



FRAMÅT för hälsa och livskvalitet i Norrbotten

Du har blivit erbjuden att arbeta i programmet FRAMÅT för hälsa och livskvalitet i Norrbotten som förmedlas via 1177. Du behöver tillgång till dator, surfplatta, eller smart telefon med en fungerande internetuppkoppling.

- FRAMÅT är ett stödprogram som utgår från flera av våra livsområden och levnadsvanor. Programmet ska kunna ge dig stöd, kunskap, men också inspiration till förändring.
- Du får möjlighet att reflektera över hur din livssituation ser ut och komma fram till vilka livsstilsförändringar som skulle vara bra för dig och gynna din hälsa. Se programmet som en hjälp att prioritera och fokusera på de livsstilsfrågor som är viktiga för dig.
- Du har kontakt med en behandlare som ger dig tillgång till programmet. Du arbetar självständigt med att läsa texter, se filmer, och göra övningar som finns i programmet. Din vårdkontakt följer ditt arbete i programmet och kan ge dig stöd och hjälp att komma vidare.
- I programmet kan du skriva meddelande eller kommentarer till din vårdkontakt. Du får även återkoppling 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

► Första gången du loggar in till ditt program hämtar du det från Övriga tjänster ► Alla övriga tjänster.

► 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 ⓘ

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

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