

Helse på nett



LÆRINGSSENTERET
HOVEDBIBLIOTEKET

laring@tfb.no

Hva skal vi gjøre i dag?

- Lære oss å bli selvhjulpne på digitale helsetjenester.
- Vi skal fokusere spesielt på tjenestene til **Helsebiblioteket** og **Helsenorge**.
- Vi skal lære hvor vi kan finne trygg informasjon om helse og medisin på internett, og hvordan vi orienterer oss på disse nettsidene.
- Lære hvordan vi logger inn på Helsenorge, Norges offentlige helseportal, for å finne og endre informasjon om oss selv.

Helsenorge:

den offentlige
helseportalen

www.helsenorge.no

App: Helsenorge

Ansvarlige for nettsiden:

Norsk Helsenett

HELS
norge



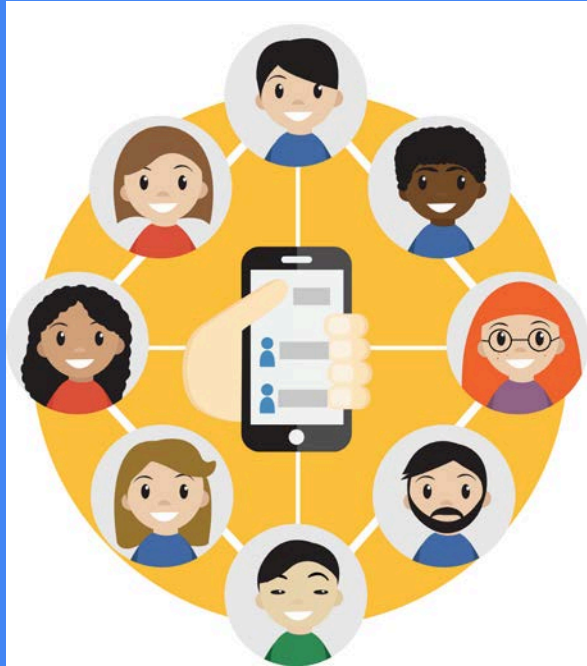
Hva er poenget med Helsenorge?

Helsenorge.no er laga for å gje den enkelte pasienten eller dei pårørande eit betre og enklare møte med helsetenesta, og hjelpe dei med å auke meistringa, styrke pasientrolla og få ei betre helse.

Helsenorge.no skal:

- gjere det enklare å finne fram til og velje behandlar
- gje tilgang til eigne helseopplysningar
- gje tilbod om sjølvbetening og høve til sjølvhjelp
- gje informasjon og råd om god helse og livsstil, symptom, sjukdom, behandling og rettar

Kilde: <https://www.helsenorge.no/om-helsenorge-no/>



Helsenorge er todelt:

1. **Informasjonssider.**
Kvalitetssikret informasjon om en rekke relevante tema.
2. **Selvbetjeningsløsninger.** Disse kan kreve innlogging gjennom ID-porten og gir deg tilgang til en rekke helserelaterte nett-tjenester.

Helsenorge - informasjonssidene

- Fin kilde til trygg, forståelig og oppdatert informasjon
- Gode samarbeidspartnere
- Aktuell helseinformasjon ligger på forsiden



Kan blant annet finne informasjon om:

- Europeisk helsetrygdkort og aktuell informasjon om reiser utenlands
- Dine rettigheter som pasient
- Hjelpetilbud i kommunen
- Tips til førstehjelp og skader
- Helse og kosthold
- Helse i ulike livsfaser
- Pasientreiser

Helsenorge - informasjonssidene

Å finne frem på nettsiden

- Søkefelt
- Meny
- Innhold A-Å

Helsenorge - innlogging



Når du er logget på nettside eller i app inn kan du:

- Se dine resepter
- Bytte fastlege
- Pasientjournal - film på nettsiden
- Se dine tidligere og fremtidige timeavtaler
- Se status på henvisninger
- Se status på frikort og egenandeler
- Fullmakter (trykk på navnet ditt)
- Sjekke om du har oppdatert informasjon om deg selv i kjernejournal
- Se ditt digitale frikort (gyldig som bevis)
- Fulle ut digitalt donorkort

Film om innlogging:

<https://www.youtube.com/watch?v=fpQ2KKZon7A>

For å logge inn må du ha

- personnummer eller Duff-nummer
- BankID (krever høyeste sikkerhetsnivå)
- Personlig kode

Oppgaver Helsenorge

Gå inn på www.helsenorge.no eller last ned appen Helsenorge.

