

2023

# INFO OM DIGITALA HÄLSOTJÄNSTER I ÖSTERBOTTEN



Infobladet är sammanställt av Viveka Öling-Wärnå och Anne Hietanen vid Yrkeshögskolan Novia.

Pärbild av Karolina Grabowska, från Pixabay.

Infobladet har finansierats av Aktiastiftelsen i Vasa, Svensk-Österbottniska Samfundet och Yrkeshögskolan Novia.

Vasa, den 30.5.2023

---

## INFO OM DIGITALA HÄLSOTJÄNSTER I ÖSTERBOTTEN

Viveka Öling-Wärnå och Anne Hietanen, Yrkeshögskolan Novia

Yrkeshögskolan Novia, Wolffskavägen 33, 65200 Vasa, Finland © Yrkeshögskolan Novia och Öling-Wärnå samt Hietanen

Novia Publikation och produktion, serie R: Rapport 9/2023

ISBN 978-952-7526-12-5 (Online)

ISSN 1799-4179

CC BY 4.0



## INNEHÅLL

Info om digitala hälsotjänster .....	4
Hur börjar jag?.....	4
Vilka hälsotjänster kan jag uträtta på nätet? .....	5
Mina Kanta-sidorna .....	5
Österbottens välfärdsområde .....	5
Privata vårdkliniker.....	7
Österbottens kriscenter Valo .....	7
Omaolo .....	8
Vad ska jag tänka på? .....	9
Var kan jag hitta digitalt stöd? .....	10
Mina Kanta-sidornas webbskola .....	10
Svenska Pensionärsförbundet.....	10
Omaolo bruksanvisning.....	10
Mehiläinens anvisningar.....	10
Terveystalos anvisningar .....	10
Hälsobyngs Guide för e-hälsotjänster .....	11
Vasa stadsbiblioteks digistöd .....	11
Vasa svenska pensionärsförening VIPS IT-café .....	11
Vasa Digihjälp .....	11
Datero.....	12
Träffpunkten i Malax.....	12
Närpes pensionärsförenings Data-akuten.....	12
Ordlista om digitala hälsotjänster .....	13

## Info om digitala hälsotjänster

Det här infobladet är till för alla som är intresserad av digitala hälsotjänster och hur man kan komma i gång med att använda dem. Nedan hittar du info om vad digitala hälsotjänster är och vad du behöver för att använda dem.

Digitala hälsotjänster är elektroniska tjänster inom hälso- och sjukvården. Det är i princip samma sak som att använda nätbankens tjänster eller beställa skattekort på nätet via dator, smarttelefon eller surfplatta. Det som är bra med digitala hälsotjänster är att du kan sköta dina hälsoärenden när det passar dig bäst och du behöver inte åka till vårdstället. Du kan också alltid gå tillbaka till de elektroniska hälsotjänsterna och kolla upp vad som bestämts. Du behöver inte komma ihåg allt som personalen sagt under besöket på mottagningen.

De digitala hälsotjänsterna som nämns här beskriver nuläget i maj 2023 inom Österbottens välfärdsområde, men kan komma att ändras framöver och nya digitala hälsotjänster kan tillkomma.

## Hur börjar jag?

För att använda digitala hälsotjänster behövs en dator, smarttelefon eller surfplatta och internetuppkoppling.

När du ska logga in i en tjänst behöver du också nätbankskoder eller mobilcertifikat i din mobiltelefon eller ID-kort för elektronisk identifiering för att säkerställa att just du loggar in i tjänsten.

I nästa kapitel finns länkar till olika elektroniska hälsotjänster, så som Mina Kanta-sidor, Omaolo, Österbottens välfärdsområde och Österbottens kriscenter Valos elektroniska bokningstjänster.

## Vilka hälsotjänster kan jag uträtta på nätet?

### Mina Kanta-sidorna

Mina Kanta-sidorna är digitala tjänster inom social- och hälsovård som alla som bor i Finland kan använda. Kanta-tjänsterna används av apotek, hälso- och sjukvården och socialvården.

