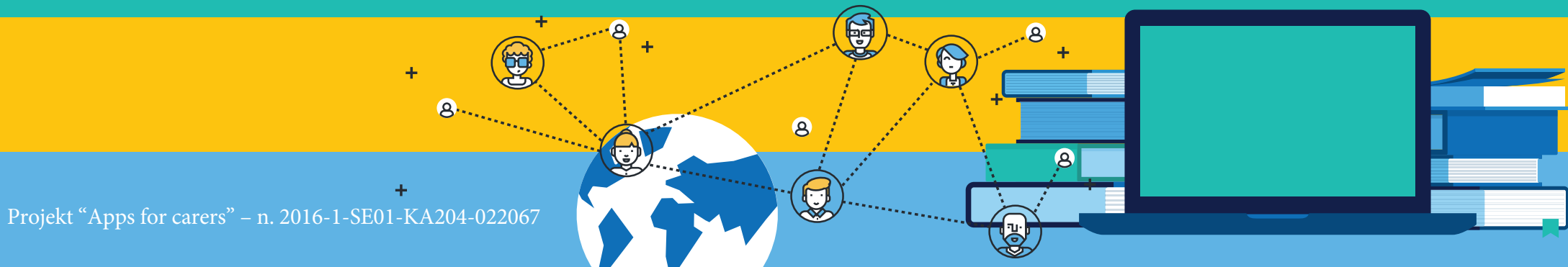




Online resurser som stöd för anhöriga



Online resurser som stöd för anhöriga

Frida Andreasson

Pauline Johansson

Elizabeth Hansson

Linnéuniversitetet 

NkaTM
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Förklaringar

Operativsystem



= Android



= iOS

Sjd = sjukdomsspecifik

Appen/hemsidan vänder sig till en specifik sjukdomsgrupp

Reg = registrering

Det krävs registrering för att kunna ta del av alla resurser



= Ja, registrering krävs



= Nej, registrering krävs inte/finns inte

Upp = uppkoppling

Uppkoppling till internet krävs för att använda appen



= Ja, uppkoppling krävs



= Nej, kan användas i offlineläge

Omsorg av en närstående kan vara mycket givande för anhöriga men också mycket krävande och orsaka såsom fysisk och psykisk utmattning, social isolering och svårigheter att förena arbetsliv och vårdansvar. Mobila datorer kan vara till stor nytta för anhöriga då de ger tillgång till ett stort utbud av internetbaserade mobilapplikationer (appar) och webbplatser som är tillgängliga. Anhöriga kan ha användning av många befintliga appar som stöd i deras omsorg, men många är inte medvetna om att de finns eller vilka fördelar de kan ge.

Projektet Apps for Carers (A4C; www.appsforcarers.eu/) syftar till att bidra till ökat välbefinnandet hos anhöriga genom att övervinna hinder som begränsar dem från att fullt ut ta del av information, stöd och sociala möjligheter som kan erhållas av mobila lösningar (appar och webbplatser). Som en del av projektet ska en app utvecklas, som fungerar som ett bibliotek av utvalda appar och webbplatser som för närvarande finns tillgängliga och utvalda utifrån att de är enkla att använda, är fullständiga och har ett lämpligt innehåll. De svenska resurserna som valts är 68, varav 26 appar och 42 webbplatser.











De huvudkategorier som beaktats är följande:

HÄLSA: resurser/information om hälsa, funktionshinder, sjukdom, läkemedel och olika föreningar.










KOMMUNIKATION: resurser för kommunikation mellan anhöriga, vårdmottagare och/eller vårdgivare.












KONTAKTER: resurser där frågor kan ställas och svar erhållas.










ÖVRIGT: resurser utöver ovan angivna kategorier som kan vara användbara utifrån ett anhörigperspektiv.

