

Sist oppdatert 30.03.2021

Helsenorge: a simple user guide

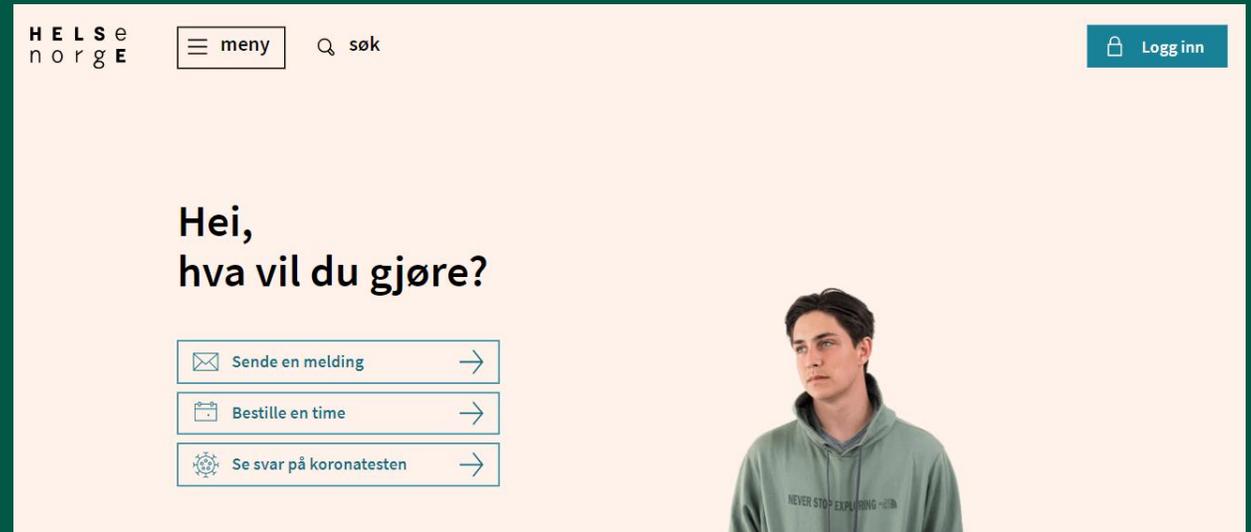
About Helsenorge

Helsenorge is a public website for residents of Norway. It provides information on a variety of health-related issues, and you can also log in to use digital health services.

The content is provided by various contributors in the healthcare sector, and Norsk Helsenett is responsible for the maintenance and development of the website.

Many organizations deliver content to the portal. Here is more information about most of our collaborators and their responsibilities:

[Contributors \(in Norwegian\)](#)

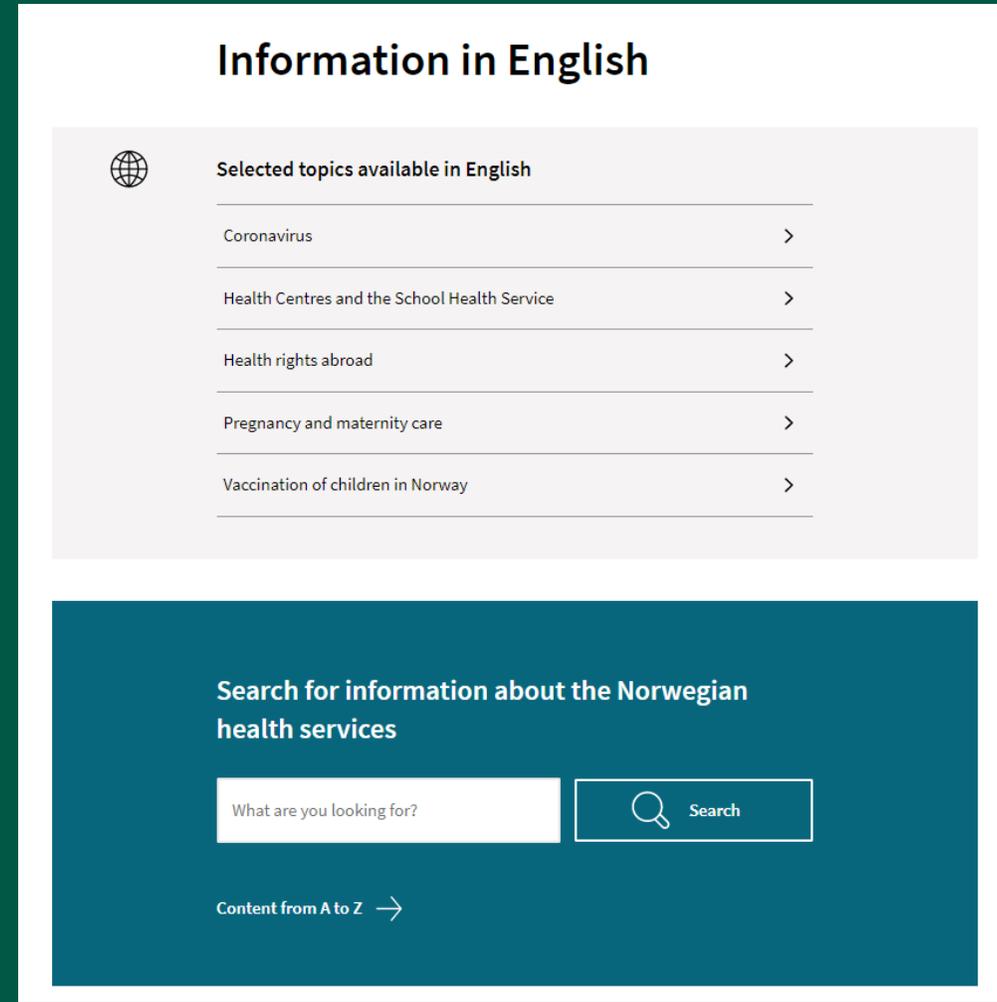


Pages in English

For now, helsenorge.no is mainly in Norwegian, but some pages and subjects are also available in English.

[Pages in English](#)

More content in English is currently under development.



Information in English

 Selected topics available in English

- Coronavirus >
- Health Centres and the School Health Service >
- Health rights abroad >
- Pregnancy and maternity care >
- Vaccination of children in Norway >

Search for information about the Norwegian health services

What are you looking for?

[Content from A to Z](#) →

One portal for secure digital healthcare

Helsenorge allows you to actively participate in decision-making and monitoring regarding your own health, as well as help your close ones.

Some services can be used on behalf of your children and persons who have given you power of attorney.

Helsenorge can also be used on phones and tablets.