På Mina Kanta-sidorna kan du till exempel:

- Se dina egna hälsouppgifter och recept
- Förnya recept
- Se dina resultat från laboratorieprov och röntgenbilder
- Ge fullmakt åt någon nära anhörig att sköta dina ärenden

Det är ingen skillnad om du varit till offentliga eller privata vårdmottagningar eller till företagshälsovården. Alla använder Kanta-tjänsterna (gäller recept och egna hälsouppgifter).

Mina Kanta-sidor: <https://www.kanta.fi/sv/mina-kanta-sidor>

Infovideo om hälso- och sjukvårdsuppgifter: <https://www.youtube.com/watch?v=6MShfEBPFA>

Infovideo om hur man förnyar recept: <https://www.youtube.com/watch?v=qARUoNOHcO8>

### Österbottens välfärdsområde

Österbottens välfärdsområde erbjuder också digitala hälsotjänster, via eHälsoservice-portalen. På första sidan på Österbottens välfärdsområdes hemsida finns en länk till vilka tjänster som erbjuds, klicka på "Våra elektroniska tjänster", välj "Sköt ärende via webben" för att gå till elektronisk tidsbokning. Man kan också fråga chatbotten nere i högra hörnet på hemsidan om man inte hittar.

Österbottens välfärdsområdes elektroniska tjänster: <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/e-tjansterna/>

Laboratoriets tidsbokning kan alla i Österbotten använda, till exempel för att boka tid för blodprov, urinprov, EKG. Klicka på ikonen "Laboratoriet", så öppnas tidsbokningen till laboratorierna inom välfärdsområdet. För laboratorieprov behöver du ha en remiss från läkare eller annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvård.

En elektroniskt bokad tid kan även ändras och avbokas elektroniskt. Avbokning måste göras senast 1 dag före bokad tid.

## De andra digitala tjänsterna på eHälsoservice-portalen varierar ännu områdesvis, exempelvis:

I Vasa erbjuds:

- Laboratoriets tidsbokning
- Hälsovårdens tidsbokning
- Munhälsovårdens tidsbokning
- Beställning av test för könssjukdomar
- Fylla i blanketter för social- och hälsovården

På hälsovårdens tidsbokning kan du boka tid till sjukskötare för injektioner, stygnbortagning, öronspolning och telefontid. Här kan du också boka tid för corona- och influensavaccination, tid till familjeplanering, till polikliniken för könssjukdomar eller sexualrådgivning.

Barnrådgivningens 1, 2, 3, 5 och 6 årsgranskningar kan också bokas via den elektroniska tidsbokningen. Likaså de omfattande hälsoundersökningarna för skolbarn på 1:a klass, 5:e klass och på 7:e klass kan bokas elektroniskt och hälsogranskning hos skolhälsovårdare eller annat ärende till skolhälsovårdare (30 minuters tider).

På munhälsovårdens tidsbokning kan du flytta eller avboka tider till tandvården och röntgen av mun- och käkområdet, samt kontrollera egna tider. Man kan endast boka tid för 1, 3 och 5 åriga barns granskning av tänderna.

I Korsholm, Oravais och Vörå erbjuds:

- Laboratoriets tidsbokning
- Hälsovårdens tidsbokning

På hälsovårdens tidsbokning kan du boka tid till sjukskötare för bland annat blodtrycksuppföljning, injektioner, stygnbortagning, öronspolning, sårvård eller förbandsbyte och vaccinationer. Det varierar områdesvis vad som kan bokas. Korsholm erbjuder även tidsbokning för första kontakt till mödrarådgivningen. Tidsbokning till fysioterapi för vuxna eller för barn och unga erbjuds av Korsholm och Oravais, men kräver remiss från läkare eller annan vårdpersonal.

I Närpes erbjuds:

- Laboratoriets tidsbokning
- Hälsovårdens tidsbokning
- Anmälan om farlig situation (för patienter/klienter/anhöriga)

På hälsovårdens tidsbokning kan du boka tid till sjukskötare för hemoglobin- eller blodsockerkontroll, blodtryckskontroll, injektioner, stygnbortagning, öronvax och kontroll efter öroninflammation. Samt för corona- och influensavaccination.

