

# Jeg har **selv** ansvaret for min helse

e-helse for «friske» seniorer

*Nyttårsforsetter og andre forsetter satt i system*

## Bakgrunnen til helse-interessen

- 60 år og «pensjonist»
- Velge hva jeg ville gjøre videre i livet
- Interesse for data
- Eldrebølgen
- Bo lengre hjemme

2003 - 2006

## Nettsted og samhandling

### my good friends

- SmartHus
- SmartHelse

---

- SmartReise
- SmartEnhet
- SmartSosial

The screenshot shows the website's navigation bar with the following items: my good friends, MGF, SmartReise, SmartHus, SmartHelse, SmartSosial, SmartEnhet, and a Norwegian flag. The main content area features a large image of a doctor on a tablet with the text "my good friends" and "samhandling i nettskyen". Below this image are links for "Les mer om hensikt og visjon" and "Registreringsskjema for brukere". A notice states that the service has moved to MGFteam as of September 2016. The right sidebar includes a search bar, a "MGFsamtid" section, and a profile for "my good friends" edited by Steffen, featuring a photo of a man and the MGFteam logo.

www.my-good-friends.no

Min helse – min livsstil – mitt ansvar:

- Livsglede
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Psykisk aktivitet

Hva bør jeg gjøre – hva er bra for meg?

Hvilke mål skulle jeg sette meg?

Hvordan måle det jeg gjør?

Hvordan samhandle med fastlegen?

Hvordan unngå andre «vanlige» sykdommer?

## Resultatet – hvordan har det gått

**Det har gått veldig bra**

Målene er nådd

Fått erfaring i arbeid med helsedata

«Min HelsePlan» gir bedre livsstilfokus

Ikke enkelt for de fleste 60+;

- Bluetooth / apper / brukeroppsett

Liten interesse for helsedata hos 60+

Gratis offentlig helse -

motiverer ikke til å ta vare på egen helse

Vanskelig å finne ut hvilke helsedata som er viktige

Vanskelig å sette personlige mål

## Hva savner jeg – hva ønsker jeg?

Enklere kommunikasjon med fastlegen  
– bruke kjernejournalen

Finne de riktige helse-mål for meg utfra min helsetilstand:

Livsglede / Kosthold / Fysisk aktivitet / Psykisk aktivitet

Automatiske målinger hele døgnet - armbånd / chip

Ikke tenke på eller bruke tid på målinger

Samle måledata på ett sted

Fastlegen får varsel ved kritiske avvik og kontakter meg

# «Min HelsePlan» 2020?

## «early warning»

### Big data

- min e-helse i samhandling med det offentlige helsevesenet og fastlege

e-Helse og varsel - "early warning"

Hvem hjelper de «friske» til å være friske lengre?

De som allerede er syke er de som blir prioritert.

Vanskelig å finne pålitelig info som er beregnet på vår gruppe.

Mangel på informasjon, vi må ta skjeen i egne hender.