



SeniorNetTyresö

SeniorNet

IT-hjälp med hälsan

2019 05 02

Eva Blommegård
Sidsel Nybö

Vårt mål i dag?

Fokus på hälsorelaterad information som vi kan hitta på nätet.

Ett urval.

Hälsa/friskhet handlar bl a om

Motion

Kosthåll

Sömn

Alkohol



Rökning

Sociala
kontakter

WHO's definition av hälsa

Världshälsoorganisationens definition: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro från sjukdom och handikapp".

Hjärtstartare

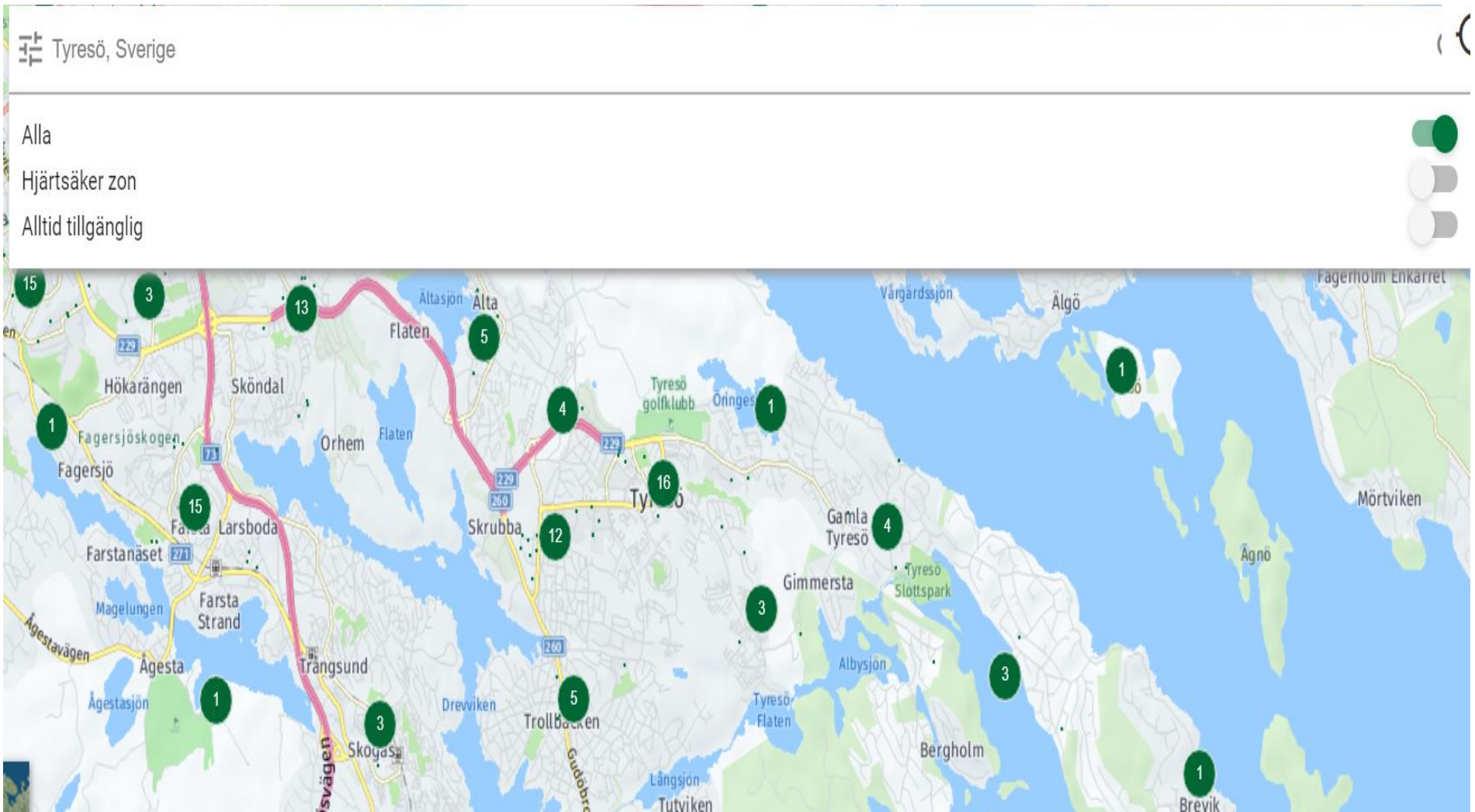
- Appen som visar var de finns.
Rädda Hjärtat m fl

<https://www.hjartstartarregistret.se/#/>

- Hur fungerar den?

