

Direktoratet for  
e-helse

# Helsenorge

Enkel brukerveiledning

For Seniornett Røros

Flikket på av Kjell Morten hansen

# Om Helsenorge

Helsenorge er et offentlig nettsted for innbyggere i Norge der de kan finne informasjon om helserelaterte tema og logge inn for å bruke digitale tjenester.

Innholdet er levert av ulike aktører i helsesektoren, og det er Direktoratet for e-helse som har ansvar for drift og utvikling av nettstedet.

Det er mange samarbeidspartnere som leverer innhold til portalen. Her står det mer om hvem de ulike aktørene er og hva de jobber med: [Samarbeidspartnere](#).



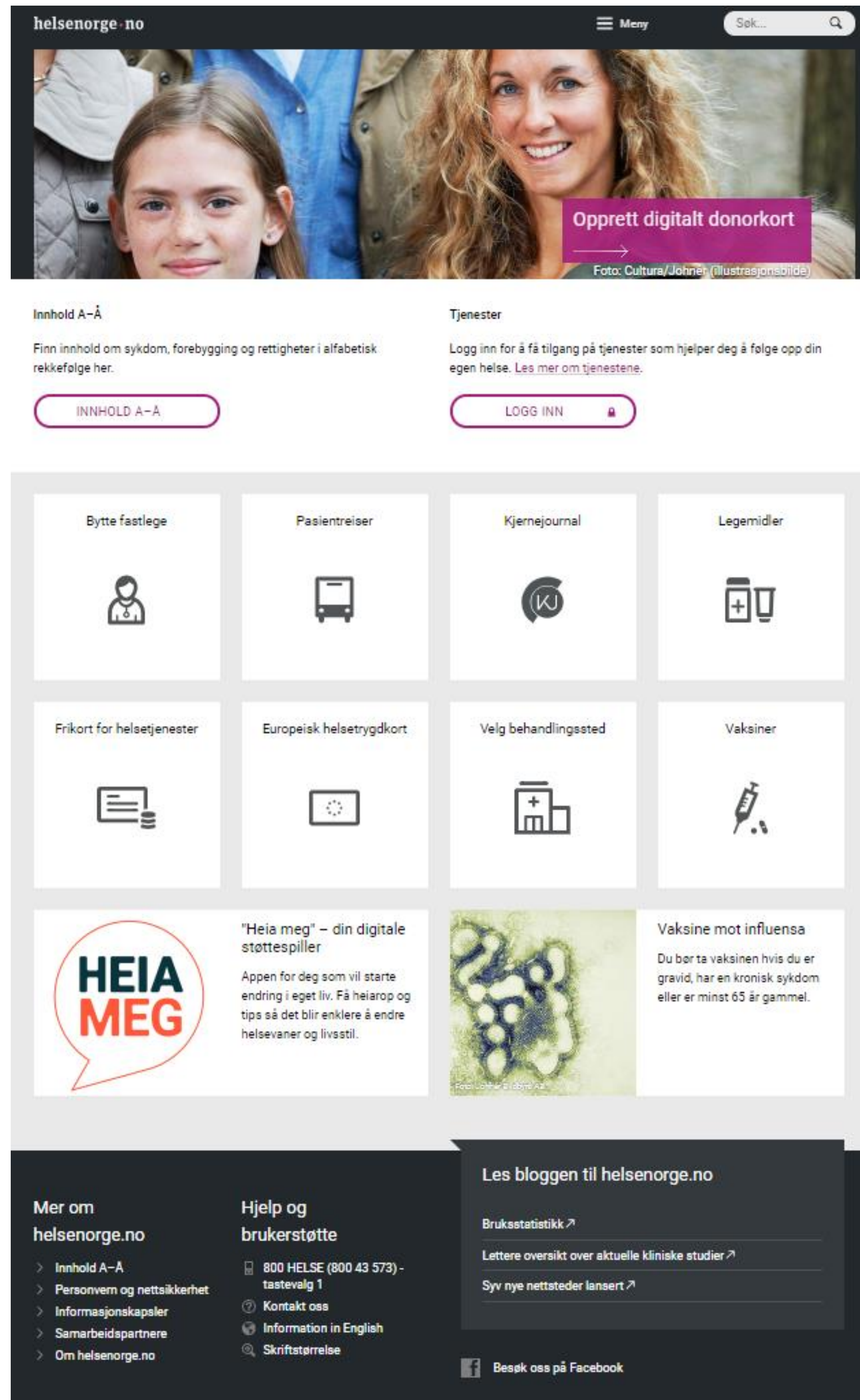
# Én vei inn til sikre digitale helsetjenester

Helsenorge gir deg mulighet til å delta aktivt i beslutninger og oppfølging av egen helse, og gjør deg i stand til å være en god pårørende.

Noen tjenester kan du benytte på vegne av dine barn og de som har gitt deg fullmakt.

Helsenorge kan også benyttes på telefon og nettbrett.

Helsenorge har i snitt 90 000 besøk og 50 000 innlogginger hver dag (tall fra 2019).

