

Opplæring i Helsenorge



Innhold

1. Kva Helsenorge er og kva vi kan gjere der
2. Korleis logge inn på Helsenorge
3. Nettryggleik, personvern og «unngå svindel – logg deg inn»
4. Fullmakt og representasjon
5. Om bruk av tenester på Helsenorge
6. Praktiske oppgåver du kan prøve på Helsenorge

1

Kva Helsenorge er og kva vi kan gjere der

Kva er Helsenorge?

- Helsenorge er ein app og ein nettstad for deg som innbyggjar
- På Helsenorge finn du informasjon om helse og du kan logge inn for å bruke digitale helsetenester



Helsenorge blir drive av
Norsk helsenett,
eit statsføretak eigd av Helse-
og omsorgsdepartementet



Helsenorge er hovudinngangen til offentlege helse- og omsorgstenester digitalt

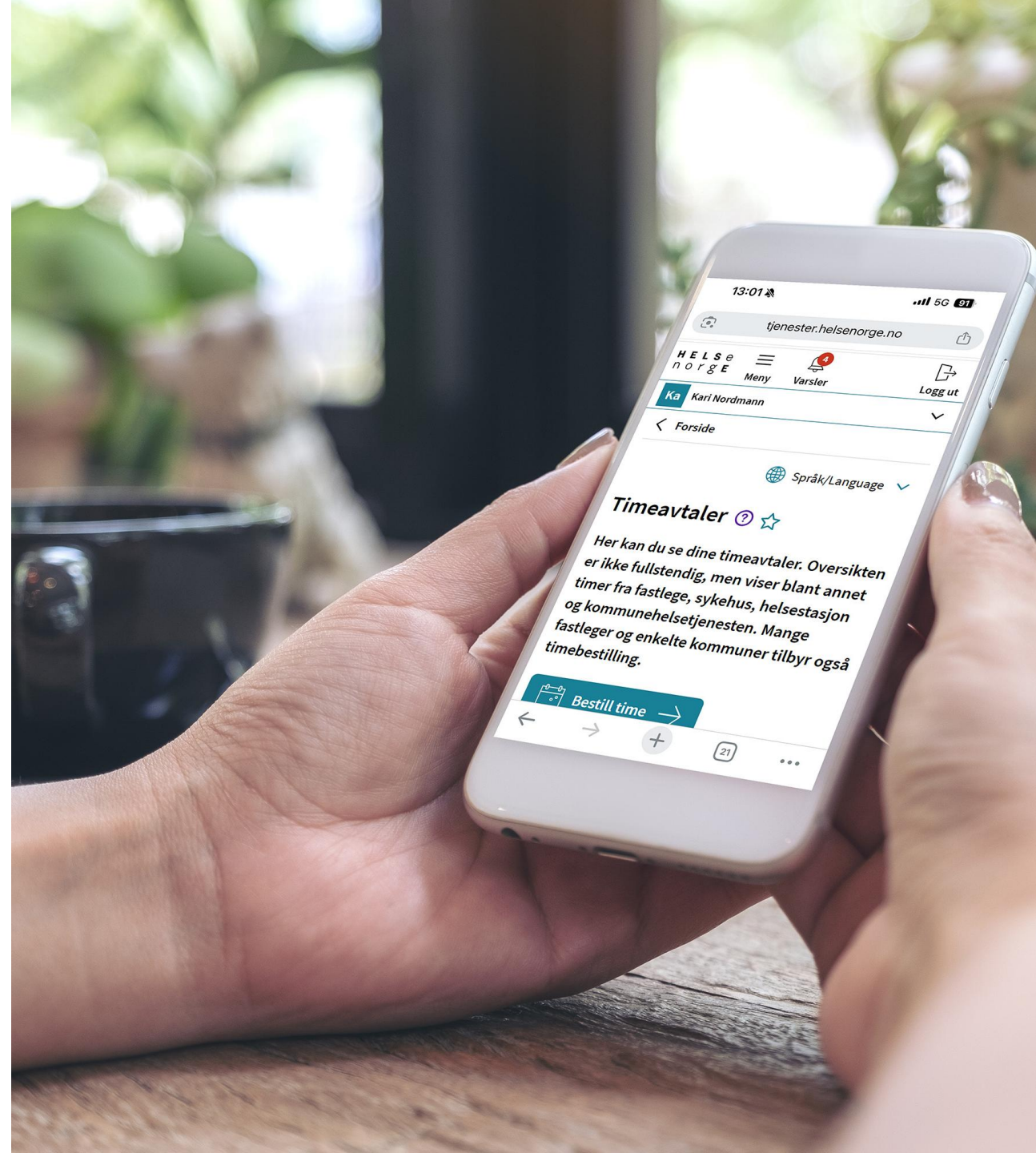
Nasjonal helse- og samhandlingsplan 2024-2027



Illustrasjon:
Helsenorge / Mostphotos

Føremålet til Helsenorge

- Helsenorge skal:
 - gjøre det enklare å finne fram til og velge behandlar
 - gi tilgang til egne helseopplysninger
 - gi tilbud om selvbetening og høve til selvhjelp
 - gi informasjon og råd om god helse og livsstil, symptom, sjukdom, behandling og rettar



Helsenorgetilbødet til innbyggjar avheng av...