I Nykarleby, Pedersöre och Jakobstad erbjuds:

- Laboratoriets tidsbokning
- Tidsbokning för corona- och influensavaccination

## Privata vårdkliniker

Privata vårdkliniker (till exempel Mehiläinen eller Terveystalo) erbjuder även distansmottagning till läkare eller sjukskötare via chatt eller videomottagning. Chatt är en internettjänst där en människa svarar på skrivna frågor i realtid. För tjänsten behövs vårdklinikens egna app (applikation) som man laddar ner till smarttelefonen eller så loggar man in på den privata vårdklinikens nättjänst på dator. Chattjänsterna är öppna dygnet runt. Att skicka foton under chatt lyckas bäst med smarttelefon.

För videomottagning med läkare eller sjukskötare bokas tid på vårdklinikens nättjänst. För ett videosamtal behövs vårdkliniken egna app eller nättjänst, samt en mobiltelefon, surfplatta eller dator med kamera, högtalare och mikrofon. Vanligen kan man ansluta till videosamtal via en webbläsare (såsom Google Chrome) eller via Teams. På vårdklinikernas hemsida hittar man instruktioner om videomottagning, som det lönar sig att läsa igenom före man har ett videosamtal.

Distansmottagningens avgift varierar enligt vårdklinik och vilken tjänst som använts. Prisuppgifterna hittas på vårdklinikens hemsida.

Exempel på ärenden som kan skötas via distansmottagning:

- Allergier
- Eksem och hudproblem
- Förnyande av recept
- Förkylningssymtom
- Ögonsymptom
- Magsymptom
- Urinvägsinfektion hos kvinnor
- Bekymrad över mentala hälsan
- Remiss till coronatest och coronaintyg

## Österbottens kriscenter Valo

Österbottens kriscenter Valo erbjuder samtalsstöd via telefon eller video enligt låg tröskel principen. Det behövs ingen diagnos eller remiss. Du kan komma ensam, som par eller med din familj. Alla besök är konfidentiella, och du kan även anlita deras tjänster anonymt. Besöken (i genomsnitt 5–6 gånger) är gratis. Via kalendern på deras hemsida kan du boka samtalstid via telefon eller video.

Österbottens kriscenter Valo: <https://www.mielenterveysseurat.fi/valo/?lang=sv>

## Omaolo

Omaolo är en digital tjänst i Finland för social- och hälsovården. Omaolo är gratis att använda. Syftet med tjänsten är att stöda invånarnas hälsa och välmående. Omaolo fungerar i Vasa, Laihea, Lillkyro, Korsholm, Närpes, Jakobstad, Larsmo, Pedersöre och Nykarleby. (Oravais, Vörå och Malax kommer att anslutas under sommaren 2023.) Omaolo stöder själv vård och egenvård och hjälper vid behov till att få kontakt med vårdpersonal inom den offentliga hälso- och sjukvården. För att använda Omaolo måste du logga in med nätbankskoder eller mobilcertifikat eller ID-kort för elektronisk identifiering.

Omaolo: <https://www.omaolo.fi/>

På Omaolo-sidorna kan du:

- Bedöma dina symptom.
- Bedöma ditt stödbehov, vilket stöd och hjälp socialservicen kan erbjuda i din eller din näras livssituation.
- Göra en elektronisk hälsokontroll.
- Starta handledning (coaching) som förbättrar ditt välbefinnande.

Hur Omaolo fungerar:

1. Du fyller i formuläret i Omaolo.
2. Du får instruktioner för egenvård eller åtgärder. Alternativt formulärets resultat sänds till arbetskon till en yrkesutbildad person inom social- och hälsovård.
3. En yrkesutbildad person går igenom formuläret och för en diskussion med dig i Omaolo.
4. Du får instruktioner för vård hemma eller åtgärd. T.ex. tid till mottagning, remiss till laboratoriet, recept eller annan vägledning.