<https://www.youtube.com/watch?v=o9ztLsYWIBE>

Hjärtstartare i Tyresö



Framtidsfullmakt



Framtidsfullmakt - faktablad



Framtidsfullmakt - mall



Broschyr - Framtidsfullmakt, anhörigbehörighet, god man och förvaltare

Bankföreningen har tagit fram en broschyr och mall:
<https://www.swedishbankers.se/soek/?search=framtidfullmakt>

Framtidsfullmakt

Konsumenternas bank- och försäkringsbyrå (Oberoende vägledning inom bank och försäkring):

<https://www.konsumenternas.se/spara/fakta/om-myndig-fullmakt/framtidsfullmakter>

Demensförbundet, som har fullmaktsmall

<http://www.demensforbundet.se/sv/om-demens/lag-o-ratt/framtidsfullmakt/>

ICE

In case of emergency

- I kontakter i telefonen
- Som bakgrundsbild

<https://www.dinsakerhet.se/kris-och-krig/vid-olycka-och-attentat/ice---anhorignumner-i-mobilen1/>

Aktivitetsarmband

Vad innebär det?

Stegräknare

Den sträcka du går (GPS armb/telefon)

Kalorier du förbrukar

Pulsräknare

Sömn etc

Till nytta och nöje:

Stimulera till aktivitet,
följa utveckling av träning,
följa konvalescens.



Aktivitetsarmband

- Finns att köpa: På nätet och i Tyresö C: Kjell och Co samt Teknikmagasinet
- Tester finns på nätet bl.a. Råd o Rön och www.radron.se/aktivitetsarmband

Träningsappar



- Runtastic
- Runkeeper
- Amer Sports
- Nike Nike+
- Samsung Health
- många, många flera



Just Go!