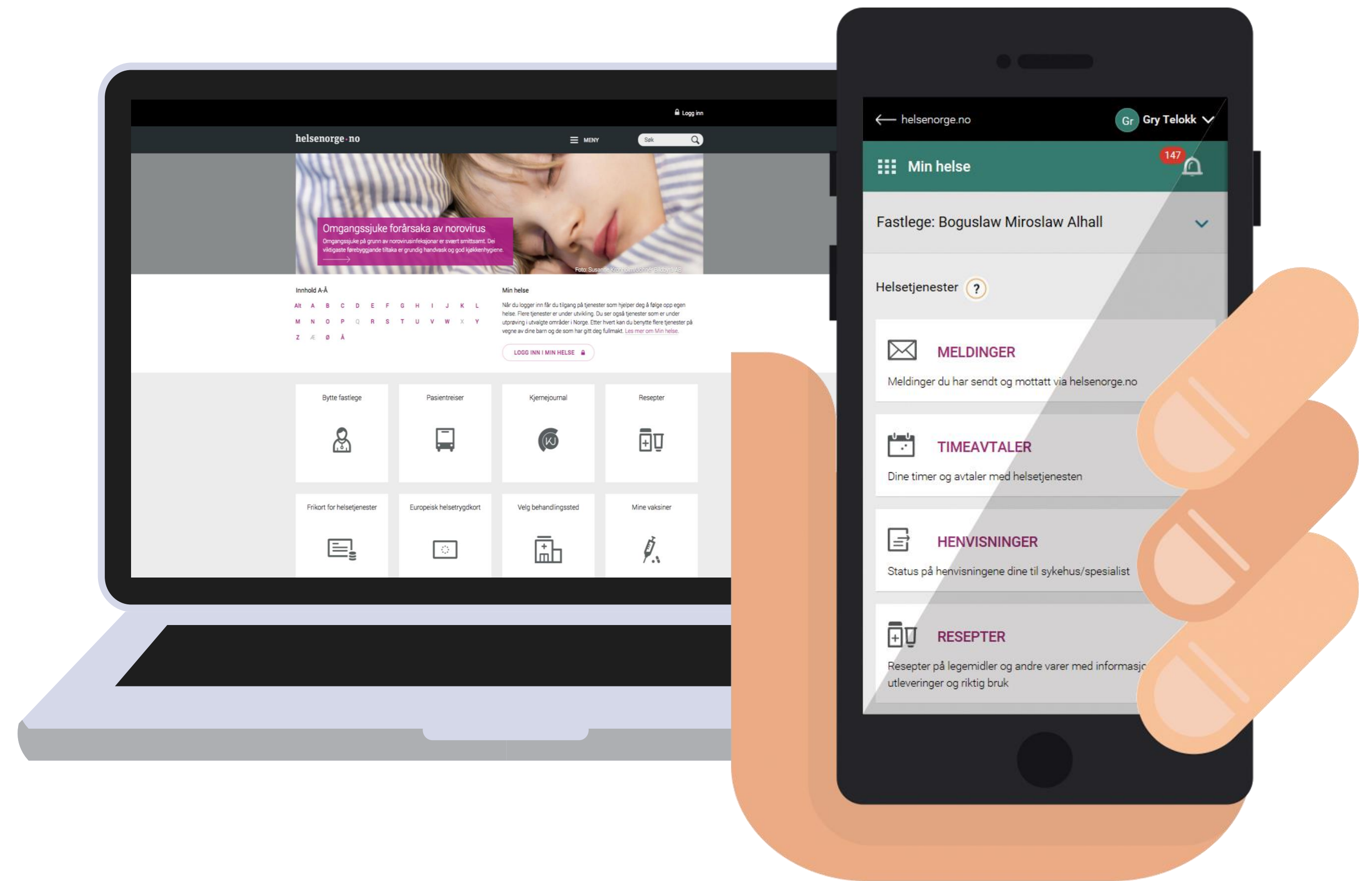


The screenshot shows the helsenorge.no website. At the top, there is a navigation bar with the URL 'helsenorge.no', a menu icon, and a search bar. Below the navigation bar is a hero image featuring a young girl and a smiling woman, with a prominent purple button that says 'Opprett digitalt donorkort'. Underneath the hero image, there are two main sections: 'Innhold A-Å' and 'Tjenester'. The 'Innhold A-Å' section includes a sub-header 'Finn innhold om sykdom, forebygging og rettigheter i alfabetisk rekkefølge her.' and a button labeled 'INNHOLD A-A'. The 'Tjenester' section includes a sub-header 'Logg inn for å få tilgang på tjenester som hjelper deg å følge opp din egen helse. Les mer om tjenestene.' and a button labeled 'LOGG INN'. Below these sections is a grid of service tiles, each with an icon and a title: 'Bytte fastlege' (person icon), 'Pasientreiser' (bus icon), 'Kjernejournal' (journal icon), 'Legemidler' (pill icon), 'Frikort for helsetjenester' (document icon), 'Europeisk helsetrygdkort' (EU flag icon), 'Velg behandlingssted' (hospital icon), and 'Vaksiner' (vaccine icon). At the bottom of the grid, there are two promotional banners: one for 'HEIA MEG' (a digital support app) and another for 'Vaksine mot influensa' (flu vaccine). The footer contains several links: 'Mer om helsenorge.no' (with sub-links for 'Innhold A-Å', 'Personvern og nettsikkerhet', 'Informasjonskapsler', 'Samarbeidspartnere', and 'Om helsenorge.no'), 'Hjelp og brukerstøtte' (with sub-links for '800 HELSE (800 43 573) - tastevalg 1', 'Kontakt oss', 'Information in English', and 'Skriftstørrelse'), 'Les bloggen til helsenorge.no' (with sub-links for 'Bruksstatistikk', 'Lettere oversikt over aktuelle kliniske studier', and 'Syv nye nettsted lansert'), and a Facebook link 'Besøk oss på Facebook'.

# Dette finner du på helsenorge.no

**Informasjonssider** med kvalitetssikret helseinformasjon om en rekke tema.

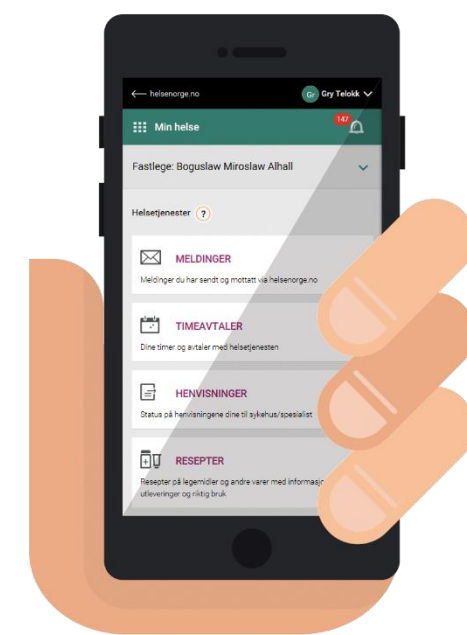
**Selvbetjeningsløsninger** der du har tilgang til ulike digitale helsetjenester.



# Helsenorge er basert på dialog mellom innbyggere og helsetjenesten



**Innbyggere**



**Helsepersonell**

# Forsiden på helsenorge.no

På forsiden finner du innganger til et utvalg av de ulike digitale tjenestene som tilbys gjennom Helsenorge, samt en innholdsoversikt (A–Å) og aktuelle saker.

helsenorge.no

Meny

Søk...

## Lær symptomene på hjertestans

Ved hjertestans er det helt avgjørende å få hjertet i gang igjen så fort som mulig. Ring 113 og start med hjertekompresjoner umiddelbart.

Foto: Mostphotos

### Innhold A–Å

Finn innhold om sykdom, forebygging og rettigheter i alfabetisk rekkefølge her.

INNHold A–Å

### Tjenester

Logg inn for å få tilgang på tjenester som hjelper deg å følge opp din egen helse. [Les mer om tjenestene.](#)

LOGG INN

Bytte fastlege	Pasientreiser	Frikort for helsetjenester	Legemidler
Vaksiner	Kjernejournal	Velg behandlingssted	Europeisk helsetrygdkort

#### Svir det bak brystbenet og opp mot halsen?

Halsbrann skyldes syre som kommer opp i spiserøret fra magesekken. Mange vil få færre plager dersom de gjør noen sunne livsstilsendringer.

#### Tips til barnas matpakke

Velg grove kornprodukter, og som matpakkesnacks anbefales frisk frukt, fruktalat og lettyoghurt.

Foto: Andrew Popov / Mostphotos

Foto: Shutterstock

# Forsiden på helsenorge.no

Når du klikker på en av tjenesteboksene, finner du mer informasjon om tjenesten.

Hvis tjenesten kan brukes uten å være innlogget, sendes du rett dit. Likevel bør du logge inn for å få tilgang til den fullstendige tjenesten.

helsenorge.no

helsenorge.no > E-resept og mine resepter > Se dine legemidler på nett

## Se dine legemidler på nett

English

Når du har fått e-resept av legen, kan du logge inn på helsenorge.no for å få oversikt over dine resepter og legemidler du bruker.

Om Min helse

Veiledning helsenorge.no  
23 32 70 00  
Telefontid mandag - fredag kl. 08:00 - 15:30

**INNHold**

- > Legemidler-tjenesten på helsenorge.no
- > Ønsker du en oversikt på papir?

Foto: Johnér Bildbyrå AB

Ved å logge deg inn på helsenorge.no kan du få oversikt over reseptene dine og utleveringer på disse tre år tilbake i tid.

helsenorge.no

Meny

Søk...

## Lær symptomene på hjertestans

Ved hjertestans er det helt avgjørende å få hjertet i gang igjen så fort som mulig. Ring 113 og start med hjertekompresjoner umiddelbart.

Foto: Mostphotos

**Innhold A-Å**

Finn innhold om sykdom, forebygging og rettigheter i alfabetisk rekkefølge her.

**Tjenester**

Logg inn for å få tilgang på tjenester som hjelper deg å følge opp din egen helse. [Les mer om tjenestene.](#)

**INNHold A-Å** **LOGG INN**

Bytte fastlege

Pasientreiser

Frikort for helsetjenester

Legemidler

Vaksiner

Kjernejournal

Velg behandlingssted

Europeisk helsetrygdkort

Svir det bak brystbenet og opp mot halsen?

Halsbrann skyldes syre som kommer opp i spiserøret fra magesekken. Mange vil få færre plager dersom de gjør noen sunne livsstilsendringer.

Tips til barnas matpakke

Velg grove kornprodukter, og som matpakkesnacks anbefales frisk frukt, fruktalat og lettyoghurt.

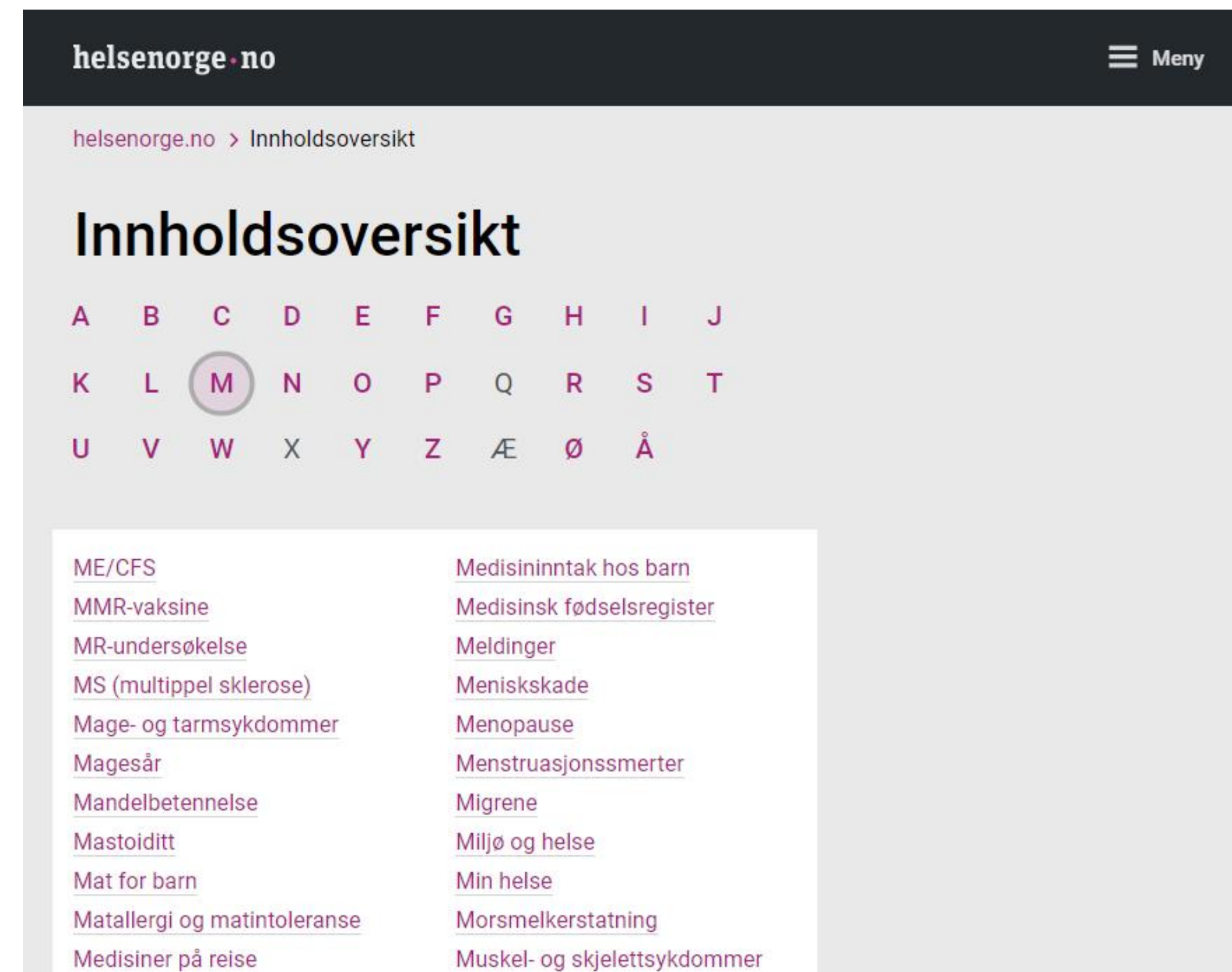
Foto: Andrew Popov / Mostphotos

# Kvalitetssikret innhold

Her kan du finne innhold om helse, livsstil, sykdom, behandling og rettigheter.