Symptombedömningar i Omaolo använder den bästa tillgängliga medicinska informationen. Aktuella symptombedömningar är: nedre ryggsmärta eller skada, luftvägsinfektion, öronvärk eller öronlock, halsbränna, axelsmärta eller skada, ändtarmssymptom, knäsymptom eller skada, huvudvärk, diarré, ögonsvullnad eller rodnad, urinvägsinfektion, hosta och ont i halsen eller svalgsymptom.

För socialvårdens del uppfyller Omaolo de krav som fastställs i lagen om rätten till socialtjänster. I Omaolo kan man starta handledning (coaching) för bland annat viktkontroll, sömn, motion, sluta röka, minska alkoholförbrukningen, konflikthantering i parförhållandet eller stärka barnfamiljen i vardagen.



## Vad ska jag tänka på?

- Dataskydd och datasäkerhet vid användning av digitala hälsotjänster: De som tillverkar och de som erbjuder digitala hälsotjänster ska enligt lagen ordna dataskyddet och garantera informationens säkerhet så att dina personuppgifter och patientuppgifter är skyddade.
  - Till exempel skriv "kanta.fi" i sökrutan på en sökmotor (exempelvis Google). När du kommer till Kantas hemsidan ser du en bild av ett lås på adressraden. Det här betyder att uppgifter skickas tryggt till kanta.fi och inte kan kapas.
  - Spara den digitala tjänst du använder bland bokmärkena/favoriterna i din webbläsare. På det sättet kommer du i framtiden direkt till sidan utan att använda någon sökmotor.
  - Som alltid på internet gäller det att vara vaksam och försiktig med vad du klickar på.
- Skicka aldrig känsliga uppgifter, såsom personbeteckning eller bankkoder, per e-post, sms eller telefon. Av datasäkerhetsskäl ber varken Kanta-tjänsterna, FPA eller andra myndigheter någonsin om sådana uppgifter per e-post, sms eller telefon.
- Kom ihåg att alltid logga ut när du är klar med någon digital tjänst.
- För att uträtta ärenden åt någon annan behövs en elektronisk fullmakt, det vill säga ett officiellt tillstånd av den person för vems räkning ärendet uträttas. Den som ger sitt samtycke kan ge sitt tillstånd i Mina Kanta-tjänsten. Då sparas samtycket officiellt i systemen.

Infovideo att sköta ärenden för någon annan: [https://www.youtube.com/watch?v=3MKg\\_luppBY](https://www.youtube.com/watch?v=3MKg_luppBY)

Infovideo att ge fullmakt: <https://www.youtube.com/watch?v=kUWFjtfa7c>

- Föräldrar som vill boka en tid elektroniskt för sitt barn på Österbottens välfärdsområdes eHälsoservice-portal måste först aktivera sina egna elektroniska tjänster. När du loggat in skall du först aktivera dina egna elektroniska tjänster på E-blankett: *Samtyckesblankett för e-hälsotjänster*. Genom att fylla i blanketten tillåter du online tjänster, sms-tjänst och bokning av tiderna.

Därefter måste du byta klient till ditt barn uppe i högra hörnet bredvid "logga ut"-knappen. Första gången måste du också aktivera e-tjänsterna för barnets räkning (E-blankett: *Samtyckesblankett för e-hälsotjänster*).

Varje gång du loggar in och vill uträtta ärenden för ditt barn måste du byta klient till ditt barn (uppe till höger i tjänsten).

## Var kan jag hitta digitalt stöd?

Det finns olika typer av digitalt stöd på internet i form av videofilmer och lättlästa texter. Nedan har vi listat några sådana webbsidor.

I Vasa kan man få personlig handledning vid problem med datorn, smarttelefonen eller surfplatta på ett flertal ställen, t.ex. på stadsbiblioteket. Vid Datero i Vasa få man även tips på digitala läs- och skrivverktyg om man har läs- och skrivsvårigheter. På Träffpunkten i Malax kan man få handledning med ansökningar till FPA. Kontaktuppgifter finns nedan.

Ytterligare har flera lokala pensionärsföreningar IT-verksamhet i form av IT-handledare och IT-café. Vuxeninstituten ordnar också kurser riktade till seniorer och Svenska pensionärsförbundet ordnar olika utbildningar på distans för seniorer som använder dator.

