

► 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 ⓘ

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

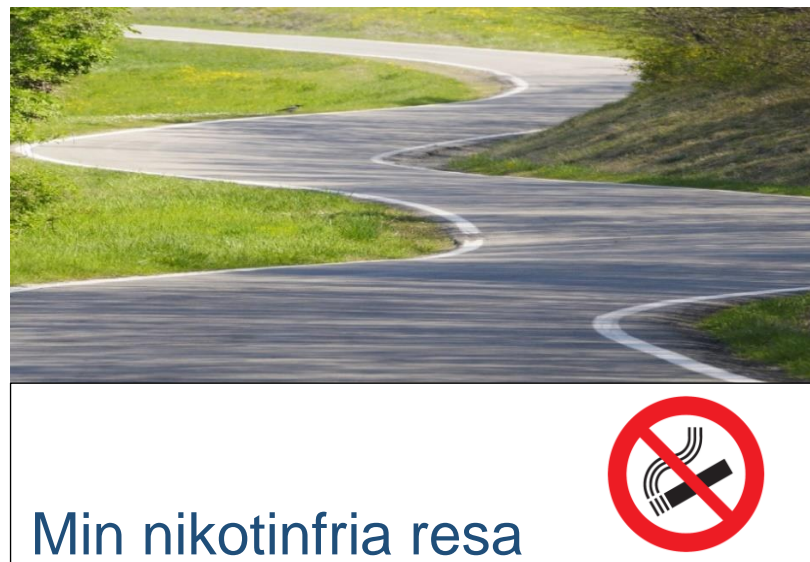
► När du sedan ska arbeta i ditt program hittar du det enkelt under Genvägar.

VÄRDGUIDEN Inställningar | Logga ut

Start Meddelanden Bokade tider Egen provhantering Stöd och behandling Övriga tjänster

<b>Inkorg</b> ⓘ > <a href="#">Se meddelanden</a> 1	<b>Vårdval</b> ⓘ <a href="#">Välj/ändra vårdval</a> > <a href="#">Piteå hälsocentral</a>	<b>Journalen</b> ⓘ > <a href="#">Journalen</a>
<b>Bokade tider</b> ⓘ > <a href="#">Se bokade tider</a>	<b>Mottagningar</b> ⓘ <a href="#">Hitta och lägg till</a>	<b>Egen provhantering</b> ⓘ > <a href="#">Beställ provtagning och se svar</a>
<b>Genvägar</b> ⓘ <a href="#">Min nikotinfria resa</a> <small>upptagning via nätet</small>	<b>Regionen rekommenderar</b> ⓘ > <a href="#">Egenprovtagning covid-19</a>	<b>Läkemedelstjänster</b> ⓘ > <a href="#">Recept</a> > <a href="#">Uthämtade läkemedel</a>

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



Du har blivit erbjuden tobaksavvänjning på nätet. Att sluta med nikotin är ett bra och viktigt beslut!

- Programmets innehåll är uppbyggt som en resa med "hållplatser" som du arbetar med i tur och ordning. Du arbetar självständigt med att läsa texter, se filmer, och göra uppgifter. Räkna med att du behöver lägga ner tid på din behandling – låt den ta några veckor. Det är viktigt att du gör de skriftliga uppgifterna.
- Du har kontakt med en diplomerad tobaksavvänjare som ger dig stöd och hjälp att komma vidare med ditt förändringsarbete. Du kan skicka skriftliga meddelanden till din behandlare i programmet, och får även återkoppling på ditt arbete via denna funktion.
- Din behandlare är \_\_\_\_\_
- För att kunna arbeta i programmet behöver du tillgång till dator, surf-platta, eller smart telefon med en fungerande internetuppkoppling.

## Så loggar jag in

Ditt program hittar du i tjänsten Stöd och behandling på [www.1177.se](http://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](http://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.