Kva helseregion du
tilhører

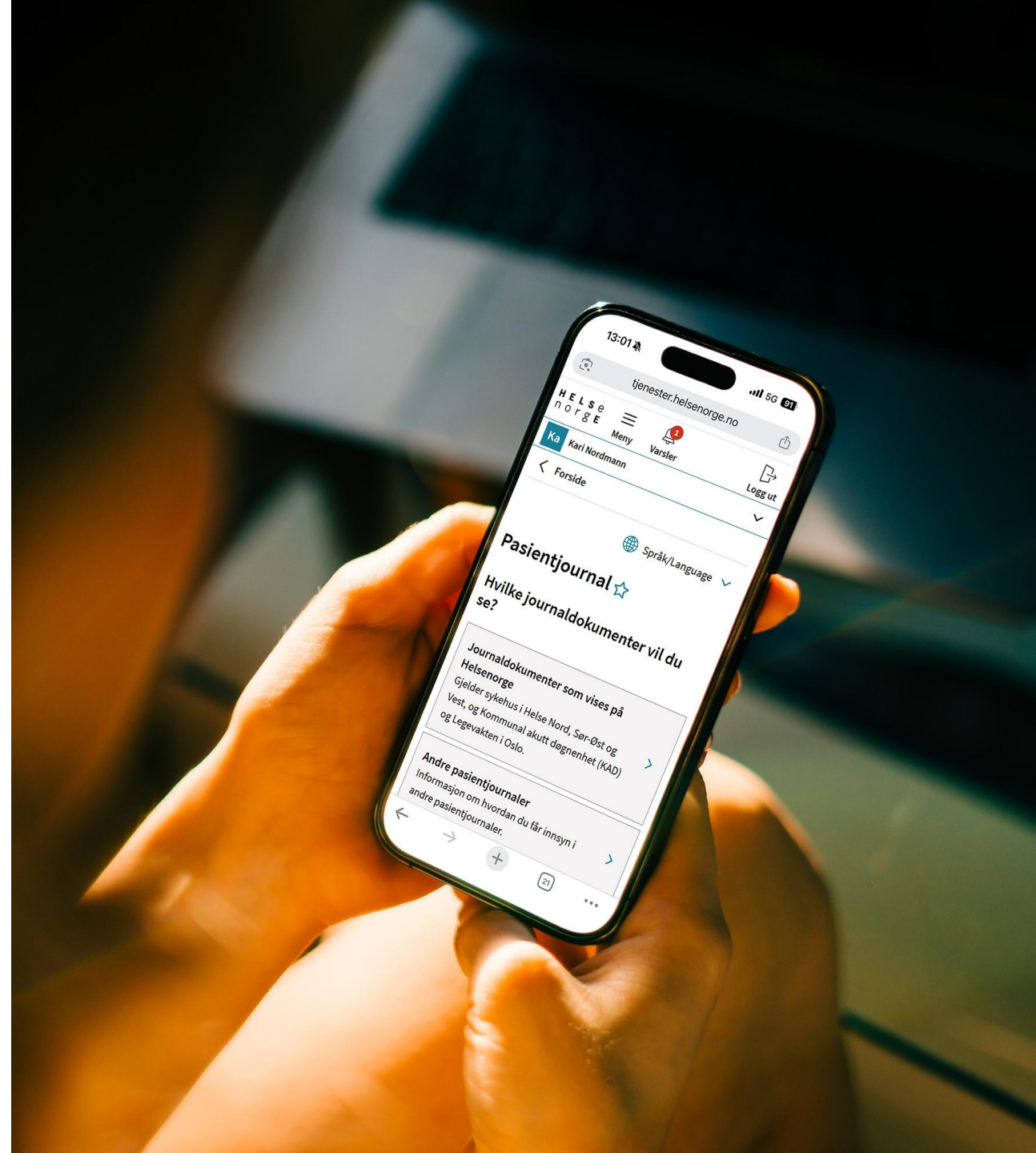


Kva behandlar du
går til



Kva brukargruppe du
tilhører

Kva kan du gjere
på Helsenorge?



