

# E-Hälsa Framtid eller redan ett faktum?

## SeniorNet Tyresö

**Anders Magnusson**

**SPF Seniorerna Botkyrka**

**Krister Carlsson**

**SPF Seniorerna/ Seniornet Botkyrka**

**Tyresö 2018-10-04**

# Begreppet e-hälsa

Begreppet innefattar användningen av informations- och kommunikations-teknologin med utgångspunkt i WHO:s hälsodefinition som lyder :

**”Ett tillstånd av fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande”.**



# Syfte med eHälsa



# E-hälsobegreppets omfattning

All socialtjänst, hela hälso-och sjukvården  
samt i tillämpliga delar tandvården



# Begreppet e-hälsa

Innebär en rad tjänster i gränslandet mellan medicin, sjukvård och IT, allt från **e-journaler**, **telemedicin** och **hälsoinformation** för patienter till **rehabilitering i mobilen** och demensförebyggande **appar** (program)





# E-hälsa - en hel del nya begrepp

## Mental e-hälsa

Internetbaserad psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi och forskning inom området har pågått sedan 1990-talet. Resultaten visar att det är en effektiv behandlingsmetod vid bland annat ångest-syndrom och depressioner.



# E-hälsa -en hel del nya begrepp

- ▶ E-journaler möjliggör att vårdpersonal få tillgång till information hos andra vårdgivare som är viktig för diagnos och vård.
- ▶ Som patient kan man få tillgång till sin journal via nätet, bli mer delaktig i sin egen behandling och behöver varken minnas eller återge sin vårdhistorik om man söker hjälp hos en ny vårdgivare



# E-hälsa - en hel del nya begrepp

**E-recept** skickas via ett vårdssystem till E-hälsomyndigheten som sedan lagrar receptet i den så kallade, **receptdepån**, ett nationellt register för recept, i väntan på att patienten ska hämta ut sin medicin på ett apotek. 99 procent av alla recept är elektroniska i Sverige.





# E-hälsa - en del nya begrepp

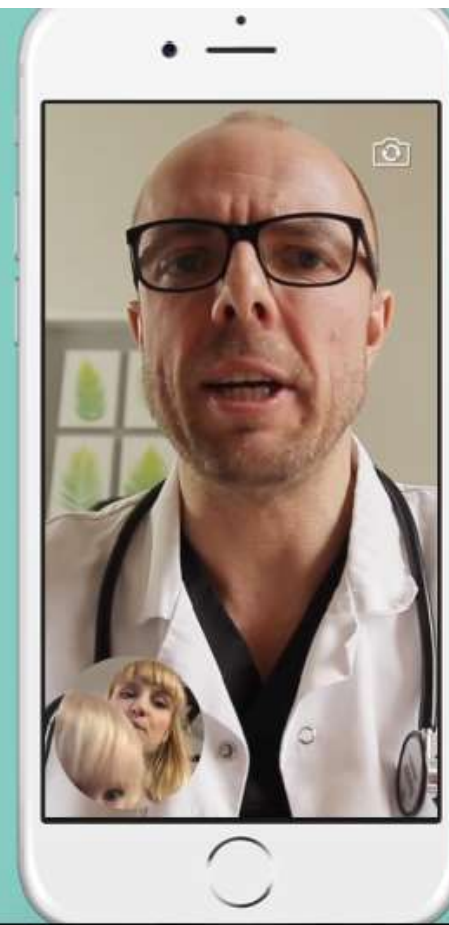
**Mobil hälsa** omfattar hälso- och sjukvårdsmetoder där man använder mobil utrustning, som mobiltelefoner, utrustning för patientövervakning, personlig digital assistans och andra trådlösa verktyg.