Appar						
Namn	Operativsystem	Länk	Sjd	Beskrivning	Reg	Upp
Nollvision – Anhörig		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sdc_nollvision_relative.myapp&hl=sv	Nej	Appen syftar till att ge information och råd om demens. Olika innehåll tillgängligt för att illustrera egenskaperna hos demens, hur man hanterar dagliga problem och hur man kan ge stöd till patienten.	✗	✗
		https://itunes.apple.com/se/app/nollvision-anh%C3%B6rig/id996619421?mt=8				
SENIORG		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.sict.seniorg&hl=sv	Nej	Appen utgör ett kommunikationsverktyg mellan familjemedlemmar till en person som bor i ett vårdboende och vårdpersonalen. Det låter familjemedlemmar skicka och ta emot meddelanden och få bilder av den äldre personen.	✗	✓
		https://svenska-apps.se/iphone-ipad/lakemedel/seniorg-dmabpoo.html				
Doro Connect & Care®		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.doro.cnc.mobile&hl=sv	Nej	Appen syftar till att möjliggöra ett vårdnät runt den äldre personen. Den möjliggör chatt och gruppchatt, nödsamtal från den äldre personen, påminnelser och att göra listor och GPS-övervakning	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/doro-connect-and-care/id1043500884?mt=8				
Landräddning		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.elicit.posifon_landraddningen&hl=sv	Nej	Appen möjliggör funktioner för nödsamtal och nödnät runt den äldre personen. Genom GPS-tracker, larmsystem och informationsdelning med andra kan den äldre personen kontakta, övervakas och stödjas vid nödsituationer.	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/landr%C3%A4ddningen/id740469338?mt=8				
Elderly Care		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sci.elderlycare&hl=sv	Nej	Appen innehåller information, råd och berättelser för anhängigvårdare av äldre människor. Det syftar till att förbättra kunskapen kring de vanligaste frågor om äldre och anhängigvårdarna själva.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/elderly-care/id710480847?mt=8				

Safe+Sound?		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.nobiggig.safeandsound&hl=sv	Nej	Appen skickar en varning via SMS till en familje medlem om den äldre personen inte avaktiverar det (vilket betyder att han / hon har lite problem). Den innehåller också en GPS-tracker för övervakningsposition.	✓	✓
Safe & Found		https://itunes.apple.com/us/app/safe-found/id1246519972?mt=8				
Första hjälpen		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.trygghansa.forstahjalpen	Nej	Appen ger information om hur man agerar i en kris. Viktiga telefonnummer finns, etc.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/r%C3%B6da-korset-f%C3%B6rsta-hj%C3%A4lpen/id736004998?mt=8				
Röda korset		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cube.gdpc.swe	Nej	Appen ger information om vad man ska göra vid en kris, akut sjukdom, olyckor eller liknande händelser. Hur man förebygger olyckor och vid kriser när man är utomlands.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/r%C3%B6da-korset-f%C3%B6rsta-hj%C3%A4lpen/id736004998?mt=8				
Fritt fram		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.frittfram.frittfram	Nej	I appen kan du kolla om museer, restauranger etc. har anpassade miljöer för funktionshindrade om toaletter, ramper, parkering mm. Utvecklare är ett privat företag.	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/fritt-fram/id821457884?mt=8				
Toahjälpen		https://apkpure.com/toahj%C3%A4lpen/mago-tarm.se.toahjlpn	Nej	Den här appen hjälper dig att hitta närmaste toalett i Stockholm, Göteborg och Visby, om den är gratis och om det är en handikappstolett. Skapad av Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/toahj%C3%A4lpen/id404005479?mt=8				
Cancervård		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.rcc.RCCApp.Android	Ja	Appen innehåller alla standardiserade vårdförlopp inom cancervården. För diagnoser där det finns ett standardiserat vårdförlopp finns även det nationella vårdprogrammet tillgängligt i appen. Vårdförlopp och vårdprogram finns även publicerade på www.cancercentrum.se .	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/cancerv%C3%A5rd/id974628526?mt=8				