Du kan lese kvalitetssikra informasjon

HELSE
norge

Meny

Søk

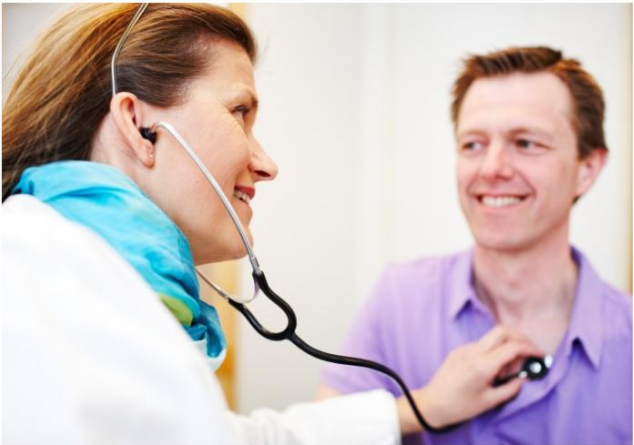
Logg inn

Betaling for helsetjenester

NorskEnglish

Frikort for helsetjenester

Frikort for helsetjenester får du når du har betalt over et visst beløp i egenandeler. Trenger du å vise frikortet, finner du det digitalt på Helsenorge. Med frikort slipper du å betale egenandeler for resten av kalenderåret.



Illustrasjon: Morten Rakkie / Heflo

Influenza

Influenza gir feber, luftveissymptomer og muskelsmerter, men går som regel over av seg selv. Gravide, eldre og kronisk syke er mer utsatt for alvorlig sykdom.



Illustrasjon: Mostphotos

Din rett til helsehjelp

Alle som bor i Norge har rett til nødvendige helse- og omsorgstjenester. Det gjelder også flyktninger og innvandrere som har lovlig opphold.



Illustrasjon: Johnér Bildbyrå AS

Bestilling av Europeisk helsetrygdkort

Europeisk helsetrygdkort dokumenterer at du har rett til dekning av nødvendig helsehjelp i et annet EØS-land på samme vilkår som oppholdslandets egne statsborgere. Du bør ha med deg kortet hvis du skal oppholde deg midlertidig i et annet EØS-land eller i Sveits.



Illustrasjon: Morten Rakkie / Heflo

Nettlesar på datamaskina:



Nettlesar på mobilen:



Kvalitetssikret helseinformasjon



Bruk Helsenorge sammen med ungdommen din

Nå kan ungdom med foreldresamtykke be om å fornye resepten sin selv.

[Gi ungdommen mulighet til å bruke Helsenorge →](#)



Søk om Europeisk helsetrygdkort

Skal du på ferie til et EU/EØS-land eller Sveits i sommer? Europeisk helsetrygdkort kan sikre deg helsehjelp hvis du blir syk.

[Les mer om hvem som kan få helsetrygdkortet og hva det dekker →](#)

Kvalitetssikret helseinformasjon

Bruk Helsenorge sammen med ungdommen din

Nå kan ungdom med foreldresamtykke be om å fornye resepten sin selv.

[Gi ungdommen mulighet til å bruke Helsenorge →](#)

Søk om Europeisk helsetrygdkort

Skal du på ferie til et EU/EØS-land eller Sveits i sommer? Europeisk helsetrygdkort kan sikre deg helsehjelp hvis du blir syk.

Du kan bruke tenester

- Lese meldingar og brev frå helsetenesta
- Sjå og fornye reseptane dine
- Sjå oversikt over avtalane dine med helsetenesta
- Sjå kor mykje som står att før du oppnår frikort
- Byte fastlege



Innboks

Meldinger og brev fra
helsetjenesten.



Resepter

Resepter på medisiner og
utstyr.

Helsenorge i bruk



5,5
millionar registrerte
brukarar i 2026



Alle
regionar i Noreg
tilbyr fleire tenester



Over **95 %**
av fastlegane tilbyr
tenester på Helsenorge

Få hjelp med Helsenorge



Om du ønsker hjelp kan du ringe Rettleiing Helsenorge:

23 32 70 00

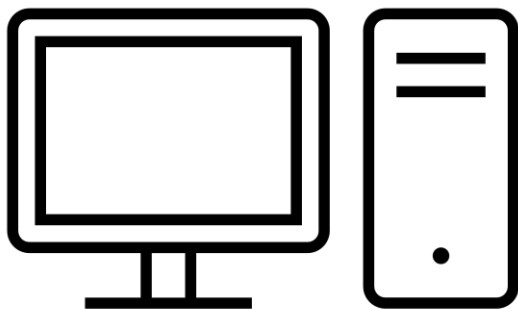
Ope kvardagar mellom 08:00-15:30

2

Korleis logge inn på Helsenorge

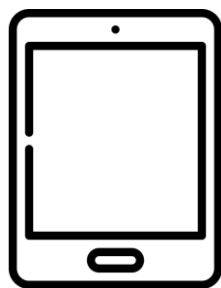
Første gong du loggar inn på Helsenorge treng du:

**Datamaskin
(PC)**



eller

**Nettbrett
(iPad)**



eller

**Smarttelefon
(mobil)**



**Elektronisk
ID**

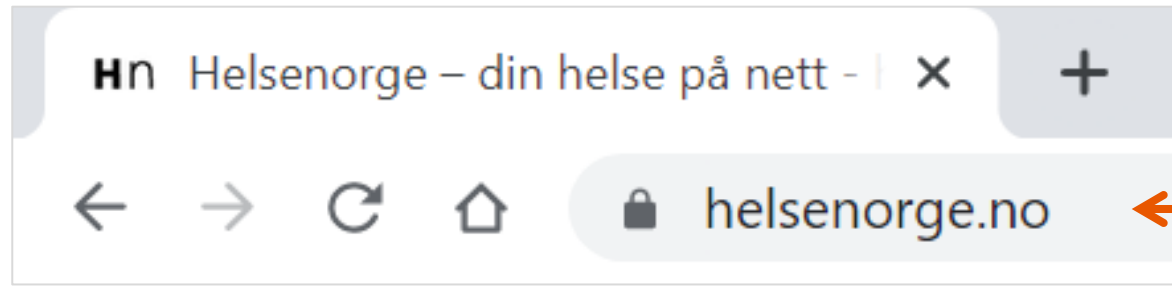