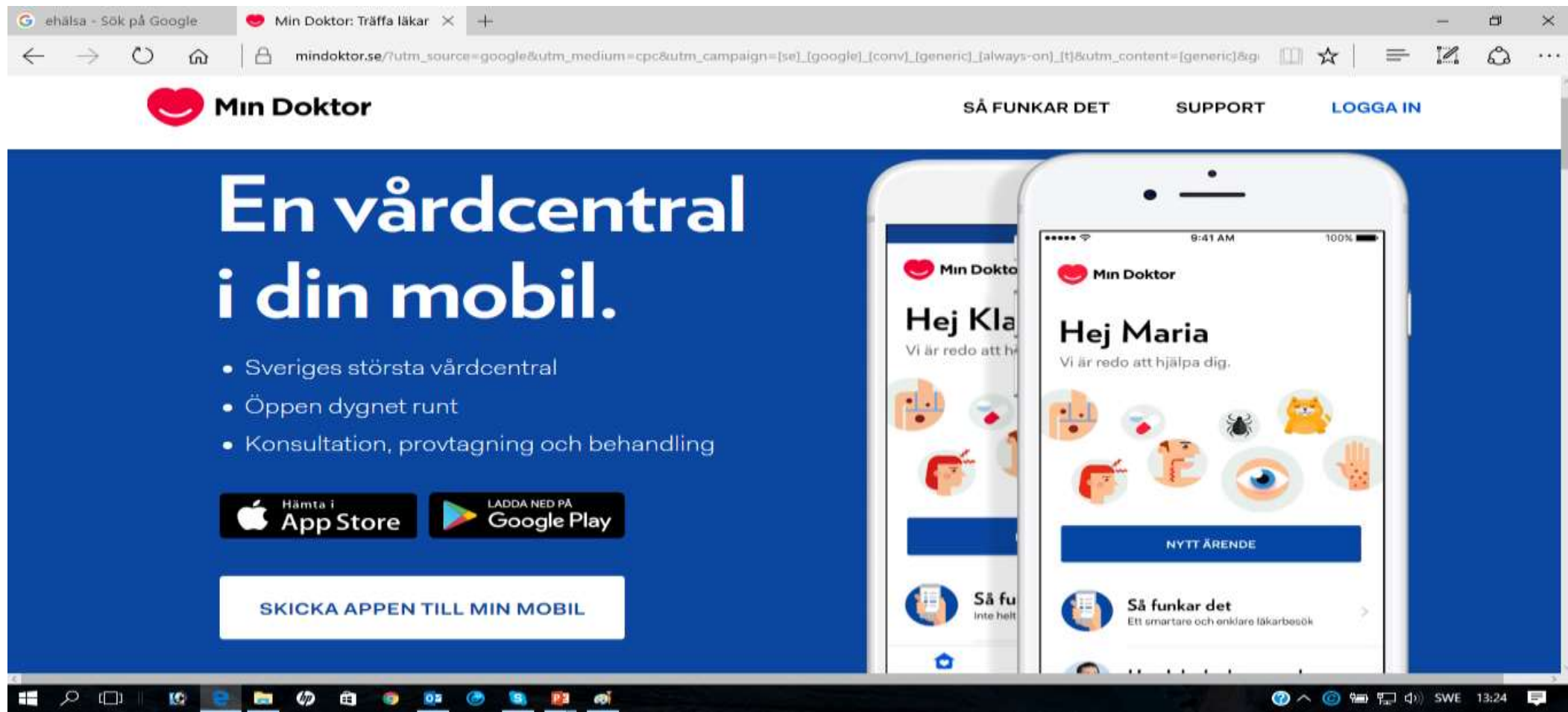
# Vårdcentral på nätet - Kry

## Träffa läkare online

- ✓ Få råd, recept eller remiss
- ✓ Gratis för barn och ungdomar upp till 20 år
- ✓ Hemleverans av läkemedel
- ✓ Frikort gäller



# Vårdcentral på nätet – Min doktor



The image shows a screenshot of a web browser displaying the Min Doktor website. The browser's address bar shows the URL: `mindoktor.se/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=[se]_[google]_[conv]_[generic]_[always-on]_[t]&utm_content=[generic]&g`. The website header includes the Min Doktor logo, navigation links for "SÅ FUNKAR DET", "SUPPORT", and "LOGGA IN", and a search bar.