### Mina Kanta-sidornas webbskola

Länk till info om Mina Kanta-sidornas funktioner (text och video).

<https://www.kanta.fi/sv/bli-bekant-med-mina-kanta-sidor>

### Svenska Pensionärsförbundet

Länk till Svenska Pensionärsförbundet info om hur Mina Kanta-sidorna fungerar (video).

<https://spfpension.fi/sv/it/article-133294-83189-mina-kanta-sidor>

### Omaolo bruksanvisning

Länk till bruksanvisning för Omaolo (text). <https://www.omaolo.fi/kayttoohjeet/omaolo-bruksanvisning.pdf>

### Mehiläinens anvisningar

Anvisningar om Mehiläinens digiklinik (text på svenska och video på finska).

<https://www.mehilainen.fi/sv/minmehilainen/digikliniken>

Mehiläinens anvisningar för videosamtal via dator.

<https://www.mehilainen.fi/sv/distansmottagning-anvisningar-web>

Mehiläinens anvisningar för videosamtal via mobiltelefon.

<https://www.mehilainen.fi/sv/distansmottagning-anvisningar>

### Terveystalos anvisningar

Anvisningar om Terveystalos digitala tjänster (text).

<https://www.terveystalo.com/sv/kund/distanstjanster/anvisningar>

Anvisningar om Terveystalos videomottagning på denna [länk](#).

## Hälsobyns Guide för e-hälsotjänster

Länk till digitalt material om elektroniska hälsotjänster (text och video)

<https://www.terveyskyla.fi/sv>

Mera info på denna [länk](#).

Personlig handledning ger:

## Vasa stadsbiblioteks digistöd

Vid problem med datorn, smarttelefonen eller surfplattan får du hjälp med dina digitala bekymmer vid Vasa huvudbibliotekets digistöd.

Digistödet hjälper på finska och på engelska må-fre kl. 10-17. Digistödet hittar du invid kunddatorerna vid huvudbibliotekets entré. Digistödet är gratis.

Kontakt:

Tel: 040 529 1325      E-post: [digitalkkari@vaasa.fi](mailto:digitalkkari@vaasa.fi)

Hemsidan: <https://vaasankirjasto.finna.fi/Content/esteettomyys?lng=sv>

## Vasa svenska pensionärsförening VIPS IT-café

Behöver du hjälp med datorn, smarttelefonen eller plattan? IT-lärarna hjälper både nybörjare och längre hunna att bli trygga i den digitala världen.

IT-café ordnas varannan måndag (jämna veckor) kl. 14-17, vid AV Pensionärernas verksamhetscenter, Formansgatan 14, Vasa. Kolla programmet på deras hemsida under aktiviteter.

Kontaktperson, Göran Bobäck tel: 040 724 4625      E-post: [goran.boback@gmail.com](mailto:goran.boback@gmail.com)

Mer information: <https://vasavips.spfpension.fi/aktiviteter/>

## Vasa DigiHjälp

Vasa DigiHjälp är ett lokalt företag, som erbjuder hjälp och stöd gällande hemelektronik, datorer, surfplattor, mobiltelefoner och TV:n samt dessas hemkörning, installation och ibruktagande. De betjänar kunder både på finska och svenska.

OBS! Tjänsterna är **inte** gratis.

- DigiHjälp hem. Hemkörning, installation, och handledning. (60 min. arbete) 69 €
- För varje påbörjad halvtimme 30 €
- Återvinning av gammal utrustning 1 €/kg, minimi 15 €
- Reseersättning 1 €/km

Kontakt:

Tel: 050 338 6666 E-post: [info@digihelppi.fi](mailto:info@digihelppi.fi)

Postadress: Drakeldsgatan 2-4 E, 65300 Vasa

Hemsidan: <http://www.digihelppi.fi/hem/>

## Datero

Datero är en förening som informerar, utbildar och ger handledning om digitala läs- och skrivverktyg om du har läs- och skrivsvårigheter.

Du kan boka tid till Datero för att komma och diskutera detta. Dateros personal kan visa och ge information om olika hjälpmedel samt om funktioner och program på datorer, pekplattor och smarttelefoner som stödjer läsandet och skrivandet.

