



Tema 7 – Hälsa och internet

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 handlar om egenmakt och självkontroll

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. [Tex 1177.se](http://Tex.1177.se).

Hantera hälsotillstånd:

Tex ha koll på sina läkemedel, puls, blodtryck och blodsocker och övervaka sina symtom över tid för att upptäcka förändringar i hälsotillståndet.

Förbättra kommunikationen med vårdgivare:

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

[Tex 1177.se](http://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.

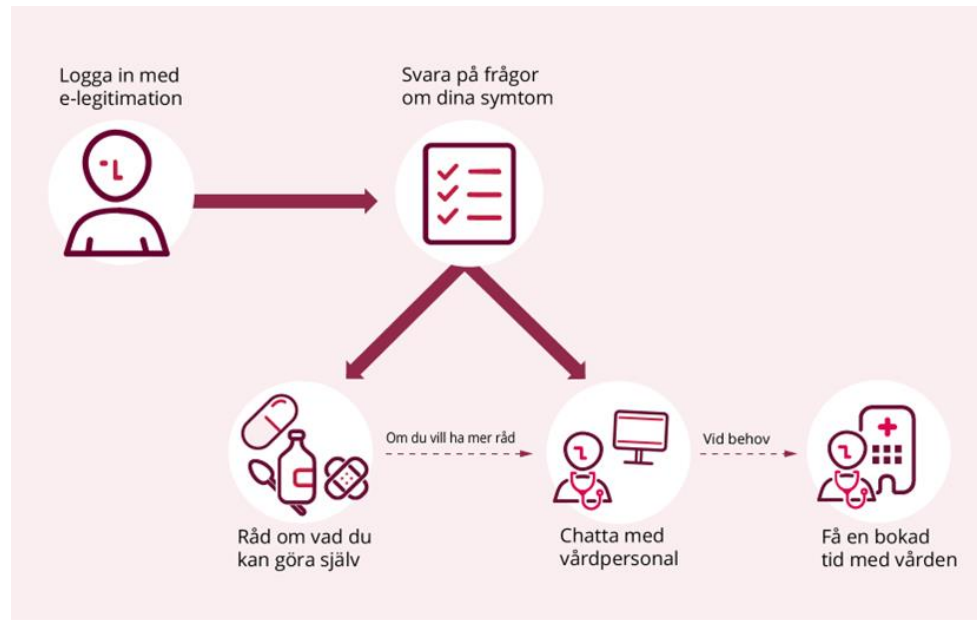




1177 via internet

Logga in och se hur det fungerar på 1177.se

- Läsa journalen
- Boka och avboka tider
- Se dina recept
- Läsa och svara på meddelanden

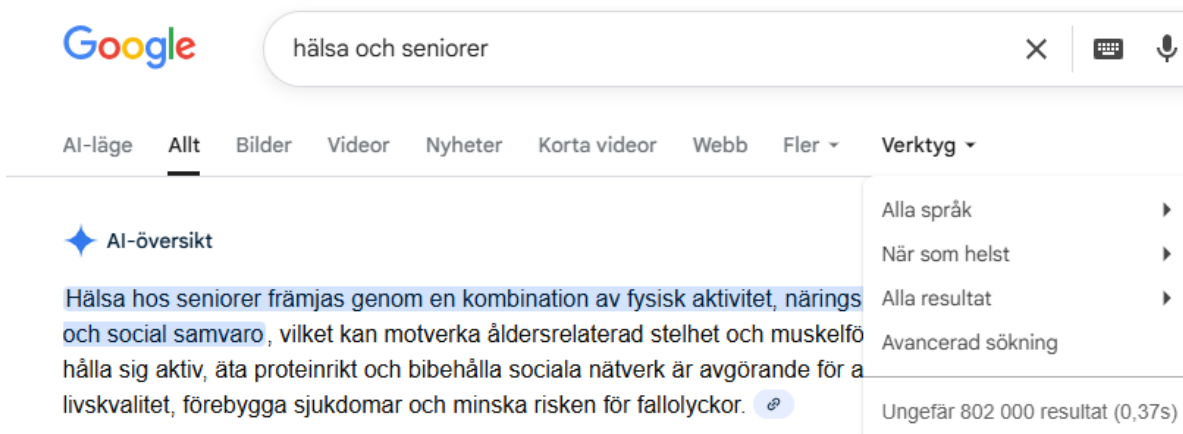




Internet - var källkritisk

[Internetkunskap | Lär dig mer om nätet](#)

Mobilens appar:
Sök runt på olika hälsoappar och appar för seniorer



Sökningen genomfördes 3 feb 2026.

Antal träffar: ca 802.000.



Passion för livet

– Reflektion

Vad är E-hälsa för dig?

När använder du E-hälsa?

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

Prova på AI - ChatGTP.

Användbara Appar till din telefon, tex 112 och 1177.

