet via en sändare.

3) En displayenhet Apple- eller Android kompatibel smartenhet eller mottagare med pekskärm visar glukosdata i realtid.



# 1177 Vårdguiden - Patientjournalen

Enligt patientdatalagen ska en patientjournal alltid innehålla följande information:

- Den **ska** innehålla uppgifter om din identitet, oftast namn och personnummer.
- Den **ska** innehålla uppgifter om varför du får vård.
- Den **ska** innehålla uppgifter om din diagnos och om de undersökningar som har gjorts och de behandlingar som du har fått.

# 1177 Vårdguiden - Patientjournalen

- Anteckningarna i journalen skall vara skrivna på svenska
- Skall vara tydliga och så långt som möjligt förstås av dig som inte är medicinskt kunnig
- Anteckningarna får inte vara kränkande
- Anteckningarna skall i stort sett alltid vara signerade dvs underskriven av den som gjort anteckningen
- Det är förbjudet att radera i journalen



# Vad kan det stå i en patientjournal?... här är några utdrag...

*Ibland mår patienten bra, ibland sämre, ibland mår hon inte alls*

*Har svimmat av. Minns ingenting förrän patienten vaknar i sängen med två sköterskor*

*Mat får han av sonen som är infrys*

*Patienten är medvetslös vid undersökningen men säger att han i övrigt mår bra*

*Patient kom hit då han druckit Blomstra och möbelpolish tillsammans med sina föräldrar*

*Haft värk i höger öra som nu försvunnit*

*Hon har ingen stelhet eller frossa, men hennes man säger att hon var väldigt het i sängen igår.*

*Patienten har varit deprimerad sedan hon träffade mig 1993.*

*Patienten vägrade obduktionen.*

*Hon är avdomnad från tårna och nedåt.*

*På andra dagen hade knäet blivit bättre och på den tredje var det försvunnet.*

*Patienten skulle ha gjort en tarmoperation, men tog ett jobb som aktiemäklare istället.*

*1994 fick patienten en gränskopa över sig. Sedan dess ringningar i öronen*

# Lite Lidingöhistoria... Bröderna Ljungströms ångturbיןlokomotiv

[Bröderna Ljungström - Ljungströmturbinen -  
Tekniska museet](#)

Birger Ljungström Fredrik Ljungström och Otto Eriksson



*Tack för oss !!*



*Anders och Owe*