Diabetes		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.diabetestoolssweden.mmmminisystem	Ja	Diabetes är en app där patienten kan ta kontroll över sin diabetes, egenvård. Du kan dokumentera hur du äter, träna och tar mediciner över tid. Du kan fylla i blodsocker och följa över tiden relaterad till vad du äter, hur du tränar osv. Du kan sätta upp mål för de olika variablerna.	✗	✓
						
Tät		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.umu.its.tat	Nej	Ett internetprogram med olika övningar för kvinnor med ansträngningsinkontinens (läckage vid hosta, hopp och motion). Finns tillgänglig på svenska, engelska och finska. Appen är utvecklad inom forskningsprojektet tät.nu vid Umeå universitet. Mer information om appen finns på hemsidan tat.nu	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/t%C3%A4t-b%C3%A4ckenbottentr%C3%A4ning/id591599386?mt=8				
Reumatiker		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.frisq.reumapp	Ja	Denna app är för personer med reumatism. Den syftar till att samla olika funktioner och information som är värdefull för att möjliggöra bättre kontroll över människans egen hälsa. Denna app ger information om nyheter, visning av recept (patient och vårdgivare), beställning av mediciner, läs din hälsovårdsjournal, anmäla hälsovärden till läkare via systemet som heter PER.	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/reumatiker/id1183686979?mt=8				
Memory box		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sci.memorybox	Nej	Appen ger skriftliga, visuella och musikaliska konversationstips från 1900-talet som möjliggör bättre samspel med personer med demens.	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/memory-box/id989093504?mt=8				
Kronans apotek		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.kronansapotek.kronan	Nej	Hjälper dig att hålla reda på dina föreskrifter läkemedel och ger en		

		https://itunes.apple.com/se/app/kronans-apotek/id1129771604?mt=8		påminnelse när du behöver förnya dina recept. Du kan välj även en fullmakt om det behövs.	✗	✓
Medisafe medicinpåminnelser		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client	Nej	Appen är för egenvård. Den ger påminnelser om läkemedel och läkarmöten. Du kan göra mätningar av blodtryck, puls, glukoser, smärta etc. om du ansluter till google-fit. Du kan skriva dagbok, dela resultat med din läkare, du kan lägga till en familj medlems läkemedel eller lägga till någon till som kan hjälpa dig med läkemedel.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/medisafe-medicinp%C3%A5minnelser/id573916946?mt=8				
Livsmedels databasen		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hackspett.ldb	Nej	Information om mat och vad den innehåller, t.ex. energi, fett, vitaminer etc.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/livsmedelsdatabasen/id346876988?mt=8				
STROKE-Riks förbundet		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appmachine.p3132FJ	Ja	Information om hur man känner igen en stroke. Dessutom en beskrivning av ett test som du kan utföra för att se om en person har haft en stroke.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/stroke-riksf%C3%B6rbundet/id823545922?mt=8				
Mindoktor läkarbesök online		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.mindoktor.android	Ja	Ett vårdcentral via app. Du kan få ett läkarbesök, beskriver du dina symtom går en läkare igenom ditt "fall" och svarar genom textmeddelande, telefonsamtal eller videolänk. Läkare kan ställa en diagnos och skicka ett recept till mobiltelefonen.	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/min-doktor-l%C3%A4kare-i-mobilen/id1104213750?mt=8				
Mitt apotek		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.apoteket.recept	Nej	App som hjälper dig att hålla reda på dina föreskrivna läkemedel. Du kan få en överblick över dina föreskrivna läkemedel och högkostnad status. Du kan se lager och välja det billigaste alternativet, se där mina läkemedel finns på lager Råd via	✗	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/mitt-apotek/id1053398061?mt=8				