Tjänsterna är gratis för unga och vuxna med läs- och skrivsvårigheter.

Kontakt:

Tel: 040 129 0847 E-post: [sonja.haga-erickson@datero.fi](mailto:sonja.haga-erickson@datero.fi)

Dateros kontor:

Vasa stadsbibliotek, våning 3, Biblioteksgatan 13, 65100 Vasa

Hemsidan: <https://www.datero.fi/smigidigare-inlarning-med-digitala-verktyg/>

Smarta verktyg: <http://www.smaly.fi/sv/startsidan/>

## Träffpunkten i Malax

Psykosociala föreningen Träffpunkten erbjuder digitalt stöd när de har öppet hus på onsdagar kl. 9-13. Handledning ges främst i FPA ansökningar och navigering på internet.

Kontakt:

Tel: 050 382 7830 E-post: [traffpunktenmlx@gmail.com](mailto:traffpunktenmlx@gmail.com)

Hemsida: <https://www.traffpunkten.com/>

## Närpes pensionärsförenings Data-akuten

Man kan ringa till föreningens IT-handledare om man har problem eller vill lära sig nya funktioner på surfplatta, telefon eller dator. Om problemet inte kan lösas per telefon bokar man tid för en träff i Seniorhuset.

Kontaktperson, Gustav Nordmyr tel: 050 365 4872

Mer information: [https://narpes.spfpension.fi/it\\_verksamhet/](https://narpes.spfpension.fi/it_verksamhet/)

## Ordlista om digitala hälsotjänster

**App** är förkortning av ordet applikation eller mobilapplikation och är ett program som laddas ned till smarttelefon eller surfplatta via App Store (iOS) eller Google Play Store (Android). En app kan ha en mängd olika funktioner, vilka ofta samverkar med smarttelefonens inbyggda funktioner. En webbapp är ett program på en hemsida på internet och behöver inte laddas ner. En webbapp fungerar bra för surfplattor och datorer.

**Chatt** är en internettjänst där en människa svarar på skrivna frågor i realtid. Om frågorna besvaras av ett datorprogram är det fråga om en chatbot.

**Chatbot** är ett datorprogram som kan erbjudas på internet, där datorprogrammet så kallade "roboten" svarar på frågor som är programmerade i förväg. Chatbotten kan vara rådgivande eller ge dig vårdanvisningar eller den kan samla information eller hänvisa till rätt vårdplats.

**Dataskydd** garanterar att personuppgifter, såsom patient- och klientuppgifter, skyddas vid behandlingen av uppgifterna. Alla som tillhandahåller social- och hälsovårdstjänster ska enligt lagen ordna ändamålsenlig insamling och behandling av konfidentiell information.

**Datasäkerhet** säkerställer att personuppgifterna skyddas för utomstående genom tekniska och möjligen andra åtgärder. Datasäkerheten förhindrar informationsläckage, garanterar att systemen fungerar och att informationen inte är tillgänglig för utomstående. Datasäkerheten är ett sätt att genomföra dataskydd. Enligt lagen ska alla som erbjuder social- och hälsovård ordna ändamålsenlig datasäkerhet.

**Distansmottagning** är en mottagning med vårdpersonal som utförs på internet. Vårdpersonal och patienten möts via ett videosamtal. Distansmottagningen passar när fysiska möten mellan patienten och vårdpersonal inte behövs.

**Distansvård** inom e-hälsotjänsterna ger säker och interaktiv vård av hälsa eller sjukdom med hjälp av digitala kanaler. Patienten får information och stöd i anslutning till sin sjukdom eller vård, till exempel digital fysioterapiträning. Samt kan följa med hur hans eller hennes vård framskrider. Dessutom kan han eller hon hålla kontakt med sin egen vårdplats och sin vårdpersonal till exempel via meddelanden, chatt eller distansmottagning.