Helsenorge har mye informasjon om mange ulike temaer.





# Kvalitetssikret innhold

Flere temaer er det mye informasjon om. Du finner også nyttige lenker som gir deg gode veier videre.



helsenorge.no > Sykdom/diagnose > Psykiske lidelser > Angst

## Angst

**Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)**  
Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) kan ramme mennesker som har vært involvert direkte eller indirekte i en skremmende eller farlig hendelse.

**Sliter du med angst?**  
Det finnes ulike typer angst. Felles for de fleste angstlidelser er at du unngår steder eller situasjoner du tror vil fremkalle angsten.

**Panikkanfall**  
Uansett hvor alarmerende følelsen er, er det viktig å vite at ingenting farlig vil skje med deg.

**Tvangslidelse (OCD)**  
Tvangslidelse er en angstlidelse. De fleste som lider av tvangslidelse har både tvangstanker og tvangshandlinger.

**Psykiske lidelser**

**Angstringen Norge**  
[angstringen.no](http://angstringen.no)  
Stiftelse med mål å spre erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp.

**Mental helse**  
[mentalhelse.no](http://mentalhelse.no)  
Mental Helses telefon- og netjtjeneste er for alle som trenger noen å snakke eller skrive med.  
Døgnåpen tjeneste

Nederst i hver artikkel er det informasjon om hvem som har levert og kvalitetssikret innholdet.



## Hva vil skje videre?

Mange får god hjelp til å mestre angsten ved hjelp av terapi. Det betyr ikke at alle bekymringene blir borte, men de bør ikke hindre deg i livsutfoldelse i hverdagen.

Innhold levert av: [Helsebiblioteket/BMJ Best practice](#), [Folkehelseinstituttet](#)

Sist oppdatert: 02.03.2018

Skriv ut



Direktoratet for  
e-helse

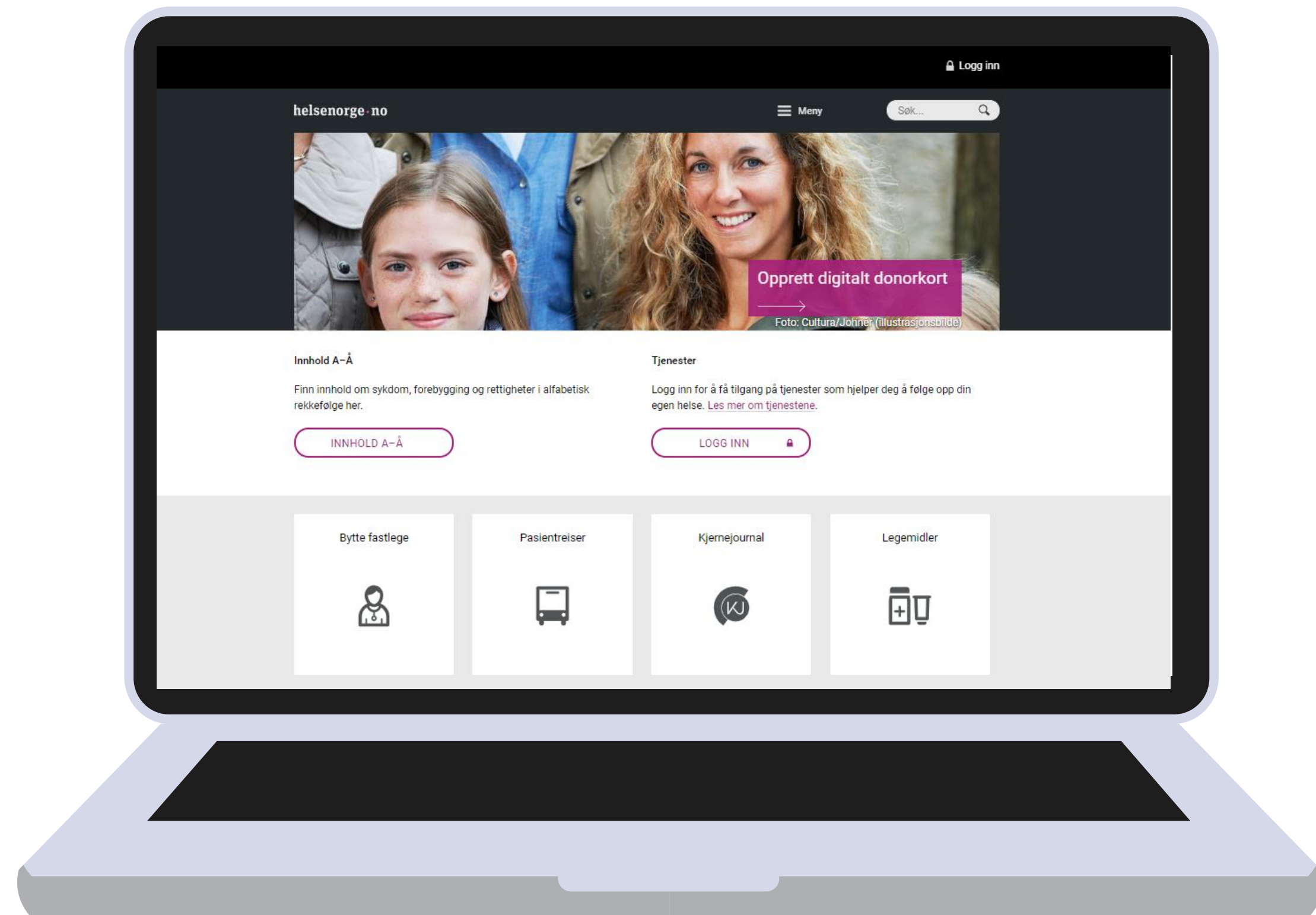
## Selvbetjeningsløsningene

# Innlogging til selvbetjeningsløsninger

Første gang du logger inn på Helsenorge får du en del spørsmål, og det hele kan virke litt vanskelig.

Men det er bare første gang du logger inn at det tar litt tid.

Valgene du da tar, om blant annet tilganger og samtykker, kan du endre senere.



# Hvem kan logge inn på Helsenorge?

Alle som har norsk fødselsnummer eller D-nummer kan logge inn på Helsenorge. Du må også ha elektronisk ID, som vi viser på neste side.



Du må være over 16 år for å kunne bruke de digitale tjenestene på Helsenorge.

helsenorge.no

Logg inn

Meny

Søk...

Slik går du frem for å se hva som står i pasientjournalen din  
Du har rett til å få innsyn, og hvis du ønsker det, kan du også få forklart ord og uttrykk som er vanskelige å forstå.

Innhold A-Å  
Finn innhold om sykdom, forebygging og rettigheter i alfabetisk rekkefølge her.

Tjenester  
Logg inn for å få tilgang på tjenester som hjelper deg å følge opp din egen helse. Les mer om tjenestene.

