

► Välj Få stöd och behandling via nätet. Nu kan du lägga ditt program till Genvägar genom att klicka i stjärnan.

Få stöd och behandling via nätet ⁱ

- > [Strategier för att nå ett aktivt vardagsliv](#) ☆
- > [Sömnstödet](#) ★
- > [Till startsidan för Stöd och behandling](#) ☆

► När du sedan ska arbeta i ditt program hittar du det enkelt under Genvägar.

VÄRDGUIDEN Inställningar | Logga ut

Start Meddelanden Bokade tider Egen provhantering Stöd och behandling Övriga tjänster

Inkorg ⁱ
> [Se meddelanden](#) 1

Vårdval ⁱ
[Välj/ändra vårdval](#)
> [Piteå hälsocentral](#)

Journalen ⁱ
> [Journalen](#)

Bokade tider ⁱ
> [Se bokade tider](#)

Mottagningar ⁱ
[Hitta och lägg till](#)

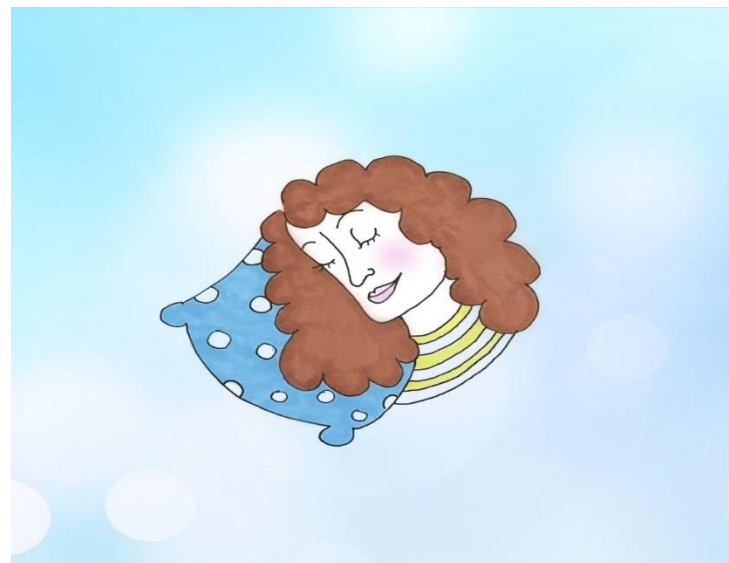
Egen provhantering ⁱ
> [Beställ provtagning och se svar](#)

Genvägar ⁱ
> [Sömnstödet - Få stöd och behandling via nätet](#) ✕

Regionen rekommenderar ⁱ
> [Egenprovtagning covid-19](#)

Läkemedelstjänster ⁱ
> [Recept](#)
> [Uthämtade läkemedel](#)

► Tänk på att stänga ner alla öppna fönster i webbläsaren när du har loggat ut. Webbläsaren kan tillfälligt lagra information om din e-legitimation.



Sömnstödet

Du har blivit erbjuden Sömnstödet som förmedlas via 1177. Du behöver tillgång till dator, surfplatta, eller smart telefon med en fungerande internetuppkoppling.

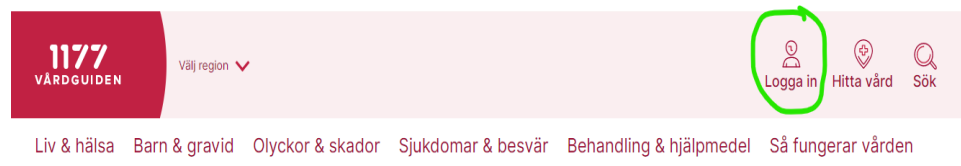
- Målet med Sömnstödet är att du ska få kunskap om normala sömnvanor, lära känna dina egna vanor och vad du kan göra för att sova gott.
- Räkna med att du behöver lägga ner tid varje dag på att registrera din sömn och arbeta med innehållet i programmet. Din motivation till förändring av dina sömnvanor är viktigt för att behandlingen ska ge resultat.
- Din vårdkontakt kan ge dig stöd att komma vidare i programmet och med ditt förändringsarbete. Du kan skriva meddelanden och frågor till din vårdkontakt. Du får även återkoppling på ditt arbete i programmet via den funktionen.

Så loggar jag in

Ditt program hittar du i tjänsten Stöd och behandling på www.1177.se, eller i appen 1177 Vårdguiden.

För att du så enkelt som möjligt ska ha tillgång till ditt program rekommenderar vi att du följer följande instruktioner för att lägga programmet som en genväg.

► Logga in med e-legitimation.



► För att få sms eller mejl om du får ett meddelande i ditt program behöver du aktivera aviseringar under dina inställningar på 1177 Vårdguiden.



Vid tekniska problem vid till exempel inloggning, kontakta supporten på 1177.se via webb-formulär. Sök på **Support för 1177 Vårdguidens e-tjänster**.

Eller via telefon: 0770 – 72 00 00 alla dagar klockan 06 – 22