The main content area features a large blue banner with the headline "En vårdcentral i din mobil." Below the headline is a list of features:

- Sveriges största vårdcentral
- Öppen dygnet runt
- Konsultation, provtagning och behandling

Below the list are two buttons for downloading the app: "Hämta i App Store" and "LADDA NED PÅ Google Play". A white button at the bottom of the banner says "SKICKA APPEN TILL MIN MOBIL".

Two smartphones are shown on the right side of the banner, displaying the app's interface. The left phone shows a greeting "Hej Klara" and the right phone shows "Hej Maria". Both screens feature a grid of colorful icons representing various medical conditions and a blue button labeled "NYTT ÄRENDE". Below the phones, there is a section titled "Så funkar det" with a sub-heading "Ett smartare och enklare läkarbesök".

The Windows taskbar is visible at the bottom of the screenshot, showing the time as 13:24 and the language as SWE.

# En del nya begrepp - hälsoappar

Det omfattar också **hälsoappar** (program) som kan koppla upp sig mot medicintekniska produkter eller sensorer exempelvis armband eller klockor, personliga vägledningssystem, hälsoinformation och påminnelser om t.ex. medicinering



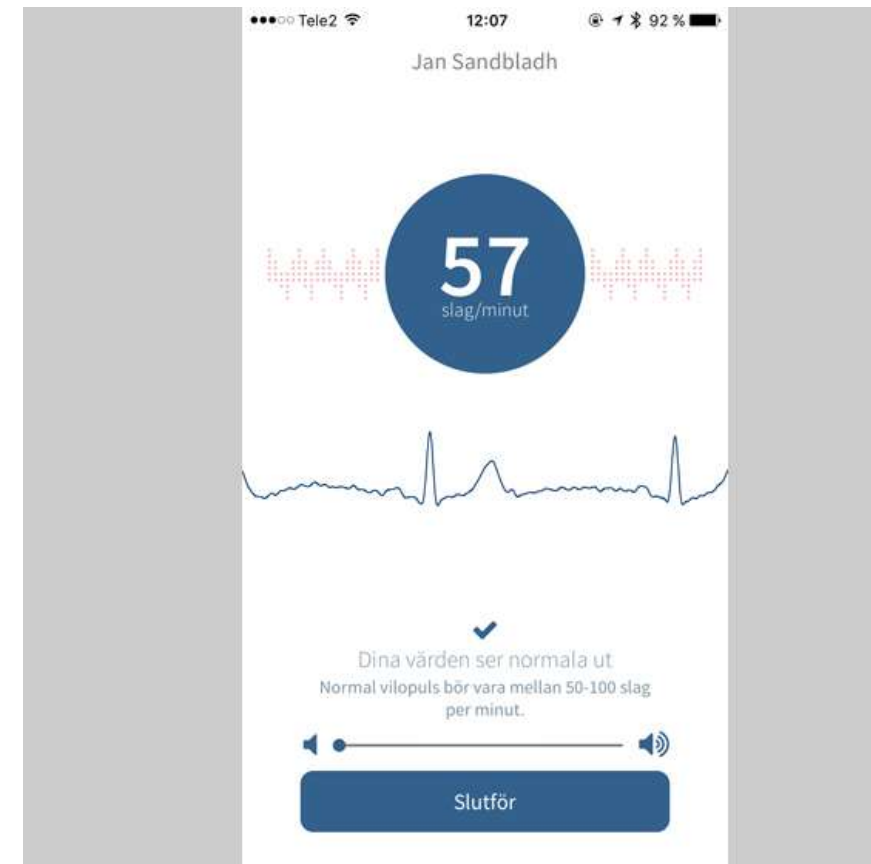
# Evondos E-300



- ▶ **Läkemedelsrobot som gör vardagen lättare för vårdtagare med långtidsmedicinering**



# Coala - digitalt stetoskop



# Hälsoprogram – PC FÖR ALLAs 5 bästa

## Din egen hälsocoach

Movesums tillverkare har även en mer avancerad app. Den heter Lifesum och fungerar som din egen hälsocoach. Du skriver in hur du tränar och vad du äter och får sedan tips om hur du kan förbättra din hälsa.