				telefon medan du beställer medicin via appen. Chatta med apotekaren.		
Kry - träffa läkare online		https://play.google.com/store/apps/details?id=se.kry.android	Nej	Doktor online-tjänst via videokommunikation. Råd, recept och remiss. Logga in med bank-ID.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/us/app/kry-trygg-v%C3%A5rd-i-mobilen/id968052278?mt=8				
Apotek hjärtat		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.presencekit.apotek.se	Nej	Förskrivna läkemedel, beställning, råd, öppettider, hitta apotek.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/apotek-hj%C3%A4rtat-n%C3%A4ra-dig/id1150817089?mt=8				
Vårdappen Information & råd		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.firconesoftware.vardappen	Nej	Informationsapp om sjukdomar och tillstånd, om vaccinationer, lagar och rättigheter inom vården etc. Utvecklaren är ett privat företag. Finns en kostnadsfri basversion för Android som kan uppgraderas mot en kostnad, för iOS kostar appen att ladda ner.	✓	✓
Seniorvakt kamera: Äldreomsorg		https://itunes.apple.com/se/app/seniorovervakare-aldrevard/id1095716826?mt=8	Nej	Appen utgör en plattform för videokommunikation och interaktion mellan vårdgivaren och vårdmottagaren.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/seniorvakt-kamera-%C3%A4ldreomsorg/id1095716826?mt=8				
Teckenspråk		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hiitti.tecken	Nej	Appen lär dig teckenspråket på Svenska. Du kan få demonstration av alfabet eller skriva en text (eller tala) och få den översatt till teckenspråk.	✓	✓
		https://itunes.apple.com/se/app/svenskt-teckensprakslexikon/id513047875?mt=8				

Webbsidor				
Namn	Länk	Sjd	Beskrivning	Reg
Anhörigstödet	http://anhorigstodet.se/	Nej	Webbsidan syftar till att stödja anhörigvårdare till personer med beroende av alkohol, droger eller spel. Den ger information och är ett forum för utbyte av anhörigvårdares berättelser och möjliggör utbyte av stöd.	✓
Fass	www.fass.se	Nej	Webbsidan syftar till att ge information om tillgängligheten och egenskaperna hos läkemedel. Användaren kan söka detaljerad information om ett visst läkemedel, kolla ordlistan och leta reda på tillgängligheten på apotek i landet.	✗
Cancercentrum	https://cancercentrum.se/samverkan/	Ja	Kunskapsstöd för dig i cancervården. Med patienter och närstående för hela människan. Tillsammans med landsting och regioner. I dagens och framtidens cancervård.	✗
Alzheimer.bloggo.nu	http://alzheimer.bloggo.nu/	Ja	Det här är en privat blogg. Bloggaren är en äldre kvinna med Alzheimers sjukdom som skriver om hennes vardag.	✗
Anhörigas riksförbund	https://anhorigasriksforbund.se/	Nej	Webbplatsen riktar sig till vårdgivare. Tillhandahåller information, nyheter etc. Utvecklaren är en nationell vårdorganisation.	✗
Nka	http://www.anhoriga.se/	Nej	Omfattar alla anhöriga oberoende av den närståendes ålder, sjukdom, diagnos eller funktionsnedsättning. Huvuduppgiften är att vara ett expertstöd till kommuner, landsting och enskilda utförare avseende anhörigfrågor och att kunna ge kunskapsstöd direkt till föräldrar och anhöriga till personer, företrädesvis barn och unga, med kombination av flera omfattande funktionsnedsättningar och medicinska behov. Arbetet utförs på uppdrag av regeringen.	✗
Funktionshinder.se	https://www.funktionshinder.se/	Nej	Webbplatsen är ett forum för personer med funktionshinder.	✓