From January until July 2020 Helsenorge had approximately 35.000.000 visits.

 Koronaverktøy Hjelp til å stoppe spredningen av viruset.	 Innboks Meldinger og brev fra helsetjenesten.	 Timeavtaler Timer og avtaler med helsetjenesten.	 Henvisninger Henvisninger til sykehus eller spesialist.
 Legemidler Resepter på medisiner og utstyr.	 Prøvesvar Resultat av test for koronavirus.	 Helsekontakter Behandlere og kontaktpersoner.	 Pasientjournal Journaldokumenter fra sykehus.
 Vaksiner Oversikt over registrerte vaksiner.	 Pasientreiser Søk om få dekket en reise til behandling.	 Frikort og egenandeler Registrerte egenandeler og frikortstatus.	 Bytte fastlege Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.
 Sykdom og kritisk info Viktige opplysninger til helsepersonell.	 Dokumenter Egne dokumenter lagret på Helsenorge.	 Donorkort Digitalt donorkort for organdonasjon.	 Verktøy Kurs og andre verktøy for læring og mestring.
 Velg behandlingssted Ventetider og informasjon om behandlingssteder.	 Kjernejournal Opplysninger og bruk av kjernejournal.	 Helseregistre Opplysninger og bruk av helseregistre.	 Forskning Helseundersøkelser og kliniske studier.

What you can find on Helsenorge

Information pages, where you find quality-assured health information on a variety of topics.

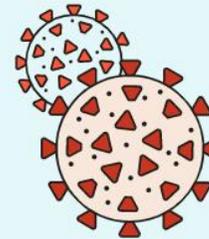
Self-service solutions, that give you access to various health-related services.

Hei,
hva vil du gjøre?

 Send en melding →

 Bestill en time →

 Forny en resept →



Koronavirus

Vi har samlet og svarer på de vanligste spørsmålene om covid-19. Du kan også bruke chatten nederst på siden for å få svar på det du lurer på.

Finn informasjon om koronaviruset her →

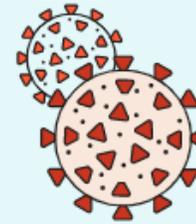
The Helsenorge front page

On the front page you'll find entrances to a selection of the digital services that Helsenorge provides, as well as some currently relevant articles.

If you click one of the service boxes, you'll get more information about that service.

Hei,
hva vil du gjøre?

-  Send en melding →
-  Bestill en time →
-  Forny en resept →



Koronavirus

Vi har samlet og svarer på de vanligste spørsmålene om covid-19. Du kan også bruke chatten nederst på siden for å få svar på det du lurer på.

[Finn informasjon om koronaviruset her](#) →

 Koronaverktøy Hjelp til å stoppe spredningen av viruset.	 Innboks Meldinger og brev fra helsetjenesten.	 Timeavtaler Timer og avtaler med helsetjenesten.	 Henvisninger Henvisninger til sykehus eller spesialist.
 Legemidler Resepter på medisiner og utstyr.	 Pasientjournal Journaldokumenter fra sykehus.	 Helsekontakter Behandlere og kontaktpersoner.	 Prøvesvar Resultat av test for koronavirus.

[Se alle tjenestene](#)

Quality-assured content

Helsenorge has information about many different health-related topics and you can search in the A-Å table of contents.

Content from A to Z

A B C D E F G H I J K L M N O
P Q R S T U V W X Y Z

A

Advice for those previously exposed to traumatising events
Alcohol and pregnancy
Appointments
Assisted reproductive treatment in the EU/EEA
Au pairs from countries outside the EU/EEA and Switzerland

C

Carer certificate
Changing your regular doctor (GP)
Childbirth

Søk i kvalitetssikret helseinformasjon

Hva leter du etter?



Innhold A til Å →

Quality-assured content

Under many of the topics there is a lot of various information. You will also find useful links.

At the bottom of each article, you will find information about who has contributed the article and quality-assured the content.

< Sykdommer og symptomer

Astma og allergi

Astma og allergi er vanlige plager. Her får du informasjon om de ulike plagene, og gode råd for å behandle dem.

Astma

- Astma hos barn >
- Astma hos voksne >



Bruker du inhalatoren riktig? →

Riktig bruk av inhalatoren er viktig for deg som har astma eller kols. Er du usikker på hvordan du bruker inhalatoren, kan du få hjelp på apoteket.

Illustrasjon: Martin Ørevestad / Apotekforeningen

Innholdet er levert av [Apotekforeningen](#)

Sist oppdatert mandag 11. november 2019

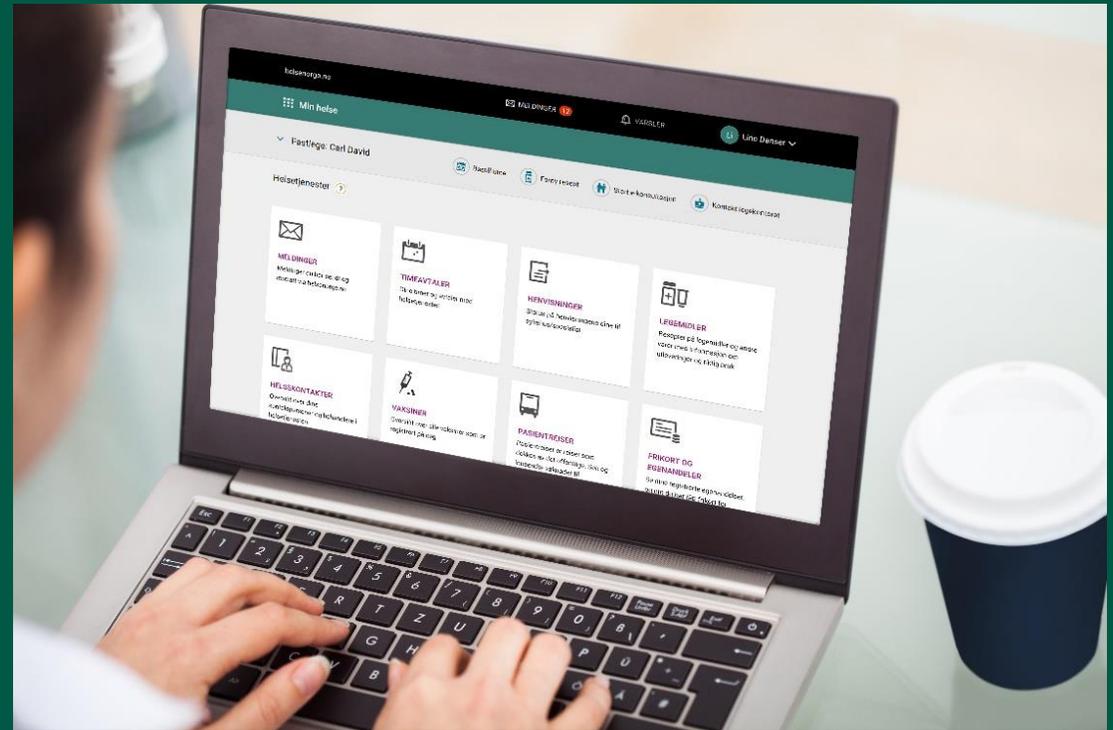
Skriv ut

Log in to self-service solutions

The first time you log in to Helsenorge, you will be asked some questions, and it can seem a bit difficult and time-consuming.