Log

Free Run

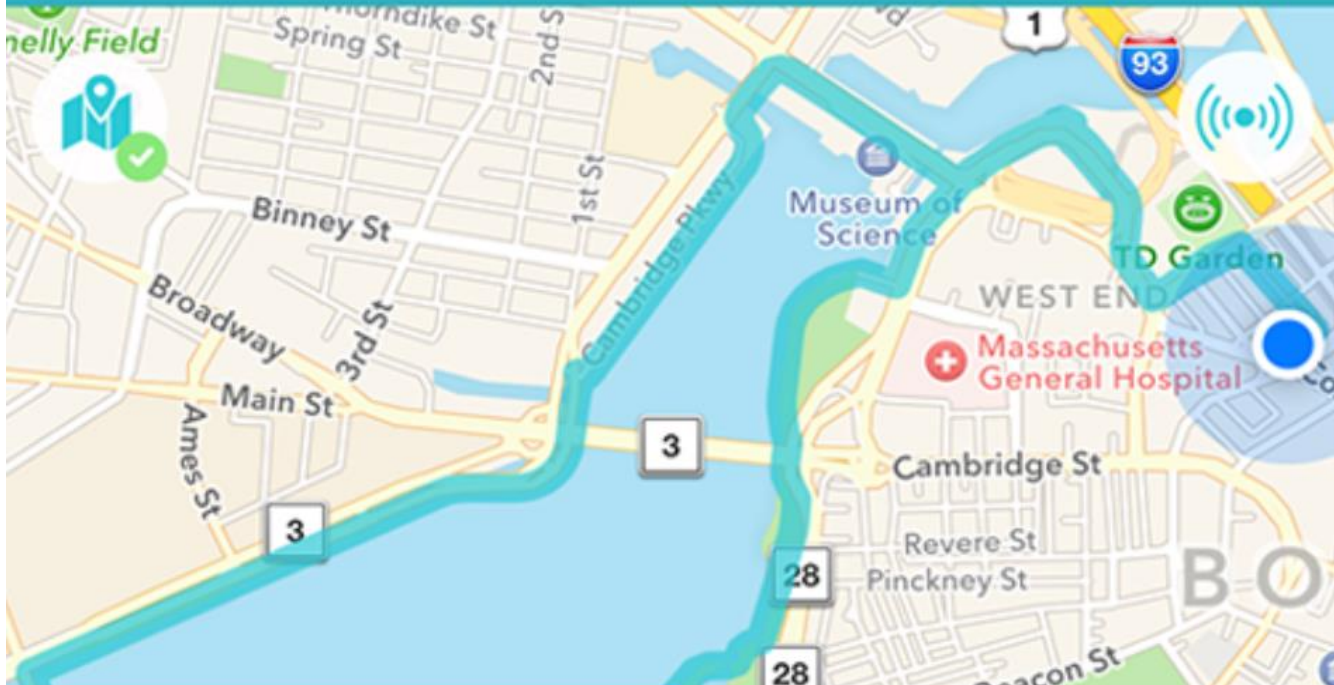


Source

Choose a playlist



Edit



*Bl a
Se karta*

Sett mål

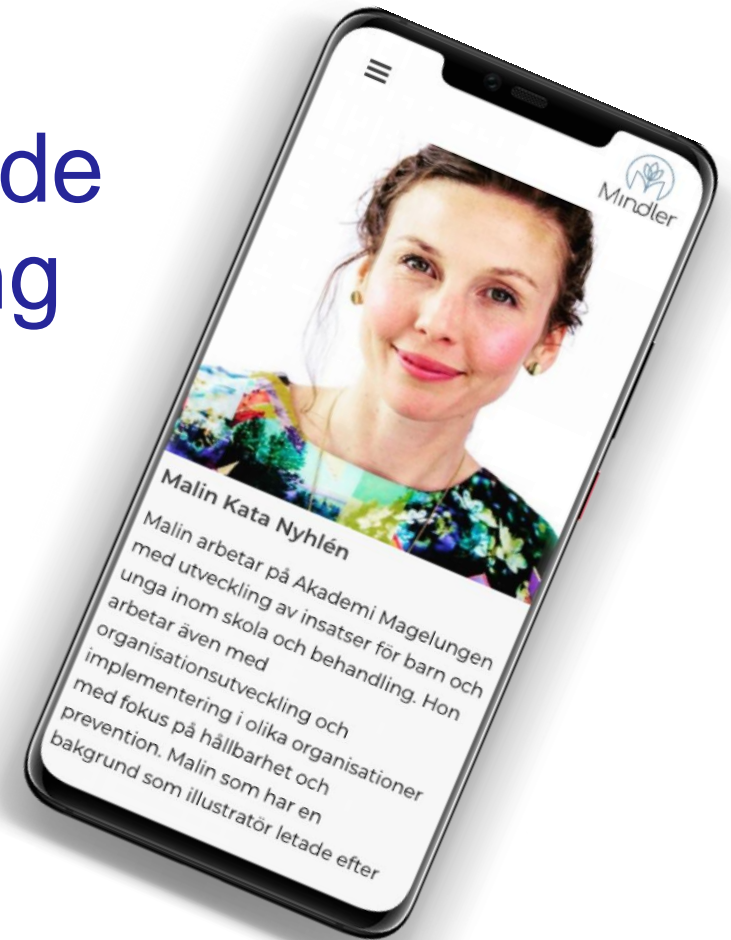
*Jämför
tidigare
resultater*

*Tillsammans
med andra*

SeniorNetTyresö

Samtalsstöd Psykologer online

- Nytt/behov för den enskilde
- En bransch i stor utveckling
- Samtal via video
- Samtal via chat



