

# Livscafé Hälsa och internet



- Välkommen
- Återkoppla förbättringar gjorda utifrån förra tillfället
- Tema Hälsa och internet
- Samtala om och planera förändringar
- Rörelsepaus

# Tema: Hälsa och internet / E-hälsa



Mål:

Utforskar hur internet och digitala verktyg kan bidra till en hälsosammare livsstil

# Vad är E-hälsa?

E-hälsa innebär att använda internet och mobiltelefoner för att utbyta information digitalt.

Målet är att hjälpa människor att uppnå och behålla en god hälsa samt trivsel, både fysiskt, psykiskt och socialt.

# Empowerment - egenmakt

E-hälsa kan vara ett kraftfullt verktyg för seniorer att ta ett ökat ansvarstagande över sin hälsa och sitt välbefinnande genom att använda digitala verktyg och resurser på ett meningsfullt sätt.

Det kan öppna dörrar till nya möjligheter och bidra till en aktiv och självständig livsstil även i senare år.

# E-hälsa kan användas till

**Tillgång till hälsorelaterad information:** tex läsa om olika sjukdomar, mediciner, behandlingar och förebyggande åtgärder. Detta ger möjlighet att vara mer informerade om hälsa och vård. T ex 1177.se

**Hantera hälsotillstånd:** T ex ha koll på sina läkemedel, puls, blodtryck och blodsocker och övervaka sina symtom över tid för att upptäcka förändringar i hälsotillståndet.

# E-hälsa kan användas till

## **Förbättra kommunikationen med vårdgivare:**

Boka vårdbesök online, skicka meddelanden till vården eller delta i digitala vårdmöten.

Tex 1177.se

**Hälsorelaterade appar och träningsprogram** som är speciellt utformade för seniorer. Dessa kan vara till stor hjälp för att upprätthålla en aktiv och hälsosam livsstil.

**Socialt engagemang och gemenskap:** möjlighet att delta i olika onlineforum, diskussionsgrupper och sociala nätverk som är inriktade på hälsa och välbefinnande. Detta ger möjlighet att dela sina erfarenheter, få stöd från andra och bygga nya sociala kontakter.



# Samtala om

Vad är E-hälsa för dig?

När använder du E-hälsa?

Skulle du kunna ha ännu mer nytta av att använda E-hälsa?

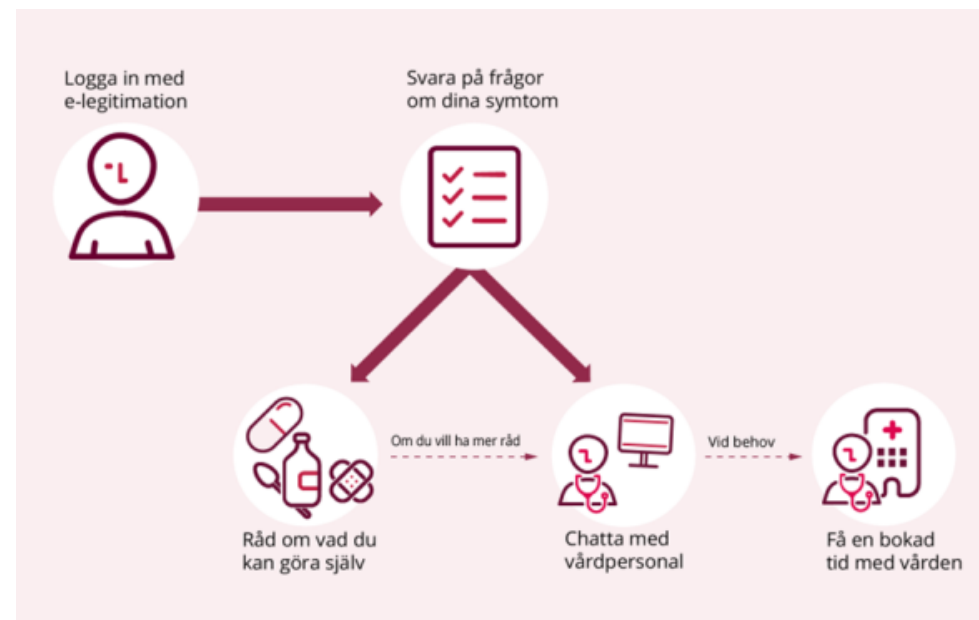
# Om 1177

Webben 1177.se, tex Liv & hälsa

Logga in och se hur det fungerar på 1177.se

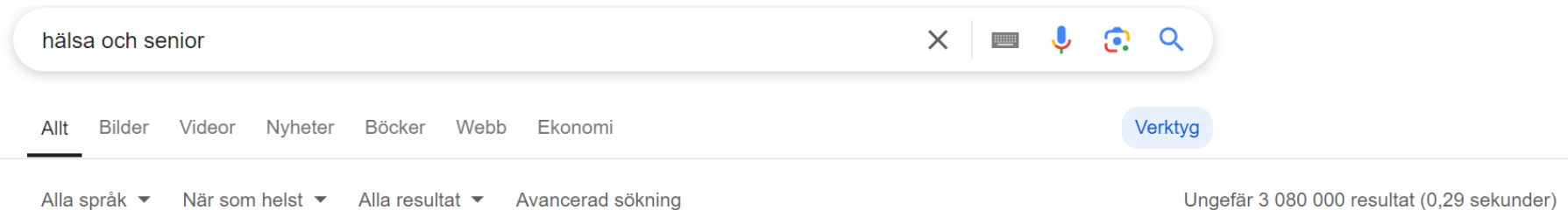
- Boka och avboka tider
- Läs journal
- Se dina recept

## 1177 direkt – 1177



# Internet - var källkritisk

- Där appar finns på din mobil – sök runt på olika hälsoappar och appar för seniorer.
- Googla på internet: hälsa och seniorer.  
I januari 2025 gav det över 3 miljoner träffar.



# Lycka till!