### Lifesum

Ladda ned för Android [📄](#)

Ladda ned för IOS [📄](#)

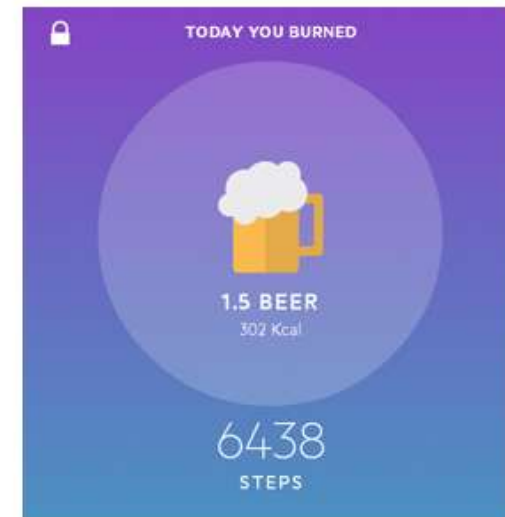
- [www.lifesum.com](http://www.lifesum.com) [📄](#)

## Förvandla dina steg till öl

Det finns många stegräknarappar, men Movesum har ett annorlunda upplägg. Du sätter upp ett mål kring hur många steg du vill ta och när det är uppnått får du en uppmuntrande meddelande. Men inte nog med det. Antalet kalorier du har bränt omvandlas till olika maträtter. Du ser exempelvis hur många glas öl det motsvarar.

### Movesum (Lifesum)

Ladda ned för Android [📄](#)



# Hälsoprogram – PC FÖR ALLA:s 5 bästa



## Rökfri (1177 Vårdguiden)

Ladda ned för Android

Ladda ned för IOS

- [rokfri.1177.se](http://rokfri.1177.se)

## Smart sätt att räkna kalorier

SV. Om hälsa synonymt med viktminskning kan appen Kaloriräkn komma till pass. Appen innehåller näringsvärden för över sex miljoner olika livsmedel, så du får med andra ord en bra bild av v. du sätter i dig.

## Kaloriräknare (Myfitnesspal)

Ladda ned för Android

Ladda ned för IOS

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)

I Apple-världen finns en liknande lösning som heter Health och som finns inbyggd i systemet.



## Kör telefonens egen hälsoapp

Du behöver inte skaffa någon extern hälsosapp. Kör du Android kan du använda Googles egen app Fitness för att mäta och registrera din träningsuppgifter. Du gör det via mobilen, datorn eller en smartklocka.

## Google Fitness

Ladda ned för Android

- [www.google.com/fit](http://www.google.com/fit)



# E-hälsa - en del nya begrepp

Termen **Telemedicin** innebär att ge medicinsk vård på distans. Det kan vara så enkelt som att två personer inom vården diskuterar ett fall över telefon. Mer avancerat är att använda satellitteknologi och videokonferensutrustning för att genomföra en realtidskonsultation mellan medicinska specialister i två olika länder. Det kan också involvera användning av en obemannad robot .



# Begreppet välfärdsteknologi



**SJÄLVSTÄNDIGHET**



**DELAKTIGHET**



**SÄKERHET  
OCH TRYGGHET**



**AKTIVITET**



# E-hälsa - ett internationellt prioriterat område

**Området har av EU pekats ut som ett av de starkaste tillväxtområdena i Europa.**



## Vision ehälsa 2025 – en överenskommelse mellan SKL och regeringen

År 2025 ska Sverige vara bäst i världen på att använda digitaliseringens och e-hälsans möjligheter i syfte att underlätta för människor att uppnå en god och jämlik hälsa och välfärd samt utveckla och stärka egna resurser för ökad självständighet och delaktighet i samhällslivet





- ▶ <https://www.ehalsomyndigheten.se/>
- ▶ Det är en statlig myndighet, som bildades den 1 jan. 2014. Myndigheten arbetar för att vision e-hälsa ska bli verklighet.
- ▶ Myndighetens uppgift är att samordna regeringens satsningar inom e-hälsa och erbjuda ett antal produkter och tjänster till individer och yrkesgrupper. Genomgående handlar det om att bidra till bättre informationsutbyte inom hälsa, vård och omsorg.