**E-hälsotjänster** är olika tjänster som tillhandahålls via digitala kanaler inom hälso- och sjukvården och som utnyttjar exempelvis datorer, mobiltelefoner eller surfplattor, samt internetuppkoppling. E-hälsotjänsterna har gjorts för alla och utformats så att de är enkla att använda. Ofta kompletterar e-hälsotjänsterna den traditionella hälso- och sjukvården, samt erbjuder tillförlitlig information som produceras av vårdpersonal.

**Egenvård** (d.v.s. egenvård som en del av e-hälsotjänsterna), är vård och understöd av den egna hälsan enligt digitalt tillgänglig information och tjänster, kurser och anvisningar som planeras för självständig vård. Egenvården kan utföras på egen hand under egen tid, utan relation till vårdpersonal.

**Elektroniska tjänster (E-tjänster)** är tjänster som levereras med elektronisk kommunikation, exempelvis via datorer, mobiltelefoner eller surfplattor, samt internetuppkoppling.

**Länk**, med länk menas en hänvisning till något annat, att man "går" dit eller man hämtar något därifrån. Genom att klicka på en länk kommer användaren exempelvis till en viss plats på en hemsida, till en fil som ska hämtas eller till en e-postadress.

**Mina Kanta-sidor** är en internetjänst för invånarens egna hälsouppgifter och recept, via vilken man bland annat kan förnya recept och granska sina egna hälsouppgifter. Alla recept ordinerar numera via Kanta-tjänsterna, till vilka Mina Kanta-sidor ingår.

**Mobilcertifikat** är ett identifieringsverktyg som fungerar med en mobiltelefon. Du kan ta i bruk det om du har en mobiltelefon med ett SIM-kort som passar för identifiering. Ta i bruk mobilcertifikatet på nätet, per telefon eller besök en mobiloperatörs butik (t.ex. DNA, Elisa eller Telia). Mobilcertifikatet kan kosta, så kontrollera priset. (FI:mobilivarmenne)

**Omaolo** en digital tjänst i Finland. Den är en elektronisk service- och kommunikationskanal inom social-, hälso- och mun- och tandvården som stöder egenvård och hänvisar vid behov till lämplig hjälp.

**Remiss** är ett elektroniskt dokument som har skrivits ut av en läkare eller någon annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården och med vilket patienten skickas vidare till vård eller undersökningar. En remiss behövs till exempel för laboratorieprov, fysioterapi eller special sjukvård.

**Smarttelefon** är en kombination av en mobiltelefon och handdator. En smarttelefon har ett virtuellt tangentbord på pekskärmen.

**Stark autentisering** innebär i e-hälsotjänsterna att personen identifieras på ett tillförlitligt sätt i tjänster som kräver inloggning genom elektroniska metoder. Vid inloggningen kan man använda till exempel nätbankskoder, mobilcertifikat eller elektroniskt identitetskort. Tjänster, såsom information som är öppen för alla och chatbottar, kräver ingen inloggning.

**Teams** är ett program från Microsoft, byggt för att man ska kunna chatta, ringa videosamtal, dela information och samarbeta. Microsoft Teams är främst anpassat för organisationer, men är nu utvidgad också till privata användare.

**Tillgänglighet** betyder att digitala tjänster erbjuds så att de är så användbara som möjligt för alla användare. Tillgänglighet för digitala tjänster är att de kan användas med tekniska hjälpmedel, den är felfritt kodad och följer standarder och att tjänstens innehåll är lätt att förstå och lätt att ta till sig.

**Uträttande av ärenden på någon annans vägnar** är att man uträttar ärenden för en annan persons räkning. Vårdnad, fullmakt eller intressebevakningsbeslut berättigar till uträttande av ärenden på någon annans vägnar.

Följande personer kan uträtta ärenden på någon annan persons vägnar:

- vårdnadshavare till minderårigt barn
- nära anhörig som har fullmakt att uträtta ärenden för en äldre förälders räkning
- intressebevakare

**Webbläsare** tar dig var som helst på internet så att du kan se text, foton och videor. Exempel på webbläsare är Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox och Apple Safari.

Källa till ordlistan: Hälsobyn.fi / Ordlista för e-hälsotjänster. Hämtad från:  
[www.terveyskyla.fi/sv/](http://www.terveyskyla.fi/sv/)