It's really quite easy, though, and it's only the first time you log in that it can take a little while to get going.

The choices you make, for example about access and consent, can be changed later.

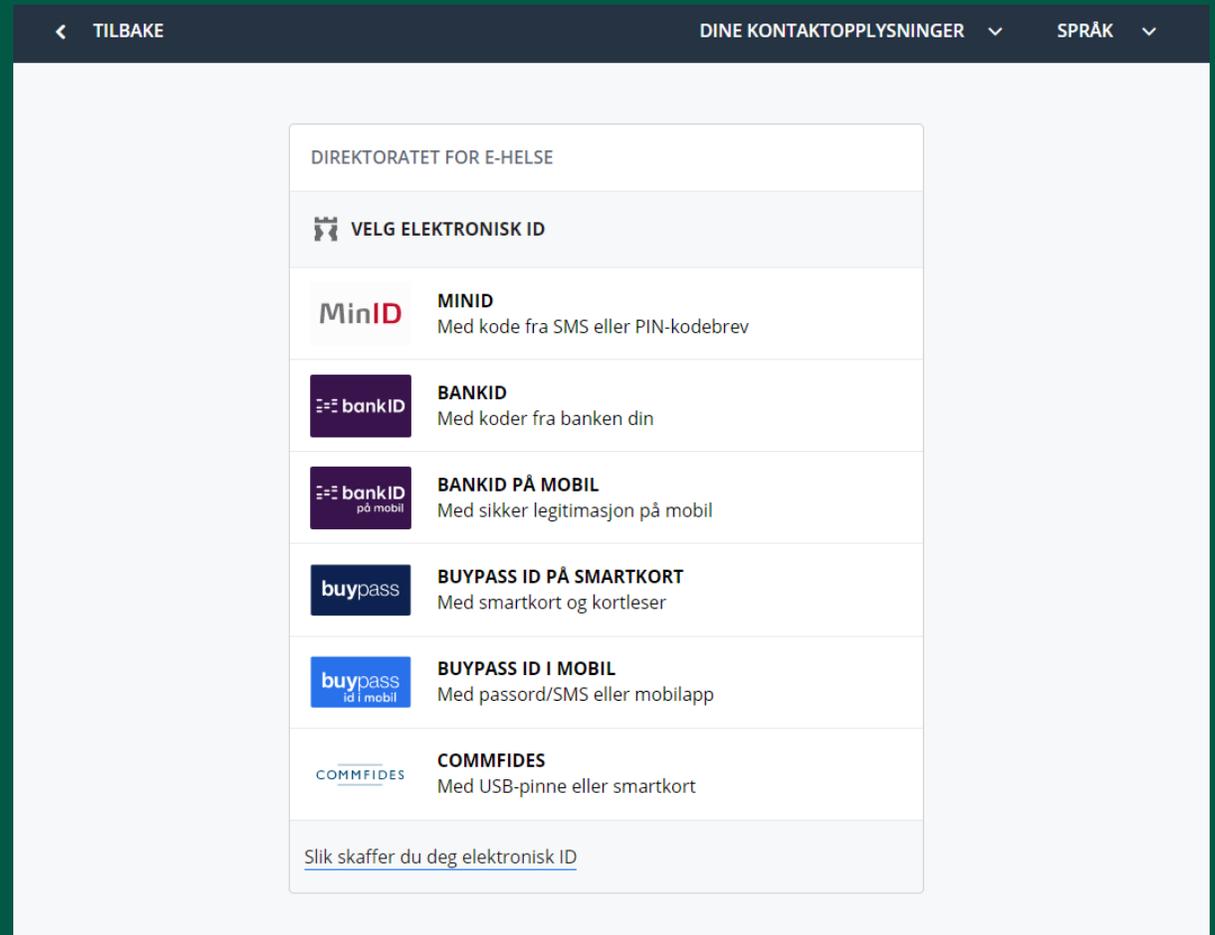


Who can log in to Helsenorge?

Anyone who has a Norwegian personal identification number or an ID number can log in to Helsenorge, but you must be over 16 years old in order to use the digital services on Helsenorge.

You can log in by choosing “Logg inn” at the top right, or anywhere else it says “Logg inn”.

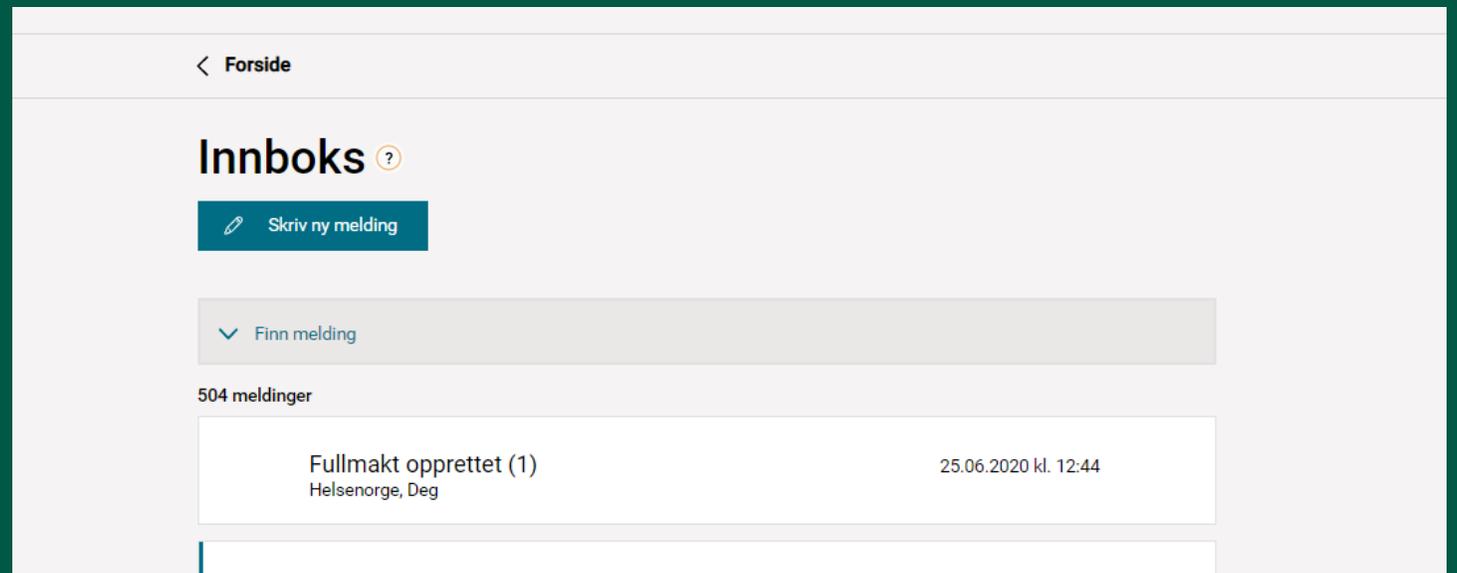
You also need to have an electronic ID and one of these ID-options in order to log in and use the services at Helsenorge.