► Några tjänster som erbjuds i nuläget är:

### **Elektroniska expertsystemet (EES)**

som hjälper farmaceuter kontrollera olika läkemedel passar ihop.

► Har påbörjat en förstudie kring hur den Nationella läkemedelslistan \*) skall bli verklighet. (skall vara klar 1/7 2017)

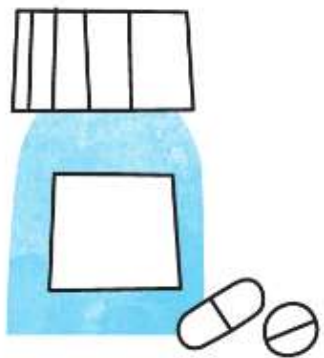
\*)ska ersätta den nuvarande läkemedelsförteckningen och receptregistret.

### Passar dina mediciner ihop?

Om du har läkemedel på recept kan du be farmaceuten på apoteket att gå igenom dem med hjälp av Elektroniskt expertstöd – EES.



- ▶ **Läkemedelskollen** är en ny e-tjänst för alla från 18 år med e-legitimation.



### Recept

Se de recept som läkare skrivit ut till dig.



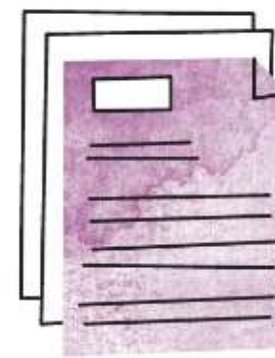
### Uthämtade läkemedel

Kolla de läkemedel du faktiskt hämtat ut.



### Högekostnadsskydd

Få koll på hur långt du har kvar innan ditt högekostnadsskydd träder in.



### Registerutdrag

Hämta utdrag ur olika läkemedelsregister på de uppgifter som finns om dig där.





## Hälsa för mig ,

är ett personligt hälsokonto där du som privatperson kommer att kunna överblicka, lagra och administrera din hälsoinformation. Skulle tagits i drift i drift i början av 2017 men överklagats?

► <https://www.halsaformig.se/>



# Fortfarande stora hinder idag ??

- ▶ Sveriges 21 landsting har idag 6 olika journalsystem, som inte kan kommunicera med varandra. Ett litet framsteg: **Uppsala läns landsting och Landstinget i Värmland var först i Sverige med att skicka elektroniska remisser mellan varandra.(okt 2016)**
- ▶ Vårdcentraler i samma landsting kan ha svårigheter att ta del av sjukhusjournaler.
- ▶ Saknas en "systemägare" för vårdssystem i Sverige

# 1177- Vårdguiden

The screenshot shows the user interface of the 1177 Vårdguiden E-tjänster. The header is teal and contains the 1177 VÅRDGUIDEN logo, the text 'E-tjänster', and links for 'Inställningar' and 'Logga ut'. Below the header, the user is logged in as 'Hans Carlsson'. The main content area is divided into several sections:

- Inkorg**: A list of messages with counts and arrows: 'Meddelanden (0 olästa)', 'Ärenden (0 olästa)', 'Påminnelser', and 'Bokade tider'.
- Vårdval**: A dropdown menu currently showing 'Salems vårdcentral'.
- Mottagningar**: A dropdown menu currently showing 'Urologmottagning, Huddinge, Karolinska Universitetssjukhuset'.
- Övriga tjänster**: A list of services with arrows: 'Journaltjänster', 'Läkemedelstjänster', and 'Alla övriga tjänster'.
- Landstinget/regionen rekommenderar**: A list of recommended services with arrows: 'Beställ klamydiahemtest', 'Fråga en sjuksköterska', and 'Fråga psykiatrin'.
- Agera ombud**: A section with a link 'Lägg till barn'.

At the bottom left, there is a small URL: <https://www.1177.se/mv/2/installsatill>



**Frågor ?**