INNHOLD A-Å

LOGG INN

Bytte fastlege

Pasientreiser

Kjernejournal

Legemidler

Frikort for helsetjenester

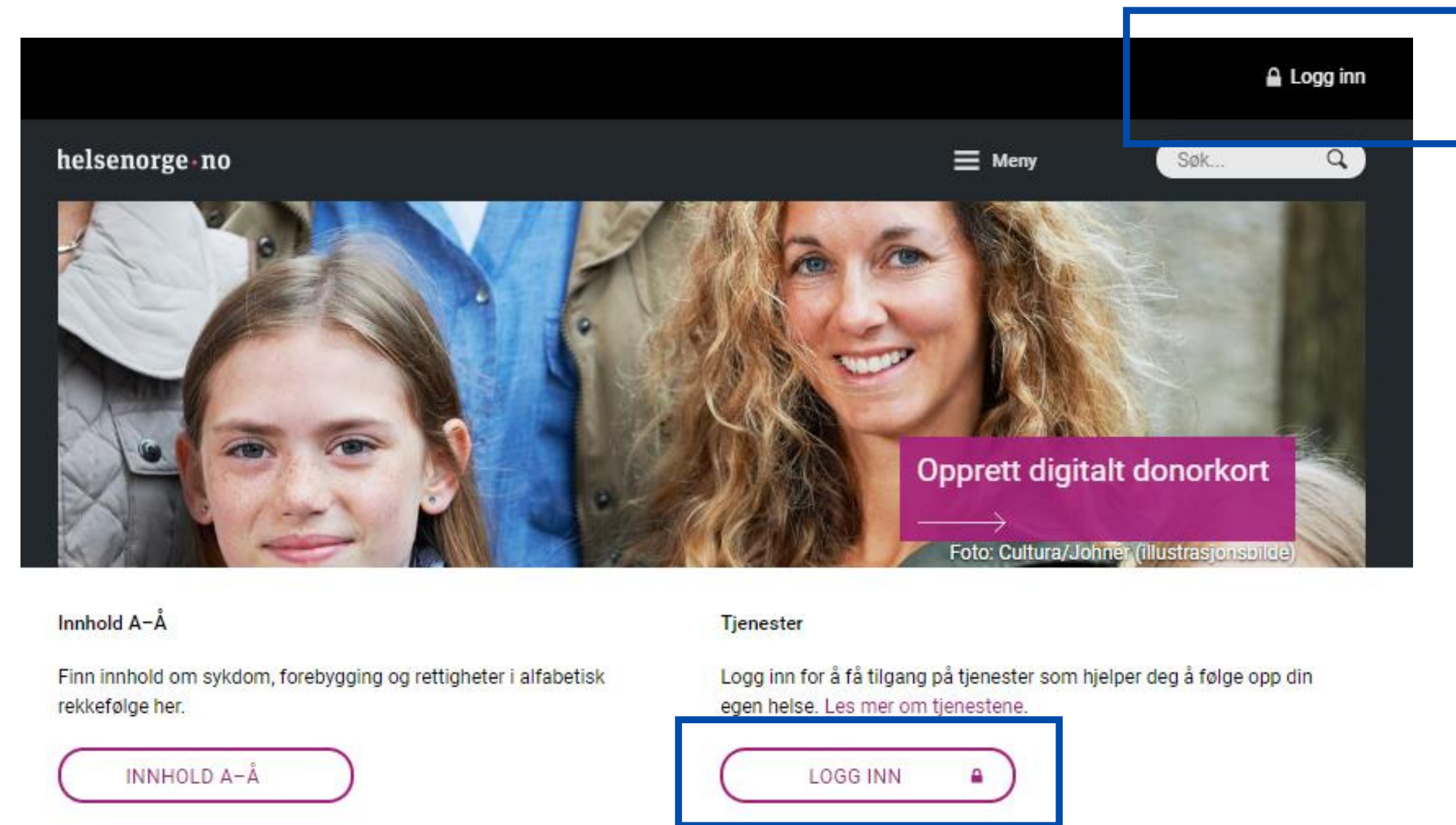
Europeisk helsetrygdkort

Velg behandlingssted

Vaksiner

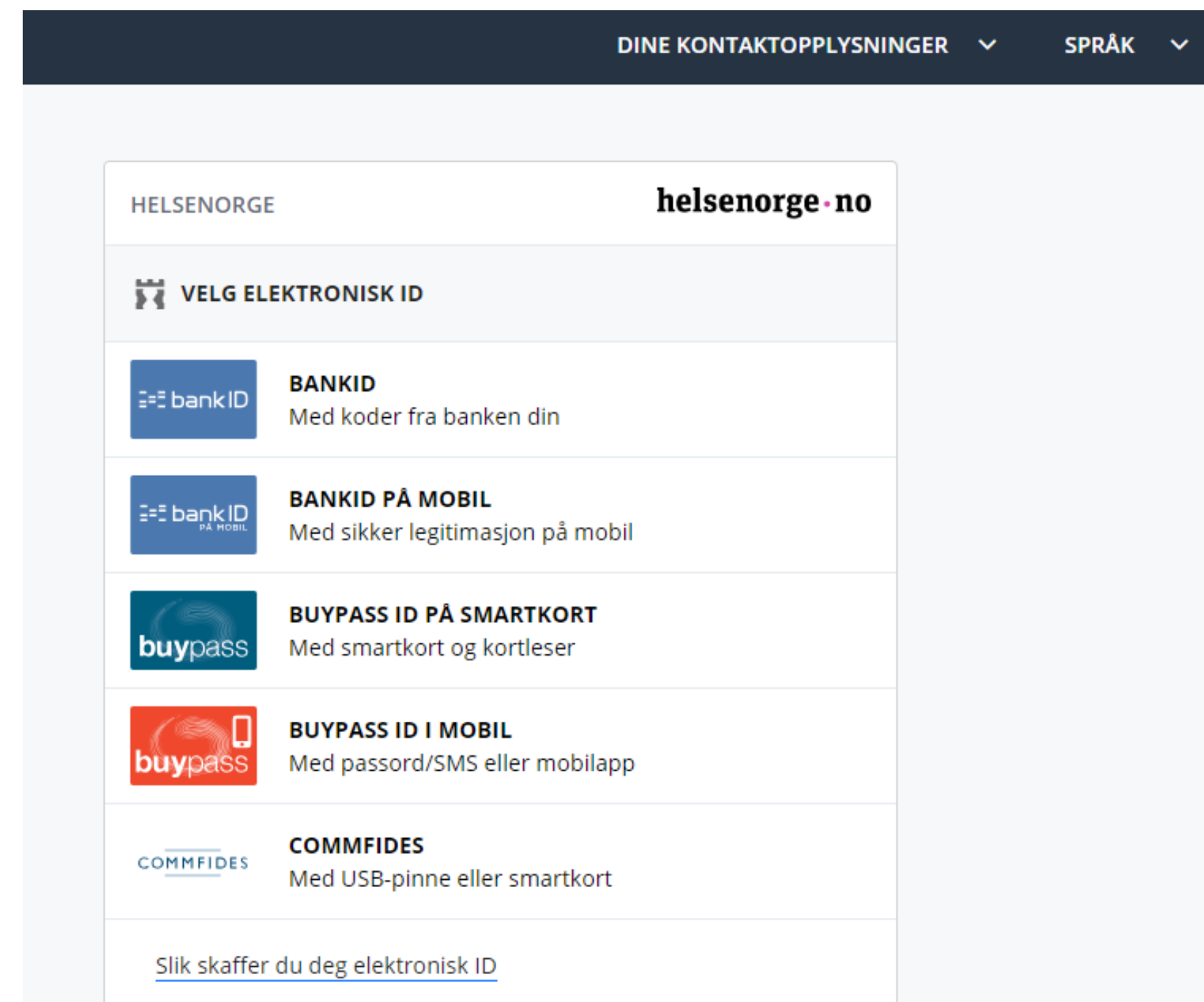
# Innlogging til selvbetjeningsløsninger

Du kan logge inn ved å velge **Logg inn** øverst til høyre på siden, eller andre steder der det står «Logg inn».



Mange artikler om tjenestene vil også ha innloggingsboksene du kan bruke.

Du trenger en av disse ID-løsningene for å logge deg inn og bruke de digitale tjenestene på Helsenorge.



# Digital bruker

Når du oppretter en bruker på Helsenorge, vil du i fremtiden motta informasjon og meldinger digitalt og ikke i posten (for de tjenestene som tilbys digitalt).

Det vil si at dersom en tjeneste som for eksempel timebestilling blir innført digitalt på det sykehuset du tilhører, vil du i fremtiden få timeinnkalling på Helsenorge og ikke som vanlig post.



helsenorge.no MELDINGER 222 VARSLER Li Line (Ddf) Danser

Min helse

## Meldinger

Her ser du meldinger du har sendt og mottatt via helsenorge.no.

Skriv melding

Finn melding

854 meldinger

DENNE UKEN

- Li** Hei hei hei (1) 5. feb. 2019, kl. 15:49  
Deg, Fastlegekontoret DDFL Ehelse Interntest med Mock

JANUAR

- Fe** Innskrivningsskjema fødejournal (1) 29. jan. 2019, kl. 13:19  
Deg, Fellesfaglig avsenderadresse  
Oppgave

# Oversikt når du er innlogget

Når du har logget inn, ser du oversikten over de tjenestene som er tilgjengelige. Denne kan være ulik fra bruker til bruker og kan endre seg etter hvert som tjenestene utvikles og utvides.



Helsetjenester ?			
 <b>MELDINGER</b> Meldinger du har sendt og mottatt via helsenorge.no	 <b>TIMEAVTALER</b> Dine timer og avtaler med helsetjenesten	 <b>HENVISNINGER</b> Status på henvisningene dine til sykehus/spesialist	 <b>LEGEMIDLER</b> Resepter på legemidler og andre varer med informasjon om utleveringer og riktig bruk
 <b>HELSEKONTAKTER</b> Oversikt over dine kontaktpersoner og behandlere i helsetjenesten	 <b>VAKSINER</b> Oversikt over alle vaksiner som er registrert på deg.	 <b>PASIENTREISER</b> Pasientreiser er reiser som dekkes av det offentlige. Søk og se innsendte søknader til pasientreiser her	 <b>FRIKORT OG EGENANDELER</b> Se dine registrerte egenandeler, og om du har fått frikort for helsetjenester
 <b>BYTTE FASTLEGE</b> Finn og bytt fastlege, sett deg på venteliste, og se hvem som er fastlegen din nå	 <b>SYKDOM OG KRITISK INFO</b> Her vises helseopplysninger om deg som helsepersonell skal kjenne til ved undersøkelser og behandling	 <b>DOKUMENTER</b> Oversikt over dokumenter som er lagret på helsenorge.no	 <b>DONORKORT</b> Opprett et digitalt donorkort
 <b>VERKTØY</b> Kurs og andre verktøy for læring og mestring			

Ikke alle tjenestene du ser er tilgjengelige for deg. Det er ulikt hvordan tjenestene er utbredt i de ulike helseregionene i Norge. Det kan du lese mer om her: [Tjenester på helsenorge.no](https://helsenorge.no/tjenester)

# Hjelp til å bruke tjenestene

Du kan få hjelp til å bruke de ulike tjenestene ved å klikke på symbolene som vist på bildet til høyre.