Digital user

After you have registered as a user on Helsenorge, you will receive information and messages digitally instead of in the post (for the services that are offered digitally).

This means that if a digital service is introduced at the hospital you belong to, like for instance a notification of an appointment with a physician, you will receive it through Helsenorge and not in the post.



Overview when you are logged in

Once you have logged in, you will see the services that are available. This overview may be different from one user to another and may change as the existing services change and more services are added.

Some of the services you see may be unavailable for you. This is because digital services differ in the various health service regions in Norway. You can read more about this here:

[Services at helsenorge.no](https://helsenorge.no)



Koronaverktøy

Hjelp til å stoppe spredningen av viruset.



Innboks

Meldinger og brev fra helsetjenesten.



Timeavtaler

Timer og avtaler med helsetjenesten.



Henvisninger

Henvisninger til sykehus eller spesialist.



Legemidler

Resepter på medisiner og utstyr.



Prøvesvar

Resultat av test for koronavirus.



Helsekontakter

Behandlere og kontaktpersoner.



Pasientjournal

Journaldokumenter fra sykehus.



Vaksiner

Oversikt over registrerte vaksiner.



Pasientreiser

Søk om få dekket en reise til behandling.



Frikort og egenandeler

Registrerte egenandeler og frikortstatus.



Bytte fastlege

Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.



Sykdom og kritisk info

Viktige opplysninger til helsepersonell.



Dokumenter

Egne dokumenter lagret på Helsenorge.



Donorkort

Digitalt donorkort for organdonasjon.



Verktøy

Kurs og andre verktøy for læring og mestring.



Velg behandlingssted

Ventetider og informasjon om behandlingssteder.



Kjernejournal

Opplysninger og bruk av kjernejournal.



Helseregistre

Opplysninger og bruk av helseregistre.



Forskning

Helseundersøkelser og kliniske studier.

Help in using the services

You can get help in using the services by clicking “mer om tjenesten” or “finn mer informasjon om... på Helsenorge.no”.

Help is available for most of the services when you are logged in.

Helsekontakter

Helsekontakter gir deg informasjon om dine nåværende og tidligere fastleger og andre kontaktpersoner i helsetjenesten.

 Logg inn for å se dine helsekontakter →

Om tjenesten

Her får du enkelt en oversikt over nåværende og tidligere fastleger, samt andre kontaktpersoner i helsevesenet, som for eksempel forløpskoordinatorer for kreft. Du kan også selv legge inn flere helsekontakter i din kjernejournal.

Noen helsekontakter kan du velge selv, som for eksempel fastleger. Andre, som for eksempel forløpskoordinatorer for kreft, får du tildelt når du har rett til det.

[Finn mer informasjon om Helsekontakter på helsenorge.no.](#)

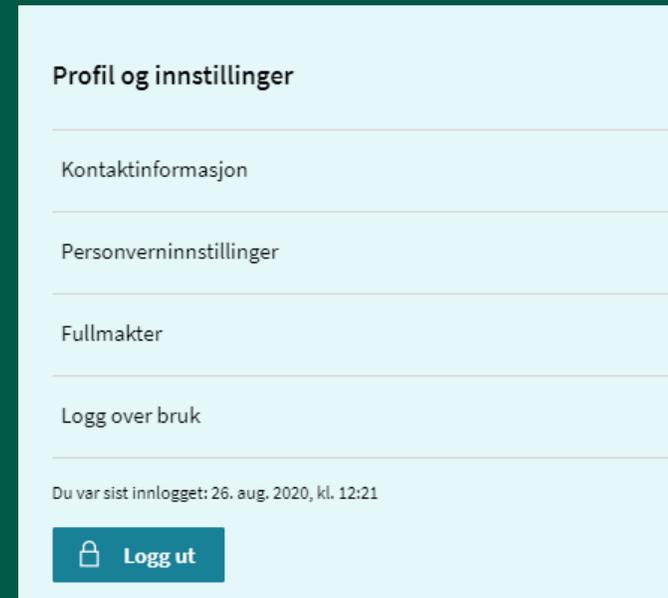
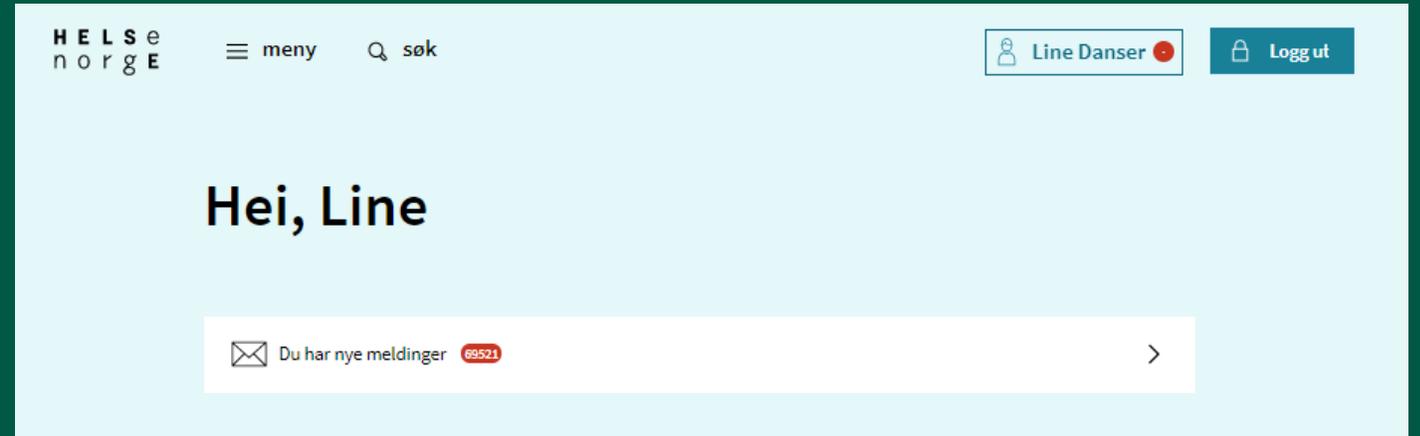
Mer om tjenesten

