



Artrosskola på 1177.se

1177

Vad är artrosskola?

Grunden i behandling av artros är information om sjukdomen, fysisk aktivitet och viktkontroll. Det bör alla med artrossjukdom ta del av. Den digitala artrosskolan är ett program som ska förmedla kunskap till dig som patient. Programmet innehåller information och tips för att stödja dig i hanteringen av dina besvär.

Programmets innehåll

Artrosskolans utbildningsavsnitt är uppdelat i två delar:

- Artrosskola – höft och knä
- Artrosskola – hand

Båda delarna innehåller information om artrossjukdomen, men vissa texter är anpassade för höft och knä eller hand. Välj del utifrån vilken led som besvärar dig mest. Du behöver inte gå igenom båda.

Utbildningsavsnitt

- Artrosskola med inriktning
 - höft- och knäledsartros
 - handartros
- Vad är artros?
- Behandling
- Träning och fysisk aktivitet
- Lev aktivt i vardagen
- Avslutande råd

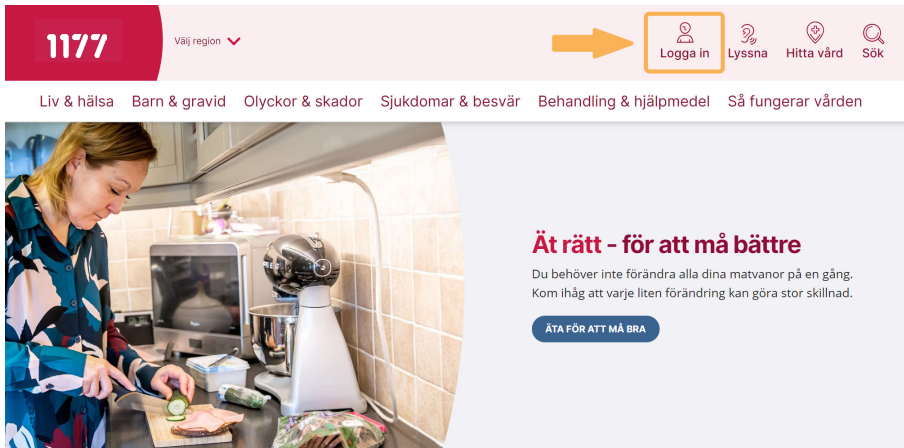
Övningar

- Övningar för höft, knä och hand

Din behandlare aktiverar övningar om ni kommit överens om detta och väljer då ut vilka övningar du bör utföra.

Så loggar du in

Artrosskolan hittar du på 1177.se genom att logga in på e-tjänsterna.



The screenshot shows the top navigation bar of the 1177.se website. On the left is the '1177' logo and a 'Välj region' dropdown menu. On the right are icons for 'Logga in', 'Lyssna', 'Hitta vård', and 'Sök'. Below the navigation bar is a menu with links: 'Liv & hälsa', 'Barn & gravid', 'Olyckor & skador', 'Sjukdomar & besvär', 'Behandling & hjälpmedel', and 'Så fungerar vården'. Below the menu is a featured article titled 'Ät rätt - för att må bättre' with a sub-headline 'Du behöver inte förändra alla dina matvanor på en gång. Kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.' and a button 'ÄTA FÖR ATT MÅ BRA'. The article image shows a woman in a kitchen preparing food.

- Logga in med BankID eller Freja+.
- Klicka på Stöd och behandling.



The screenshot shows the navigation bar of the 1177.se website. On the left is the '1177' logo. On the right are links for 'Inställningar' and 'Logga ut'. Below the navigation bar is a menu with links: 'Start', 'Meddelanden', 'Bokade tider', 'Egen provhantering', 'Stöd och behandling', and 'Övriga tjänster'. The 'Stöd och behandling' link is highlighted with an orange box and an orange arrow pointing to it from above. Below the navigation bar are three sections: 'Inkorg', 'Hälsoval', and 'Läkemedelstjänster', each with a small information icon.

Bra att veta

- Du kan installera BankID i en mobil, surfplatta eller dator om du inte redan har ett. BankID beställer du från en bank eller från Skatteverket.
- För att skaffa Freja+ behöver du ha en smart mobil, en fysisk legitimation och ett e-postkonto. Ladda ner appen Freja till din telefon och följ instruktionerna. Glöm inte att uppgradera från Freja till Freja+.
- När du är inloggad på 1177.se kan du även läsa din journal, förnya recept och boka, omboka eller avboka tider om mottagningen erbjuder det.
- Slå på dina aviseringar så att du får ett sms eller e-post när du fått ett meddelande från din behandlare. Logga in på 1177.se och klicka på Inställningar. Kryssa i rutan för e-postavisering och/eller smsavisering.



Vid frågor om artrosskolan, kontakta din behandlare

- via meddelande i artrosskolan eller
- via telefonnummer: _____

Vid tekniska problem vid till exempel inloggning,
kontakta supporten på 1177.se.

Telefon: 0770 - 72 00 00
alla dagar klockan 06-22.

Eller via webbformulär på 1177.se,
sök på Support e-tjänster.