Dette gjelder de fleste innloggede tjenester.



The screenshot shows a user interface with several service tiles and a help menu. The tiles are:

- Innhold i journaler og helseregistre** (with a question mark icon):
  - PASIENTJOURNAL**: Innsyn i journaldokumenter ved norske sykehus
  - HELSEREGISTRE**: Oversikt over offentlige helseregistre hvor du har rett til innsyn
- Andre tjenester utenfor helsenorge.no**:
  - Europeisk helsetrygdkort** (with an external link icon)
  - Meld bivirkninger** (with an external link icon)

A help menu is open on the right, titled **Hjelp**. It contains the following items:

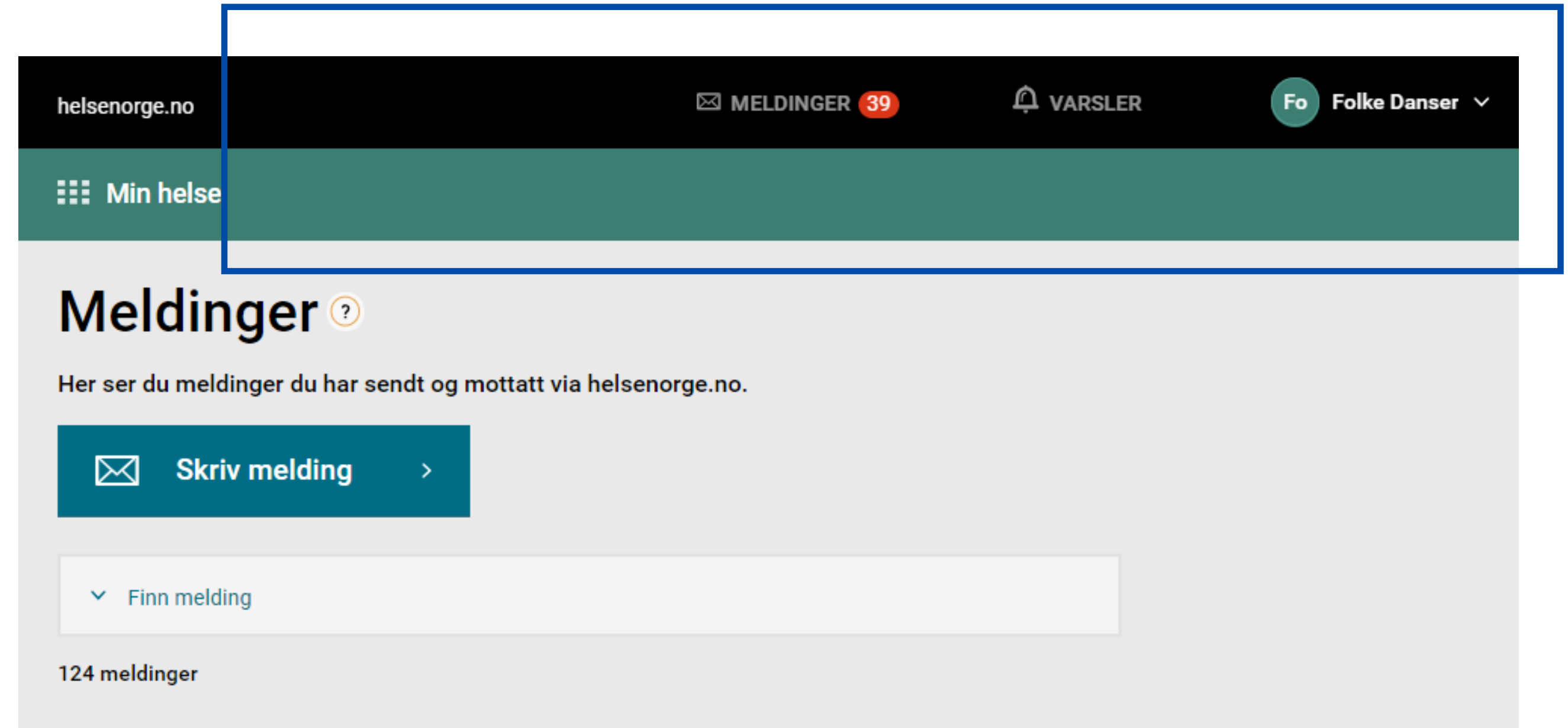
- Helsetjenester**
- Innhold i journaler og helseregistre** (with a red 'x' icon)

Below the menu, there is explanatory text: "Når du benytter helsetjenester i Norge legges det opplysninger om deg inn i journaler og helseregistre. Hvilke opplysninger og journaler eller registre det gjelder, er avhengig av hvilken type helsehjelp eller behandling du får. Slike opplysninger lagres for å forbedre helsetjenestene og administrere dem på en bedre måte, slik at du får bedre helsehjelp. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er lagret om deg. Du har også rett til å

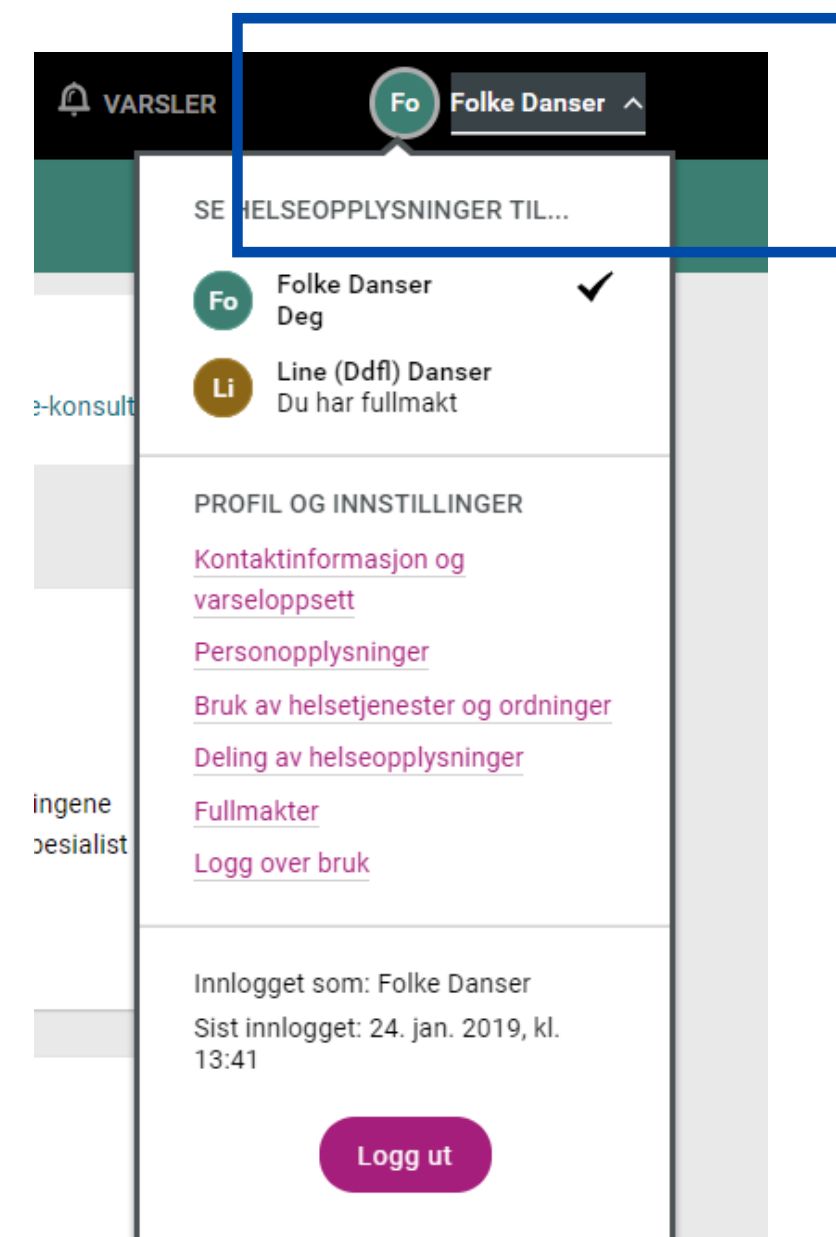


# Toppen av siden

På toppen av siden kan du se om du har fått noen meldinger digitalt fra helsetjenesten, og eventuelle varsler. På **Meldinger** kan du se meldinger du har mottatt eller sendt til noen i helsetjenesten, eller skrive en ny melding.



Lengst bort står ditt navn. Dersom du klikker på det, vil du få en oversikt over hvem sine helseopplysninger du kan se, samt **Profil og innstillinger** og når du var innlogget sist.



# Se helseopplysninger til...

Her har du oversikten over hvilke personer du kan se helseopplysningene til. Dette kan for eksempel være barna dine eller andre som har gitt deg fullmakt.

Mange har kun tilgang til å se egne helseopplysninger. Da vil det ikke stå noen navn der.