- Samtykke 
- Fullmakt 
- På vegne av barn under 16 år 

The panel on top of the page

At the far right is your name, you can see if you have received any digital messages or other notifications from the healthcare services. By choosing **Innboks** you can see the messages you have received from or sent to someone in the health services, or you can write a new message.

You will also find an overview of the people that have given you permission to see their health information, your profile, settings, and when you were logged in last.



See the health information for...

Here you have information about the persons you can represent, and whose health information you are allowed to see, like for instance your children or others who have given you power of attorney.

Many people only have access to see their own health information. If that is the case, there will be no names listed here.

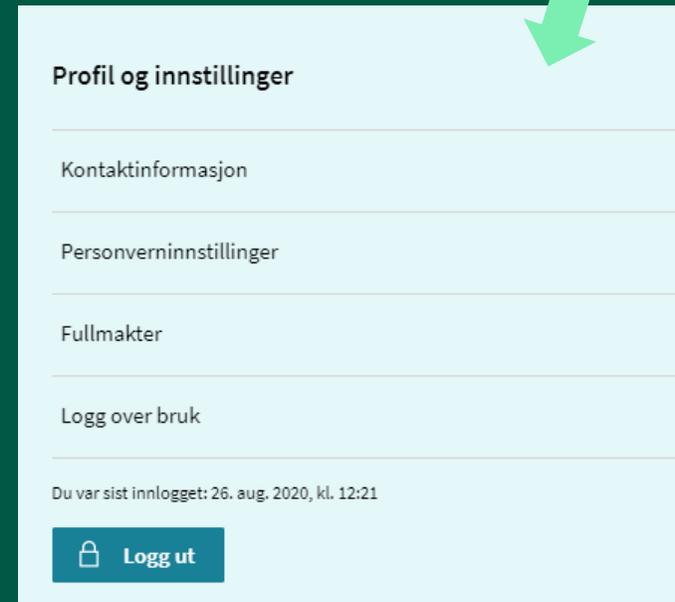
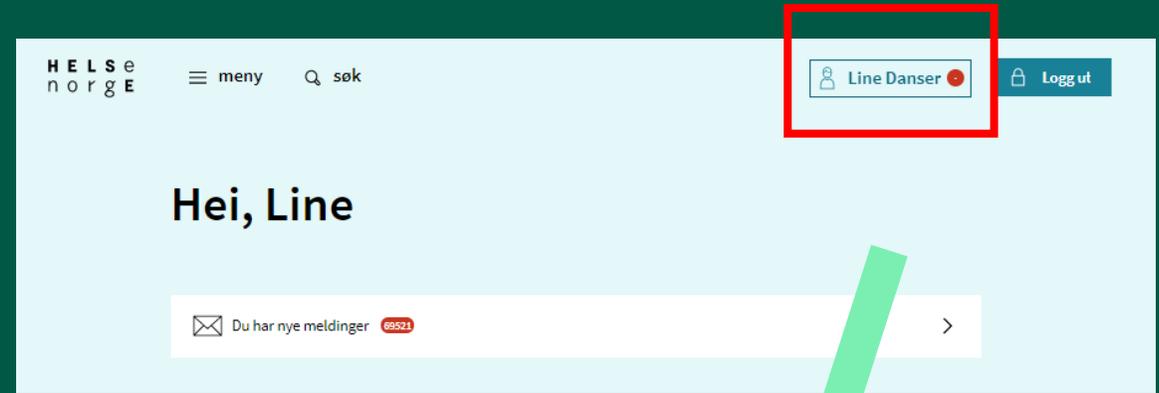
Hvem vil du bruke Helsenorger på vegne av?

<input checked="" type="checkbox"/>	Line Danser - deg selv
<input type="checkbox"/>	Be Berit - du har fullmakt
<input type="checkbox"/>	Da Dan - du har foreldreansvar
<input type="checkbox"/>	Da Dan - du har foreldreansvar

Profile and settings

Here you see your contact information, personal information, and so on. Some of this information is obtained from various registers, such as the National Population Register and the Common Contact Register.

The services include links to the various registers, so that you can easily update your information if something is incorrect.



Notification setup and contact information

This is where you can see your contact and personal information and choose how you want to receive notifications.

When you have given the necessary consent, you will be able to receive notifications when there is something you should know about.

How many and what kind of notifications you will receive, will depend on the option you select.

You can also choose how you want to receive notifications (through e-mail or SMS).

Kontaktinformasjon ?

Denne siden inneholder informasjon om deg som brukes av Helsenorge og aktører i helsesektoren.

⬆️ Hvordan skal Helsenorge varsle deg?

Kontaktinformasjon ?

Adresse	3602 KONGSBERG Stemmer ikke opplysningene, må du kontakte folkeregisteret
E-post	13116900216-test@minid.norge.no
Mobilnummer	+4799999999 For å oppdatere opplysningene, gå til Kontakt- og reservasjonsregisteret (ID-porten)

Vær oppmerksom på at mange behandlere fortsatt benytter kontaktopplysninger de har lagret lokalt. Hvis du endrer dine kontaktopplysninger her, bør du også kontakte behandlere som du ønsker skal komme i kontakt med deg, for eksempel sykehus og fastlegen din.

Varseloppsett ?

Her velger du hvordan du vil varsles når du mottar meldinger på helsenorge.no. Du vil bare få varsler knyttet til de tjenestene du har tilgang til. Varsler sendes mellom 07:00 og 23:00.

Hvilke typer varsler vil du ha?