seniorval.se	http://seniorval.se/	Nej	Webbplatsen är en sök- och informationstjänst om arrangemang, service och vård för seniorer och anhörigvårdare. Syftet är att hjälpa seniorer och deras anhörigvårdare i beslut om vård och boende. De ge även tips och guider för t.ex. möte med behovsbedömaren om boendelösningar etc.	✗
äldrekontakt	https://www.aldrekontakt.se/	Nej	Organiserar olika evenemang för äldre människor som är ensamma och sällan träffar vänner och familj, för att komma i kontakt med andra. Utvecklaren är en ideell organisation och sponsorer.	✗
Senioren	https://www.senioren.se/omvarld-ekonomi/vard-omsorg/sa-hjalper-du-en-anhorig-med-demens/	Nej	Webbplatsen ger nyheter om seniorens dagliga liv och åldrande. Syftet är att skapa debatt och väcka opinion. Utvecklaren är en organisation för seniorer i Sverige.	✗
Apoteksinfo	https://apoteksinfo.nu/	Nej	På webbplatsen kan du göra en sökning om öppettider för alla apotek i Sverige.	✗
sos alarm	https://www.sosalarm.se/	Nej	Utvecklaren är SOS-larm som utvecklar befintliga och nya tjänster från en allmän krisledningsperspektiv, till exempel vilket nummer att ringa i olika kriser, 112 för exempel.	✗
äldrekontakt	https://www.aldrekontakt.se/	Nej	Organiserar olika evenemang för äldre människor som är ensamma och sällan träffar vänner och familj, för att komma i kontakt med andra. Utvecklaren är en ideell organisation och sponsorer.	✗
Teletal	https://teletal.se/en/in-english/	Nej	Det är en tjänst där du får stöd och hjälp i telefon-samtal. Du behöver inte tillstånd för att använda Teletal och du behöver inte boka tjänsten.	✗
Hjälpmedels teknik Sverige	http://www.hjalpmedel.se/	Nej	Här hittar du ett brett sortiment noga utvalda hjälpmedel, erbjuder praktiska lösningar på många av livets små och stora utmaningar.	✗
Stroke.se	https://stroke.se/	Ja	Ger information om stroke. Ett avsnitt om afasi. Utvecklaren verkar vara ett privat företag. Finns ingen beskrivning om företaget Health Care Media bakom webbplatsen.	✗

Hjärt-och lungfonden	https://www.hjart-lungfonden.se/	Ja	Webbplatsen ger information om hjärta och lungsjukdomar och samlar donationer till stöd för forskning om hjärta och lungsjukdomar. De har en sektions inriktad för anhörigvårdare. Utvecklaren är en förening.	✗
Svensk dystoniförening	https://www.dystoni.se/	Ja	Webbplatsen ger information om en ganska sällsynt neurologisk sjukdom som kallas dystoni och som påverkar muskler och rörelse. Har en sektion som är riktad till anhörigvårdare.	✗
Svenskt Demenscentrum	http://www.demenscentrum.se/	Ja	Ger information om demens, har en avdelning som riktar sig mot anhörigvårdare och hur det är att leva med demens. Utvecklaren är ett nationellt kunskapscentrum för utveckling inom demensområdet.	✗
Infoteket om Funktionshinder	http://www.lul.se/sv/Kampanjwebbar/Infoteket/	Ja	Webbplatsen ger information om funktionshinder.	✗
Pfizer hälsa	https://www.pfizerhalsa.se	Nej	Webbplatsen riktar sig till vårdgivare och patienter. Ger information om behandling och hälsa.	✗
Läkemedelsverket	https://lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/	Nej	Syftet med webbplatsen är att bidra till säker och effektiv användning av läkemedel, droger, kosmetika och medicintekniska produkter i samhället. Utvecklaren är Läkemedelsverket.	✗
Arlas kundportal	https://kund.arla.se/	Nej	Webbplatsen ger tips på matrecept. Innehåller ett avsnitt med recept anpassade för seniorer.	✗
Habilitering och hälsa	http://www.habilitering.se/home	Ja	Webbplatsen ger information om funktionshinder i alla åldrar, nyheter och tips. De har en chatt eller telefonlinje där du kan få råd. Landstinget i Stockholm är utvecklaren.	✗
Autism- och aspergerförbundet	http://www.autism.se/	Ja	Hemsidan tillhandahåller information och nyheter. Utvecklaren är en förening.	✗
Parkinsonförbundet	http://www.parkinsonforbundet.se/	Ja	Hemsidan ger information om Parkinsons sjukdom. De har en	✗