The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with a bell icon and the text 'VARSLER'. To the right, there is a profile icon with the initials 'Fo' and the name 'Folke Danser' with a dropdown arrow. A dropdown menu is open, showing the title 'SE HELSEOPPLYSNINGER TIL...'. Below the title, there are two entries: 'Folke Danser Deg' with a green circle icon containing 'Fo' and a checkmark, and 'Line (Ddf) Danser Du har fullmakt' with a yellow circle icon containing 'Li'. Below the dropdown menu, there is a section titled 'PROFIL OG INNSTILLINGER' with several links: 'Kontaktinformasjon og varseloppsett', 'Personopplysninger', 'Bruk av helsetjenester og ordninger', 'Deling av helseopplysninger', 'Fullmakter', and 'Logg over bruk'. At the bottom of the screen, there is a status bar showing 'Innlogget som: Folke Danser' and 'Sist innlogget: 24. jan. 2019, kl. 13:41'. A purple button labeled 'Logg ut' is located at the bottom center.

# Profil og innstillinger

Her har du mulighet til å se kontaktinformasjon, personopplysninger, og så videre. Mange av disse opplysningene hentes fra ulike offentlige registre, som for eksempel folkeregisteret og Kontakt- og reservasjonsregisteret.

Du finner også lenker til de ulike registrene, slik at du kan oppdatere dine opplysninger dersom du finner noe som er feil.



The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a dark header with a bell icon and the word "VARSLER" on the left, and a user profile icon with the initials "Fo" and the name "Folke Danser" on the right. Below the header, a white menu is displayed. The menu is titled "SE HELSEOPPLYSNINGER TIL..." and lists two items: "Folke Danser Deg" with a green circle icon and a checkmark, and "Line (Ddf) Danser Du har fullmakt" with a yellow circle icon. Below this, the menu is titled "PROFIL OG INNSTILLINGER" and lists several options: "Kontaktinformasjon og varseloppsett", "Personopplysninger", "Bruk av helsetjenester og ordninger", "Deling av helseopplysninger", "Fullmakter", and "Logg over bruk". At the bottom of the menu, it says "Innlogget som: Folke Danser" and "Sist innlogget: 24. jan. 2019, kl. 13:41". A purple button labeled "Logg ut" is located at the bottom of the menu.

# Kontaktinformasjon og varseloppsett

Her har du mulighet til å se din kontaktinformasjon og andre personopplysninger, og velge hvordan du vil bli varslet.

Når du har samtykket til bruk av tjenestene på Helsenorge, vil du kunne motta varsler fra oss. Hvor mange og hvilke varsler du mottar avhenger av hva du selv har valgt.



helsenorge.no MELDINGER 37 VARSLER Fi Finn Åge Dottno

Min helse

## Kontaktinformasjon og varseloppsett ?

### Egen kontaktinformasjon ?

E-post	ingen registrert
Mobilnummer	99999999

For å oppdatere opplysningene, gå til [Kontakt- og reservasjonsregisteret \(ID-porten\)](#)

Vær oppmerksom på at mange behandlere fortsatt benytter kontaktopplysninger de har lagret lokalt. Hvis du endrer dine kontaktopplysninger her, bør du også kontakte behandlere som du ønsker skal komme i kontakt med deg, for eksempel sykehus og fastlegen din.

### Varseloppsett ?

Her velger du hvordan du vil varsles når du mottar meldinger på helsenorge.no. Varsler sendes mellom 07:00 og 23:00.

#### Hvilke typer varsel vil du ha?

- Jeg vil selv sjekke jevnlig om jeg har mottatt noe på Helsenorge  
Dette valget gir svært begrenset varsling. Du vil kun få varsel om ny timeavtale og enkelte andre henvendelser.
- Jeg vil varsles når jeg mottar noe på Helsenorge som jeg bør forholde meg til  
Dette valget gir normal varsling. Du vil få varsel om ny timeavtale og når du mottar henvendelser, for eksempel fra fastlegen.
- Jeg vil varsles om alt jeg mottar på Helsenorge  
Dette valget gir deg alle tilgjengelige varsler. I tillegg til varslene ovenfor, kan du motta kvitteringer, informasjon om gjennomførte hjemmebesøk og liknende.

#### Hvordan vil du varsles?

- På SMS: +4799999999
- På e-post: 14019800513-test@minid.norge.no
- Både på SMS og e-post



Varsel sendes alltid til e-post/mobilnummer registrert i [Kontakt- og reservasjonsregisteret \(ID-porten\)](#)

# Bruk av helsetjenester og ordninger

Et av valgene i din profil er **Bruk av helsetjenester og ordninger**. Her får du en oversikt over dine innstillinger for din bruk av Helsenorge.

Under **Digitale helsetjenester på helsenorge.no** kan du selv styre tilgangen til tjenestene.

Du får også en oversikt over hvilke tjenester du har tilgang til.

Husk disse knappene:  . De gir deg alltid mer informasjon dersom du trenger det.



helsenorge.no MELDINGER 39 VARSLER Fo Folke Danser

Min helse

## Bruk av helsetjenester og ordninger ?

**Digitale helsetjenester på helsenorge.no**  
Her kan du styre tilgangen til tjenestene dine på helsenorge.no.

**Bruk av Helsenorge** Du har Full tilgang ✓  
Dette samtykket styrer din tilgang til digitale helsetjenester på Helsenorge og bruken av dine helseopplysninger.  
[Endre innstillinger](#)

**Digitalt innsyn i pasientjournal** Du har tilgang ✓  
Denne tjenesten gir deg digitalt innsyn i dine journaldokumenter.  
[Endre innstillinger](#)

**Tilgang til dine tjenester på helsenorge.no** Du har tilgang ✓  
Enkelte ønsker ikke å se sine helseopplysninger på nett, eller er bekymret for at andre kan misbruke deres BankID for innlogging. Her kan du sperre for din egen digitale tilgang til alle tjenestene på helsenorge.no.  
[Endre innstillinger](#)

[Historikk](#)

# Bruk av helsetjenester og ordninger

Lenger ned på samme side finner du **Andre tjenester og ordninger**. Her kan du selv bestemme hvordan du vil bruke andre typer digitale helsetjenester.



## Andre tjenester og ordninger

Her bestemmer du hvordan du vil bruke andre typer helsetjenester.

**Kjernejournal** Du er reservert —

I kjernejournalen samles viktig informasjon som bidrar til at du får riktig behandling i en kritisk situasjon. Dette skjer automatisk hvis du ikke aktivt reserverer deg.

[Endre innstillinger](#) ▼

**Behandling av søknader hos Pasientreiser** Du har tilgang ✓

Denne ordningen gjør det mulig å behandle dine søknader digitalt. Du må samtykke til dette for å kunne benytte tjenesten.

[Endre innstillinger](#) ▼

[Historikk](#) ▼

# Deling av helseopplysninger

Under **Deling av helseopplysninger** kan du bestemme hvordan dine helseopplysninger skal deles for bruk i helsetjenesten.



helsenorge.no MELDINGER 39 VARSLER Fo Folke Danser

## Min helse

### Deling av helseopplysninger

På denne siden kan du bestemme hvordan dine helseopplysninger skal deles for bruk i pasientbehandling, statistikk, forebyggende arbeid, beredskap, analyser og helsefaglig forskning.

**Helsepersonells tilgang til din legemiddelinformasjon** Ingen begrensning ✓  
Du kan begrense helsepersonells tilgang til legemiddelinformasjonen din, slik at de ikke kan se hvilke legemidler du bruker. Du må imidlertid være oppmerksom på at dersom du begrenser tilgangen kan det hindre deg i å motta forsvarlig helsehjelp.  
[Endre innstillinger](#)

**Utlevering med fødselsnummer fra Kommunalt pasient- og brukerregister (KPR)** Du tillater utlevering ✓  
Dersom du benytter helse- og omsorgstjenester i kommunen, som for eksempel fastlege og hjemmesykepleie, vil det finnes opplysninger om deg i KPR. Du kan reservere deg mot at helseopplysningene dine utleveres sammen med ditt fødselsnummer.  
[Endre innstillinger](#)

Hvis du vil endre noe, velger du «Endre innstillinger».



### Deling av helseopplysninger

På denne siden kan du bestemme hvordan dine helseopplysninger skal deles for bruk i pasientbehandling, statistikk, forebyggende arbeid, beredskap, analyser og helsefaglig forskning.

**Helsepersonells tilgang til din legemiddelinformasjon** Ingen begrensning ✓  
Du kan begrense helsepersonells tilgang til legemiddelinformasjonen din, slik at de ikke kan se hvilke legemidler du bruker. Du må imidlertid være oppmerksom på at dersom du begrenser tilgangen kan det hindre deg i å motta forsvarlig helsehjelp.  
[Endre innstillinger](#)

**Begrense innsyn i enkeltresepter**  
Dersom du vil begrense helsepersonells innsyn i enkelte legemidler kan du gjøre det ved å ta kontakt med legen som har skrevet resepten. Resepten kan da låses slik at ingen ser resepten uten at du tillater dette. Merk at dette gir en risiko for at du ikke får forsvarlig helsehjelp dersom du behandles av andre leger.  
[? Hvordan begrense innsyn i enkeltresepter?](#)

# Samtykke på Helsenorge steg 1

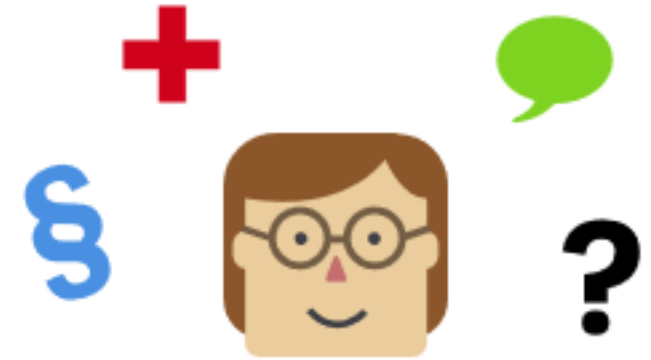
Du må samtykke til lagring og behandling av dine personopplysninger før du kan begynne å bruke tjenestene på Helsenorge.