- Obligatoriske varsler**
Her varsler vi om informasjon knyttet til behandling og oppfølging av din helse, blant annet informasjon om timer og dialog med helsepersonell. I tillegg blir du varslet om vedtak og informasjon det er viktig at du følger opp.
- Viktige varsler**
Her vil du i tillegg få varsler om informasjon du selv har bedt om, for eksempel innsyn i helseregistre og fornyelse av resept.
- Alle varsler**
Her vil du i tillegg bli varslet om bekreftelser og kvitteringer du mottar. Du blir også varslet om utførte hjemmebesøk fra Helse- og omsorgstjenesten.

Hvordan vil du varsles?

- På SMS: +4799999999**
- På epost: 13116900216-test@minid.norge.no
- Både på SMS og e-post

Varsel sendes alltid til e-post/mobilnummer registrert i [Kontakt- og reservasjonsregisteret \(ID-porten\)](#)



Digital healthcare services

When you are logged in, you have access to a variety of different digital healthcare services. Some of the most commonly used are **Medicines** ("Legemidler") and **Vaccinations** ("Vaksiner").

Amongst others you can also look up information about **Exemption card and user fees** ("Frikort og egenandeler"), **change your doctor/GP** ("Bytte fastlege"), sign up for an **organ donor card** ("Donorkort") and submit a claim to **Patient travel** ("Pasientreiser").



Koronaverktøy

Hjelp til å stoppe spredningen av viruset.



Innboks

Meldinger og brev fra helsetjenesten.



Timeavtaler

Timer og avtaler med helsetjenesten.



Henvisninger

Henvisninger til sykehus eller spesialist.



Legemidler

Resepter på medisiner og utstyr.



Prøvesvar

Resultat av test for koronavirus.



Helsekontakter

Behandlere og kontaktpersoner.



Pasientjournal

Journaldokumenter fra sykehus.



Vaksiner

Oversikt over registrerte vaksiner.



Pasientreiser

Søk om få dekket en reise til behandling.



Frikort og egenandeler

Registrerte egenandeler og frikortstatus.



Bytte fastlege

Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.



Sykdom og kritisk info

Viktige opplysninger til helsepersonell.



Dokumenter

Egne dokumenter lagret på Helsenorge.



Donorkort

Digitalt donorkort for organdonasjon.



Verktøy

Kurs og andre verktøy for læring og mestring.



Velg behandlingssted

Ventetider og informasjon om behandlingssteder.



Kjernejournal

Opplysninger og bruk av kjernejournal.



Helseregistre

Opplysninger og bruk av helseregistre.



Forskning

Helseundersøkelser og kliniske studier.

Use of healthcare services and health schemes

One of the choices in your profile is the use of healthcare services and health schemes. Here you can find an overview of your settings.

It is important that you read about how we handle your personal information. You can do this by clicking “Vis innhold i...”

Velg hvilke tjenester du vil bruke

Valgene Full, Basis+ og Basis avgjør hvilke tjenester som er tilgjengelig for deg. Med Full får du tilgang til alle tjenestene på Helsenorge. [?](#)

Du har samtykket til **Full**

[Vis innhold i Full](#) 

Du har rett til innsyn i opplysninger som er registrert om deg. Når du samtykker aksepterer du at aktører som har tillatelse til å sende meddelelser til deg og som tilbyr digitale tjenester, kan initiere dialog med deg.

For å få innsyn må det gjøres et søk ut mot registre som kan tilby digitalt innsyn. Resultatet lagres i en oversikt som utvides etter hvert som nye registre tilbyr digitalt innsyn.

Du har rett til innsyn i pasientjournalen din. Når du samtykker aksepterer du at det kan gjøres et søk mot sykehus som kan ha opplysninger om deg. Du vil få en oversikt over dokumenter som helsepersonell har gjort digitalt tilgjengelige. Dersom du ønsker fullt innsyn, må du ta kontakt med sykehuset hvor du har vært til behandling.

[Les mer om tjenesten Innsyn i pasientjournal her \(åpnes i ny fane\).](#)

Når du samtykker til bruk av digitale helsetjenester aksepterer du at aktører som har tillatelse til å sende meddelelser til deg, og som tilbyr digitale tjenester, kan initiere dialog med deg. Aktørene kan sende deg informasjon om timer, prøvesvar, brev, skjemaer for utfylling ol. Dette lagres på Helsenorge slik at du får en samlet oversikt. Meldingene kan erstatte tilsvarende kommunikasjon via ordinær post.

Du vil også kunne velge å ta i bruk ulike tjenester eller verktøy som er relevant for helsesituasjonen din. Disse tjenestene har egne vilkår og det skjer ingen behandling av opplysninger før du velger å ta de i bruk.

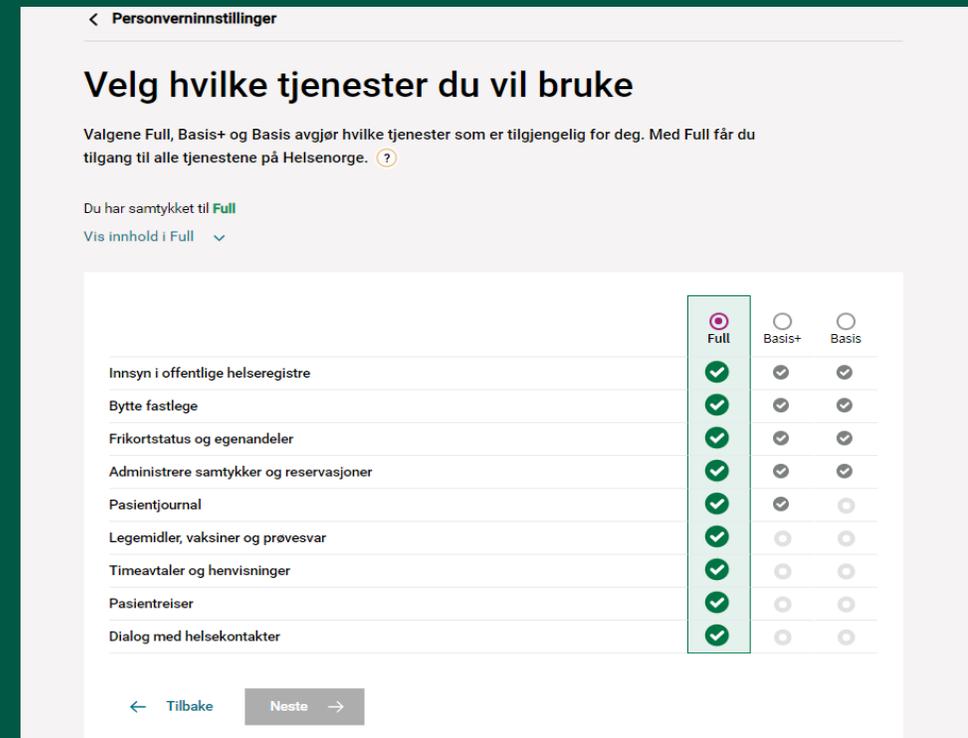
Use of healthcare services and health schemes

Under **Personverninnstillinger** you can control access to your services. Select **Velg hvilke tjenester du vil bruke** and you get an overview of what services you have access to.