rbundet			hjälpelinje för patienter och anhöriga. De har en sektion riktad mot anhängigvårdare. Utvecklaren är en förening.	
Alzheimer Sverige	http://www.alzheimersverige.se/	Ja	Webbplatsen ger information om Alzheimers sjukdom. De har en sektion som är särskilt inriktad till anhängigvårdare. De har en hjälpelinje.	✗
Neuroförbundet	https://neuro.se/	Ja	Hemsidan ger information om olika neurologiska sjukdomar. De har en blogg där medlemmar kan kommentera och de har också ett forum men registrering behövs. Utvecklaren är en organisation.	✗
Handikapptips	https://handikapptips.wordpress.com/	Nej	Det här är en privat blogg om demens och människor med funktionshinder och för dem med demens och funktionshinder. Ger tips och idéer.	✗
Demensförbundet	http://www.demensforbundet.se/	Ja	Hemsidan ger information om olika typer av demens och information som behövs i relation till demens t.ex. olika hjälpmedel, nyheter etc. Utvecklaren är en förening.	✗
Funka portalen	http://www.funkaportal.se/	Nej	Webbplatsen ger information om funktionshinder, nyheter, tips, tankar och idéer. Utvecklaren är en stiftelse.	✗
Hörselskada.se	https://horselskada.se/hjalpmedel/	Nej	Webbplatsen ger ut information och nyheter om hörselskador och hjälpmedel vid hörselnedsättning. De har också ett socialt forum där du kan läsa inlägg men om du vill skriva inlägg måste du registrera dig. Webbplatsutvecklaren är ett företag.	✗
Hörsellinjen	https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/horhjalpmedel/tips-om-smarta-horhjalpmedel/	Nej	Webbplatsen ger information om hörselnedsättning. De har också rådgivningsservice, via telefon eller digitalt.	✗
Privat medicin	https://www.privatmedicin.se/	Nej	Webbplatsen informerar om sjukdomar riktade mot allmänheten och en "medicinsk bok" med de vanligaste sjukdomarna, symtomen och behandlingarna. De har också ett forum där du kan ställa frågor om du är registrerad. Det är inte helt klart vem utvecklaren "privatmedicin" är.	✗
Netdoktor	https://www.netdoktor.se/	Nej	Läkare har skriftligt material och svarar på frågor från medlemmarna. Om du loggar in kan du ställa frågor till en läkare och använda ett forum. Du kan även ett par gånger per	✗

			månad använda en chatt och ställa frågor till en läkare. Utvecklaren är Netdoktor. Finansierad av sponsorer och annonser.	
1177 Vårdguiden	https://www.1177.se/	Nej	En tjänst från Sveriges landsting och regioner. Webbplatsen ger information om olika sjukdomar och tillstånd. Utvecklaren är 1177 Vårdguiden	✗
Koll på läkemedel	https://www.kollpalakemedel.se/guider-rad-kloka-rattigheter-kloka-fragor-sakerhetskort/for-forskrivare/hypertoni/	Nej	Webbplatsen ger information om läkemedel, t.ex. vilka mediciner som inte är kompatibla. Syftet med webbplatsen är att minska mängden recept och felaktiga recept på läkemedel till äldre personer. Utvecklarna är två ledande organisationer och Apoteket, som drivs av regeringen, och de säljer mediciner, ger råd om mediciner etc.	✗
Afasiförbundet i Sverige	https://www.afasi.se/	Ja	Hemsidan ger information om afasi, nyheter etc. Utvecklaren är en förening.	✗
Hjärnfonden	https://www.hjarnfonden.se/	Ja	Webbplatsen ger information om olika hjärnsjukdomar / tillstånd. Leverantören är en stiftelse.	✗
Rehabvalet	http://www.rehabvalet.se/	Nej	Webbplatsen ger information om rehabilitering, om olika stödtjänster, om vissa specifika sjukdomar eller tillstånd. Det framgår inte tydligt vem som står bakom webbplatsen, det finns ingen information "om oss".	✗