Det er viktig at du først leser om vår behandling av personopplysninger.



1 Info 2 Bruk 3 Samtykke

## Dette må du vite for å bruke Helsenorge



**Du må samtykke for å bruke innloggede tjenester**

For å ta i bruk innloggede tjenester må du samtykke til hvordan du ønsker å bruke Helsenorge. Samtykket kan endres eller trekkes når som helst. Helsenorge innhenter og lagrer opplysninger om deg fra Folkeregisteret, Kontakt- og reservasjonsregisteret til DIFI og Fastlegeregisteret.

**Vi ivaretar ditt personvern**

Opplysningene som lagres om deg vil bare lagres så lenge det er nødvendig for å bruke tjenestene. Hvis du trekker samtykket ditt vil alle opplysninger om deg slettes med unntak av informasjon om samtykker og reservasjoner.

[Les mer om vår behandling av personopplysninger her ↗](#)

**Neste**    Avbryt



# Samtykke på Helsenorge steg 2

Her velger du hvordan du vil bruke Helsenorge.

Disse valgene trenger du kun å gjøre første gang du er inne på Helsenorge.

Du kan endre dine valg senere.



1 Info 2 **Bruk** 3 Samtykke

< Tilbake

### Hvordan vil du bruke Helsenorge?

- Jeg vil ha innsyn i offentlige helseregistre (kjernejournal, reseptformidleren m.fl.), kunne bytte fastlege og se andre opplysninger om meg (Basis) ?
- Jeg vil ha innsyn i pasientjournal i tillegg til basistjenestene (Basis+) ?
- Jeg vil ha tilgang til alle digitale helsetjenester som tilbys via Helsenorge (Full)** ?
- Jeg vil slutte å bruke Helsenorge og vil ikke ha tilgang til min helseinformasjon og tjenester på Helsenorge ?

	Basis	Basis+	Full
Innsyn i offentlige helseregistre	✓	✓	✓
Bytte fastlege	✓	✓	✓
Frikortstatus og egenandeler	✓	✓	✓
Administrere samtykker og reservasjoner	✓	✓	✓
Pasientjournal	•	✓	✓
Legemidler og vaksiner	•	•	✓
Timeavtaler og henvisninger	•	•	✓
Pasientreiser	•	•	✓
Dialog med helsekontakter	•	•	✓
Fremtidig funksjonalitet knyttet til tjenestene over	•	•	✓

Neste Avbryt

# Samtykke på Helsenorge steg 3

Helt til slutt må du bekrefte  
samtykket ditt.



Du vil få informasjon om samtykket  
du har valgt, hva det vil bety, og  
hvilke tjenester du vil ha tilgjengelig  
på Helsenorge.



1 Info 2 Bruk 3 Samtykke

< Tilbake

## Bekreft ditt samtykke

Med «Full» kan du få tilgang til følgende tjenester:

Resepter og vaksiner, kjernejournal og andre helseregistre, bytte fastlege, frikort og egenandeler, administrere samtykker og reservasjoner, pasientjournal, dialog med helsekontakter, timeavtaler, henvisninger, donorkort, andre tjenester som er knyttet til forebygging, behandling og oppfølging av din helse.

For å få «Full» må du samtykke til følgende:

Du har rett til innsyn i opplysninger som er registrert om deg. Når du samtykker aksepterer du at aktører som har tillatelse til å sende meddelelser til deg og som tilbyr digitale tjenester, kan initiere dialog med deg.

For å få innsyn må det gjøres et søk ut mot registre som kan tilby digitalt innsyn. Resultatet lagres i en oversikt som utvides etter hvert som nye registre tilbyr digitalt innsyn.

Du har rett til innsyn i pasientjournalen din. Når du samtykker aksepterer du at

Jeg samtykker Avbryt

# Fullmakter og Logg over bruk

Under **Fullmakter** får du oversikt over hvem som har fått fullmakt fra deg og hvem du eventuelt har fått fullmakt fra.

Her kan du også gi ny fullmakt til en annen person.

Under **Logg over bruk** vises din egen bruk av tjenestene på Helsenorge. Hvis du har gitt fullmakt til at noen andre kan se dine helseopplysninger, vises også deres bruk her.



## Fullmakter ?

Her kan du gi andre fullmakt til å bruke tjenester på helsenorge.no på dine vegne, og du kan få tilsvarende fullmakt fra andre. Du vil aldri kunne gi andre tilgang til mer enn du selv har tilgang til.

Du må være over 16 år for å gi en fullmakt, og den som får fullmakten må være over 18 år.

For øyeblikket er det kun enkelte tjenester du kan gi andre fullmakt til å bruke på dine vegne. Etter hvert vil flere tjenester bli lagt til, slik at pårørende kan hjelpe så mye som mulig med digitale helsetjenester.

[+ Gi ny fullmakt](#)

### Hvem har fullmakt fra deg?

Ingen gjeldende fullmakter

[Historikk](#) ▼

## Logg over bruk ?

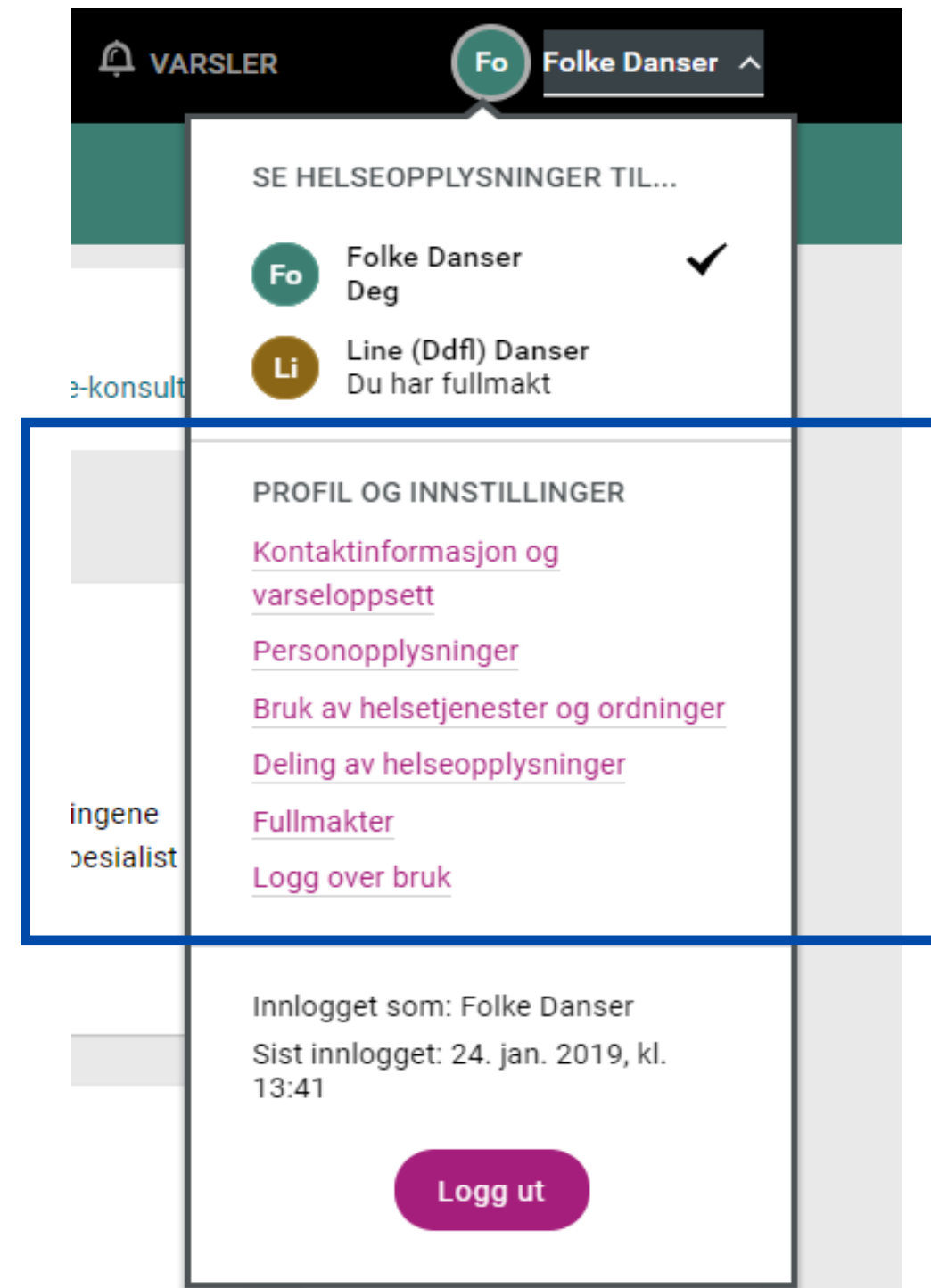
Her vises en oversikt over din bruk av Min helse. Hvis andre har tilgang til tjenester på dine vegne gjennom foreldreansvar eller fullmakt, vises deres bruk også.