Before you can use the digital healthcare services at Helsenorge, you must give your consent to store and use your personal information.

Here you can see information about the consent you have selected to give, what it means, and which services will be available for you on Helsenorge as a consequence.

You confirm your consent with the **Jeg samtykker** (I consent) button.



< Personverninnstillinger

Velg hvilke tjenester du vil bruke

Valgene Full, Basis+ og Basis avgjør hvilke tjenester som er tilgjengelig for deg. Med Full får du tilgang til alle tjenestene på Helsenorge. (?)

Du har samtykket til **Full**
Vis innhold i Full ▾

	<input checked="" type="radio"/> Full	<input type="radio"/> Basis+	<input type="radio"/> Basis
Innsyn i offentlige helseregistre	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bytte fastlege	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Frikortstatus og egenandeler	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Administrere samtykker og reserverasjoner	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pasientjournal	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legemidler, vaksiner og prøvesvar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Timeavtaler og henvisninger	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasientreiser	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dialog med helsekontakter	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

← Tilbake Neste →



< Personverninnstillinger

Bekreft ditt samtykke

For å få «Basis+» må du samtykke til følgende

Du har rett til innsyn i opplysninger som er registrert om deg. Når du samtykker aksepterer du at aktører som har tillatelse til å sende meddelelser til deg og som tilbyr digitale tjenester, kan initiere dialog med deg.

For å få innsyn må det gjøres et søk ut mot registre som kan tilby digitalt innsyn. Resultatet lagres i en oversikt som utvides etter hvert som nye registre tilbyr digitalt innsyn.

Du har rett til innsyn i hvilke dokumenter pasientjournalen din består av og hvem som har sett på dem.

Når du samtykker til Innsyn i pasientjournal vil du kunne gjøre et søk mot sykehus som kan ha opplysninger registrert om deg. Det vil vises en oversikt over dokumenter som helsepersonell har gjort digitalt tilgjengelig. Dersom du ønsker fullt innsyn, må du kontakte sykehuset hvor du har vært til behandling.

Dokumentene du velger å se på vil ikke lagres på Helsenorge med mindre du selv velger dette.

[Les mer om tjenesten Innsyn i pasientjournal her \(åpnes i ny fane\)](#) ↗ .

← Tilbake **Bekreft samtykke**

Use of healthcare services and health schemes

Further down on the same page you will find **Tilgang til dine helseopplysninger**. Here you can decide how you want to use other types of digital services, as well as how your health information should be shared with various health care services.

To make a change, select **Endre innstillinger**.

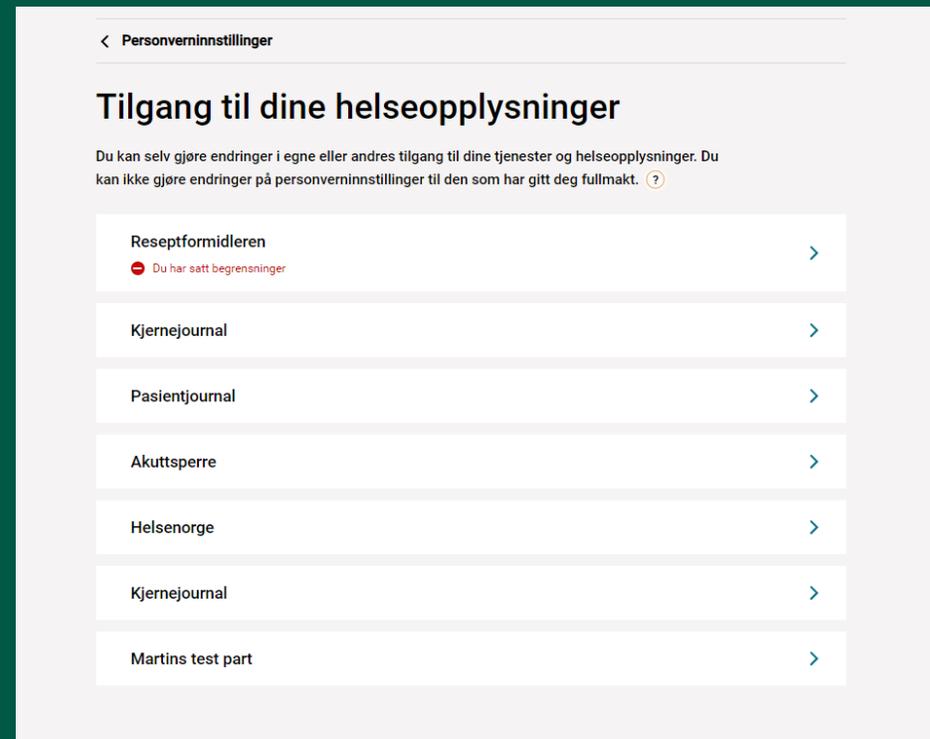


Tilgang til dine helseopplysninger

Du kan selv endre din egen eller andres tilgang til dine tjenester og helseopplysninger.

 Du har satt begrensninger

[Endre innstillinger >](#)



< Personverninnstillinger

Tilgang til dine helseopplysninger

Du kan selv gjøre endringer i egne eller andres tilgang til dine tjenester og helseopplysninger. Du kan ikke gjøre endringer på personverninnstillinger til den som har gitt deg fullmakt. ?

Reseptformidleren	>
 Du har satt begrensninger	
Kjernejournal	>
Pasientjournal	>
Akuttsperre	>
Helsenorge	>
Kjernejournal	>
Martins test part	>

Power of attorney and usage log

Under **Powers of attorney** (“Fullmakter”) you get an overview of who you have given power of attorney to act on your behalf, and who you have received power of attorney from.

Here you can also give a new power of attorney to another person.

Under **Historikk**, your own usage history of the services on Helsenorge is displayed.

If you have given power of attorney to someone else to see your health information, their usage history will also be shown here.

Fullmakter

Her kan du gi andre fullmakt til å bruke tjenester på Helsenorge på dine vegne, og du kan få tilsvarende fullmakt fra andre. Du vil aldri kunne gi andre tilgang til mer enn du selv har tilgang til.

Du må være over 16 år for å gi en fullmakt, og den som får fullmakten må være over 18 år.

