

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. till exempel 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

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.