1. Fastlege. Kan man bytte fastlege over internett? Finn ut hvor det gjør det på helsenorge sine nettsider.
2. Trykk på “Kjernejournal” og les informasjonen. Hvis du har med bankID kan du logge inn og se hva som står i din kjernejournal.
3. Kan dere finne noe informasjon om demens? (Tips bruk søkefeltet eller “Innhold A-Å”)
4. Hva er hovedsaken på førstesiden til Helsenorge? Trykk på artikkelen for å lese om viruset.

Flere oppgaver

6. Finner dere noe informasjon om psykisk helse?
7. Hvor kan dere finne informasjon om Giftinformasjonen? (tips: bruk innhold A-Å eller søkefeltet)
8. Fullmakter. Har dere registrert noen fullmakter til eller fra familie? (tips: logg inn og trykk på eget navn)
9. Læringsverktøy. Hvilke kurs finner du på helsenorge? Les om et kurs du synes virker nyttig. (tips: logg inn og se under verktøy)
10. Les om en sykdom noen nær deg har.

Helsebiblioteket

Helsebiblioteket.no

Helsebiblioteket.no er et nettsted med tilgang til store mengder fagstoff for helsepersonell. Men det finnes også mye god informasjon for pasienter og pårørende, blant annet om sykdom og behandling og pasienterfaringer.

Helsebiblioteket.no driftes av Folkehelseinstituttet.

Helsebiblioteket

Mye nyttig under menyen:

- Pasient-og pårørendeinformasjon
- Informasjon om legemidler
- Oversikt over ulike pasientorganisasjoner
- Oversikt over gratis tilgjengelige tidsskrifter om helse
- Omsorgsbiblioteket

Oppgaver til Helsebiblioteket

Gå til Meny øverst til venstre og velg “pasientinformasjon”

- Gå så til “eldre” og se om du kan finne en artikkel om benskjørhet
- Gå tilbake til “pasientinformasjon” og velg “alle brosjyrer”
- Finn informasjon om diabetes 2

Gå tilbake til startsidene til Helsebiblioteket.no

- Gå til Menyen og velg “tidsskrifter” under “informasjonskilder”
- Gå nederst på siden og velg “Norske og skandinaviske tidsskrifter”
- Velg et tidsskrift og gjør deg litt kjent med innholdet

Helseapper

- **Hjelp 113 -appen:** Livsviktig tid går tapt fordi nødsentralen sliter med å spore opp pasientene. Appen Hjelp 113 sender automatisk melding om hvor du er, om du ringer 110, 112 eller 113 fra appen.
- **Helsenorge:** har også en egen “app” som kan brukes i stedet for nettsiden. Flere nyttige apper samlet på Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/>
- **Diabetesdagboka:** en selvhjelpsapp for deg som har diabetes

Andre nyttige nettsider om helse

www.legehandboka.no tekniske, konkrete definisjoner

www.nhi.no Trondheimsbasert; NTNU, Sintef, St. Olavs.

www.stolav.no

www.folkehelseinstituttet.no

<https://www.furstpasient.no/> logg inn med bankID og se prøvesvar

<https://nasjonalforeningen.no/> frivillig organisasjon - demens og hjerte- og karsykdommer

Nyttige sider og helserelevante tjenester

www.forbrukerradet.no

<https://www.trondheim.kommune.no/infosenteret/>

www.helsedirektoratet.no

www.fhi.no

<https://www.kartverket.no/til-lands/nodplakat>

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/>

Flere oppgaver:

1. Last inn en helseapp på telefonen din - velg en fra lista på Helsenorge.no eller gå til Play butikk eller App Store på telefonen/nettbrettet ditt og se etter helse-relaterte apper du finner.
2. Gå til nettsiden til Infosenter for seniorer i Trondheim kommune:
<https://www.trondheim.kommune.no/infosenteret/> Gå til "Aktuelt" og des om "Aldersvennlig Norge" eller les mer om de ulike tilbudene under "Vi tilbyr"
3. Gå inn på en av de andre nyttige nettressursene vi anbefaler og gjør deg kjent med tjenesten