For øyeblikket er det kun enkelte tjenester du kan gi andre fullmakt til å bruke på dine vegne. Etter hvert vil flere tjenester bli lagt til, slik at pårørende kan hjelpe så mye som mulig med digitale helsetjenester.

 [Gi ny fullmakt](#)

Hvem har fullmakt fra deg?

 **Daniel** Gyldig til: Ubestemt tid
Fødselsnummer
[Les mer](#) 

[Historikk](#) 

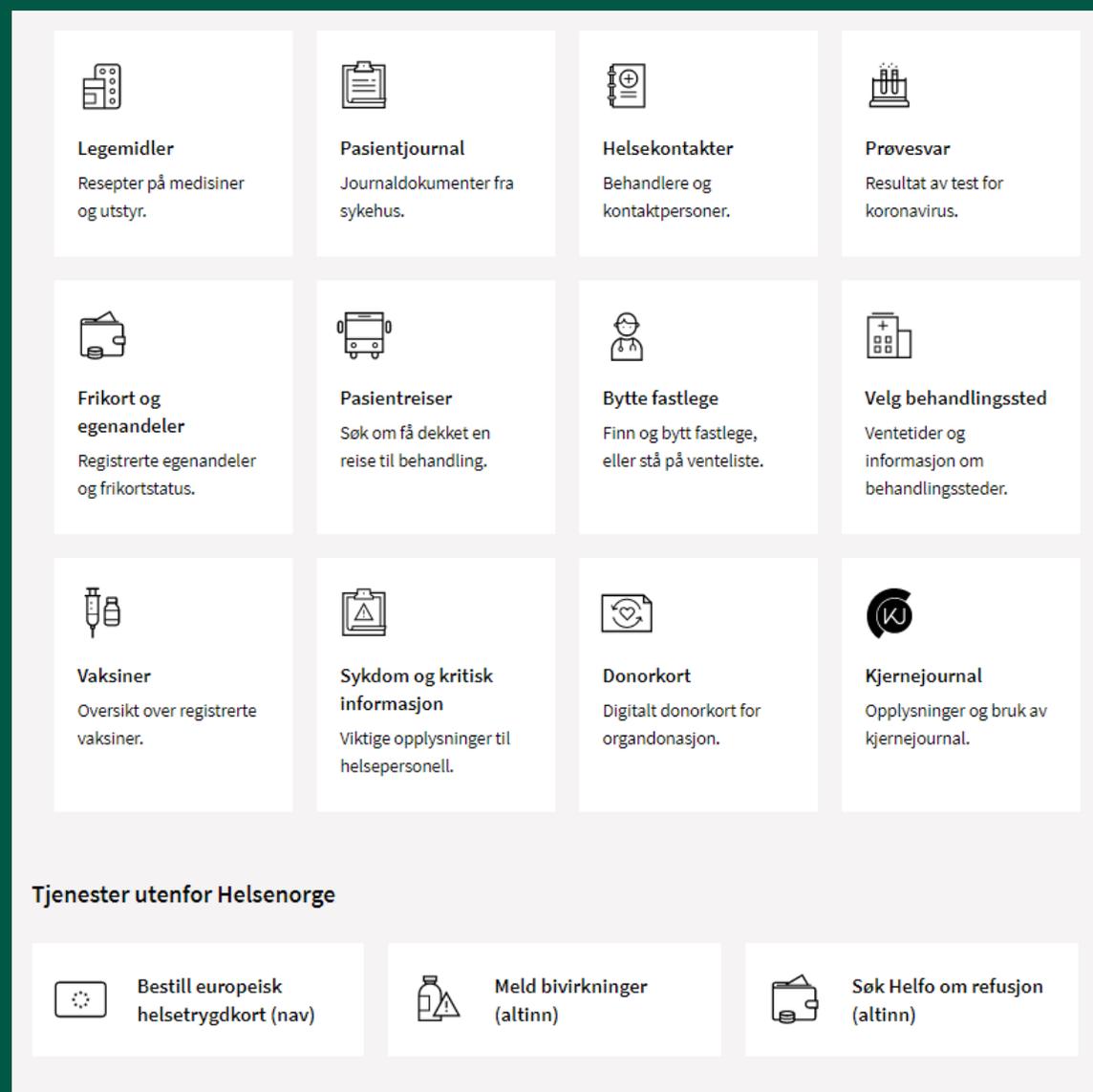
Hvem har du fullmakt fra?

 **Berit** Gyldig til: Ubestemt tid
Fødselsnummer
[Les mer](#) 

Digital healthcare services

You can also see what is registered about you in medical and health records.

In your **summary care record** (“Kjernejournal”), you can add health information that you think is important, and that healthcare personnel should know about.



The image shows a grid of digital healthcare services. Each service is represented by an icon, a title, and a brief description. The services are arranged in three rows of four columns each. Below the grid is a section titled 'Tjenester utenfor Helsenorge' with three additional services.

 Legemidler Resepter på medisiner og utstyr.	 Pasientjournal Journaldokumenter fra sykehus.	 Helsekontakter Behandlere og kontaktpersoner.	 Prøvesvar Resultat av test for koronavirus.
 Frikort og egenandeler Registrerte egenandeler og frikortstatus.	 Pasientreiser Søk om få dekket en reise til behandling.	 Bytte fastlege Finn og bytt fastlege, eller stå på venteliste.	 Velg behandlingssted Ventetider og informasjon om behandlingssteder.
 Vaksiner Oversikt over registrerte vaksiner.	 Sykdom og kritisk informasjon Viktige opplysninger til helsepersonell.	 Donorkort Digitalt donorkort for organdonasjon.	 Kjernejournal Opplysninger og bruk av kjernejournal.

Tjenester utenfor Helsenorge

 Bestill europeisk helsetrygdkort (nav)	 Meld bivirkninger (altinn)	 Søk Helfo om refusjon (altinn)
--	--	--

Helsenorge – summary

Remember, it is safe for you to use the services at helsenorge.no. We design the services so that it is easy for you to do what you came for and find the information you need.

If you need help in finding the necessary information, you can:

call the Norwegian National Contact Point for Healthcare at 23 32 70 00,

or send an email to Veiledning@Helsenorge.no.

Keep in mind that not all of the services are available to everyone. Read more about what services are available here [Services at helsenorge.no](#) or www.nhn.no

Helsenorge can also be found on [Facebook](#). Follow us there and get access to news about Helsenorge. You can also ask questions.

Now you can get an overview of your own health online.

Good luck!

 Norsk helsenett