Skjul eget bruk

Når	Hvem	Hva	Bakgrunn
24.01.2019	Folke Danser	Profil og innstillinger	Eget bruk
24.01.2019	Folke Danser	Meldinger	Eget bruk
24.01.2019	Folke Danser	Pasientjournal	Eget bruk
24.01.2019	Folke Danser	Min helse forside	Eget bruk
23.01.2019	Folke Danser	Pasientjournal	Eget bruk
23.01.2019	Folke Danser	Min helse forside	Eget bruk
22.01.2019	Folke Danser	Pasientjournal	Eget bruk

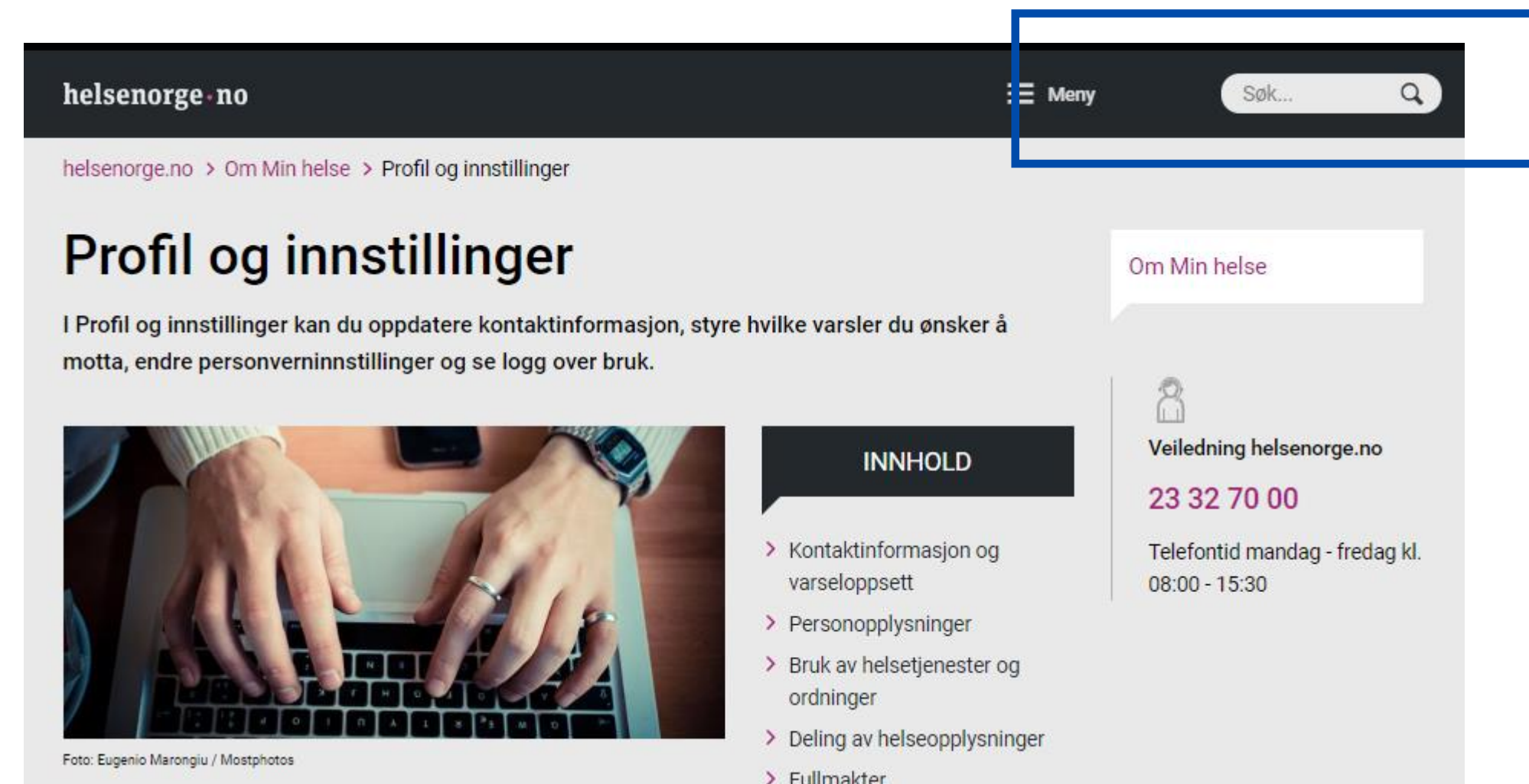
# Profil og innstillinger

Under **Profil og innstillinger** er det som sagt mange valg og mye innhold.



På Helsenorge kan du bruke søkefeltet for å finne mer informasjon om dine valg.

Mer informasjon finner du også i artikkelen [Profil og innstillinger](#).



# Helsetjenester

Når du er innlogget, har du tilgang til mange digitale helsetjenester.



Noen av tjenestene som er mest brukt er **Legemidler** og **Vaksiner**. Du kan også se informasjon om frikort og dine egenandeler, bytte fastlege, opprette donorkort og søke om refusjon fra Pasientreiser.



Helsetjenester ?

- MELDINGER**  
Meldinger du har sendt og mottatt via helsenorge.no
- TIMEAVTALER**  
Dine timer og avtaler med helsetjenesten
- HENVISNINGER**  
Status på henvisningene dine til sykehus/spesialist
- LEGEMIDLER**  
Resepter på legemidler og andre varer med informasjon om utleveringer og riktig bruk
- HELSEKONTAKTER**  
Oversikt over dine kontaktpersoner og behandlere i helsetjenesten
- VAKSINER**  
Oversikt over alle vaksiner som er registrert på deg
- PASIENTREISER**  
Pasientreiser er reiser som dekkes av det offentlige. Søk og se innsendte søknader til pasientreiser her
- FRIKORT OG EGENANDELER**  
Se dine registrerte egenandeler, og om du har fått frikort for helsetjenester her
- BYTTE FASTLEGE**  
Finn og bytt fastlege, sett deg på venteliste, og se hvem som er fastlegen din nå
- DOKUMENTER**  
Oversikt over dokumenter som er lagret på helsenorge.no
- DONORKORT**  
Opprett et digitalt donorkort
- VERKTØY**  
Kurs og andre verktøy for læring og mestring
- VELG BEHANDLINGSSTED**  
Ventetider til et utvalg behandlinger og informasjon som gjør det lettere å velge behandlingsstedet


# Helsetjenester







Du kan også se hva som er registrert om deg i journaler og helseregistre.









I **Kjernejournal** kan du i tillegg skrive om din egen helse og legge til informasjon som du synes det er viktig at helsepersonell vet om deg.

Du kan også søke om Europeisk helsetrygdkort.

Innhold i ulike helseregistre 

 <b>PASIENTJOURNAL</b> Innsyn i journaldokumenter ved norske sykehus 	 <b>KJERNEJOURNAL</b> Innsyn i din kjernejournal 	 <b>HELSEREGISTRE</b> Oversikt over offentlige helseregistre hvor du har rett til innsyn, for eksempel Reseptformidleren og vaksinasjonsregisteret 
--	--	--

Andre tjenester utenfor helsenorge.no

 <b>Europeisk helsetrygdkort</b> 	 <b>Meld bivirkninger</b> 	 <b>Søk Helfo om refusjon</b> 
--	---	---

# Helsenorge – oppsummering

Husk at det er trygt for deg å bruke tjenestene på Helsenorge. Vi lager tjenestene slik at du lett skal kunne finne frem til det du trenger. Dersom du likevel synes det er vanskelig å finne frem selv, kan du ringe **Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00** eller **sende en e-post til [Veiledning@Helsenorge.no](mailto:Veiledning@Helsenorge.no)**

Husk at ikke alle tjenestene er tilgjengelig for alle. Her kan du lese mer om hvilke tjenester som er tilgjengelige: [Tjenester på Helsenorge](#)

Helsenorge er også på [Facebook](#). Du kan like oss der, da får du tilgang til nyheter om Helsenorge og kan stille oss spørsmål. Husk å ikke oppgi personopplysninger.

**Lykke til med å få oversikten over din egen helse på nett!**

# Aktuelle filmer som kan brukes i tillegg til presentasjonen

Instruksjon til pasientjournal på nett:

<https://vimeo.com/313366351>

Filmen om Christian - hjemmetjenester på nett:

<https://youtu.be/ZhU5nwkPbXA>

Om e-resept – hvordan fungerer det?

<https://vimeo.com/305693414>

Hvordan logge seg inn på Helsenorge:

<https://vimeo.com/224613798>

Bestill time hos fastlegen (kun for pasienter som har fastleger som bruker Digital dialog fastlege):

<https://vimeo.com/195613673>

kontakte fastlegen på Helsenorge (kun for pasienter som har fastleger som bruker Digital dialog fastlege):

<https://vimeo.com/194981142>

Til helsepersonell: Lær deg mer om kjernejournal på to minutter!

<https://vimeo.com/194631399>

Vi viser deg kjernejournalen din på under 2 minutter

<https://vimeo.com/194014979>

Kjernejournal kan redde liv: (reklamefilm)

<https://vimeo.com/193046217>

Nå kan du bestille medisiner på nett:

<https://vimeo.com/192926701>