Samtalsstöd

Direkt via t ex

- Mindler.se (Psykologer med KBT-inriktning online) – 100 kr / tillfälle
- Psykologonline.nu - Andra priser
- [Dialog 24.se](http://Dialog24.se) – 100 kr
- Pratamera.nu – 250 kr

Eller via t ex

- Kry.se
- Capiro.se
- Doktor24.se
- MinDoktor.se

Samtalsstöd genom att

Via Drop-in som

- Doktor.se
- Minutkliniken på en del ICA-Maxi
- Vårdcentraler – Regionens VC håller på att utveckla onlinetjänster

Vårdcentraler på nätet

- Kry
- Caphio go
- Doktor.se
- Min Doktor
- Doktor 24

1177 VÅRDGUIDEN

- Rådgivning
- Egen inloggning
- ✓ Din journal
- ✓ Beställa tider
- ✓ Kontrollera recept

1177 VÅRDGUIDEN



Hälsa - Låt kroppen jobba

Din kropp är byggd för rörelse. När du rör dig håller du mycket i kroppen som gör att du känner dig piggare och starkare. Läs om hur du på ett enkelt sätt kan träna och öka din fysiska aktivitet i vardagen.

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG

Liv & hälsa

Barn & gravid

Olyckor & skador

Sjukdomar & besvär

Behandling & hjälp

→ Psykisk hälsa

→ Reseråd och vaccinationer

→ Sexuell hälsa

→ Könsidentitet och sexuell
läggning

→ Stresshantering och sömn

→ Sunda vanor

→ Så fungerar kroppen

→ Tandhälsa

→ Tobak och alkohol

→ Trygg och säker miljö

→ Träning och fysisk hälsa

→ Äta för att må bra

→ Övergrepp och sexuella
trakasserier

Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / Äta för att må bra

Äta för att må bra

Här kan du läsa om hur du kan äta för att din kropp ska må så bra som möjligt. Du kan läsa om tips för att göra dina matvanor mer hälsosamma. Du kan också läsa om

Livsmedelsverket

- Råd om kost
- Matvanekollen



Matvanekollen

Matguiden för kvinnor

61-74 år

Från Folkhälsoguiden

Energibehovet hos kvinnor mellan 61 och 74 år kan variera mycket beroende på ålder, vikt och graden av fysisk aktivitet.



De energinivåer som anges nedan för kvinnor 61-74 år följer de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Sömnappar

Regnljud

”Mindfulness”

Musik

Sömn ljud

Vindbrus

”Calm”

Lugnade ljud

”Cbt-i coach”



”Sömnappen – för bättre sömn”

Att ladda ner på App Store

Sömnappen är ett KBT-baserat verktyg för personer med sömnproblem.

- Guidade övningar och statistik kommer att hjälpa dig att förbättra din sömn.

- Utvecklad genom ett samarbete med PBM Sweden, experter i beteendepsykologi.

Sömnproblem?

Internetpsykiatri SLL – har genomförd flera undersökningar

Goda resultat med behandling via Internet. Bl a via chatt.

Inkontinens

Forskningsprojekt Umeå Universitet



3 olika appar

Tät.nu

<http://xn--tt-via.nu/>



Apotek på nätet

- Apotea.se
- Apotek Hjärtat
- Kronans Apotek
- Apoteksgruppen
- Meds.se

www.apoteksvea.com är en oberoende guide som jämför Svenska nätapotek. Också priser!

OH-bilder kommer att finnas på

Framtidens hälsoteknik – var med och påverka i en testpanel den 28 maj



Ett antal utvalda företag presenterar nya produkter och lösningar i mindre grupper där du får ställa frågor och berätta vad som är viktigt för dig.

Tid : 28 maj klockan 13 – 16

Plats: Serafen, Bolinders plan 1, Stockholm. [Anmäl dig HÄR.](#)

SeniorNet-medlemmar har även tidigare varit testpanel i seniorträffar om framtidens hälsoteknik arrangerade av

OH-bilder
kommer att finnas på

tyreso.seniornet.se