BankID-app

eller

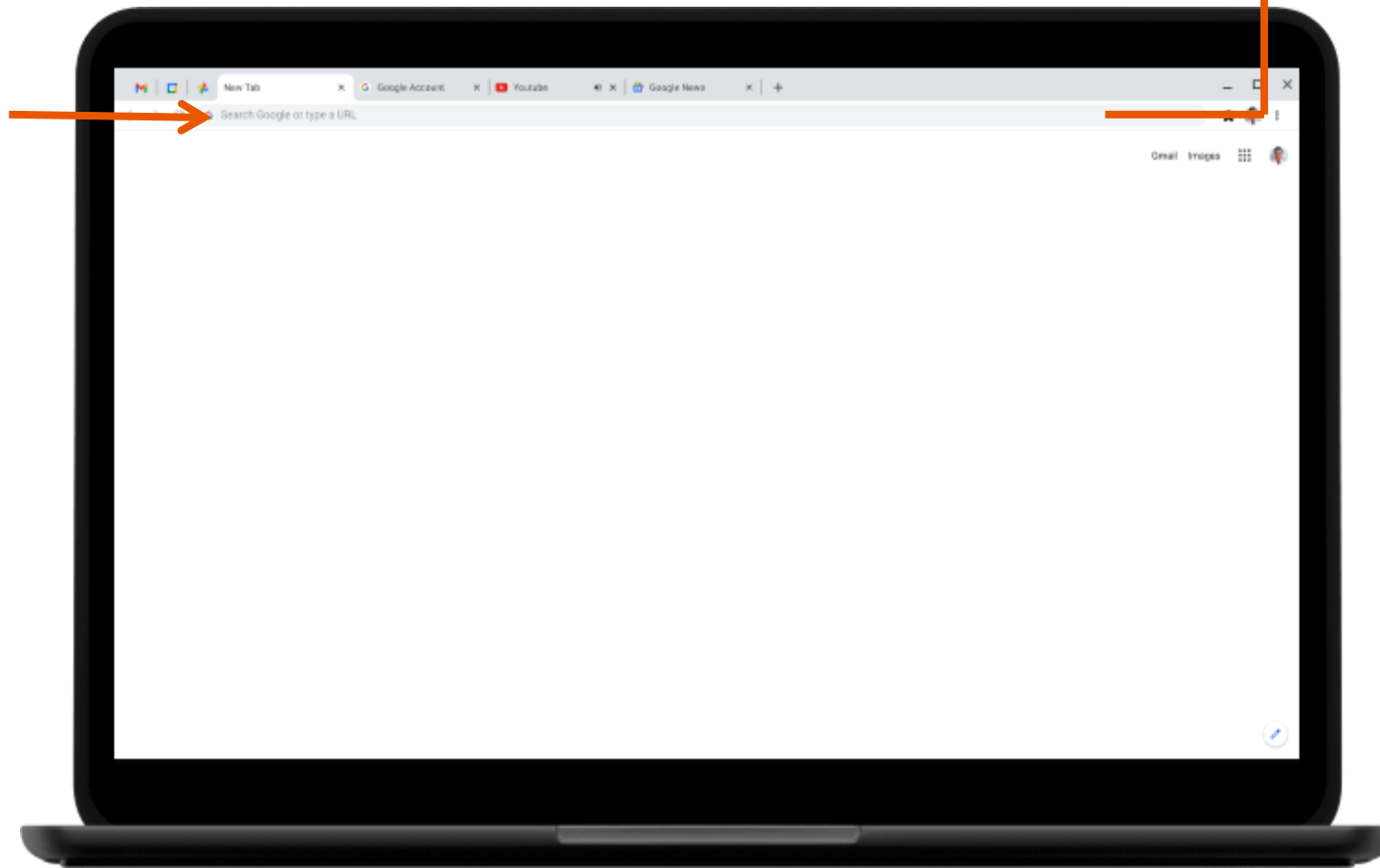
BankID med
kodebrikke

Logge inn på Helsenorge steg-for-steg

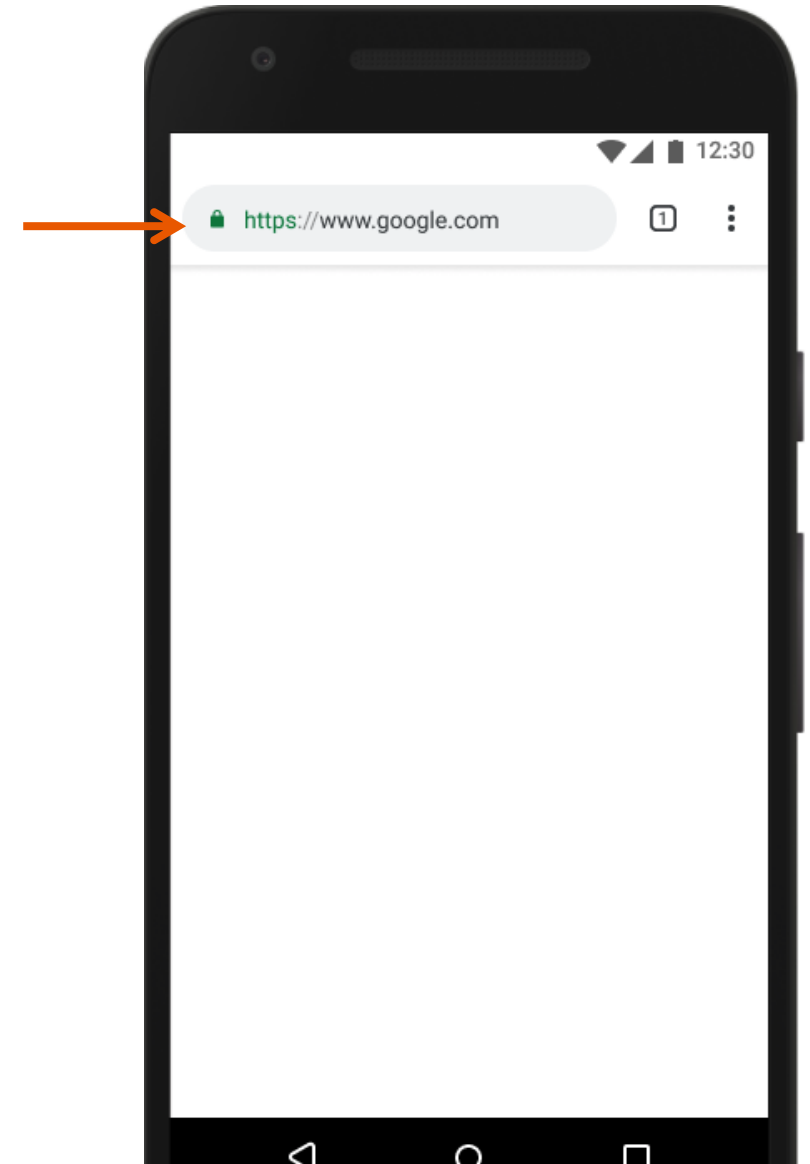
1. Opne ein nettlesar, som til dømes Chrome, Safari, Firefox eller Edge
2. Trykk på feltet øvst i nettlesaren og skriv Helsenorge.no
3. Trykk Gå eller Enter på tastaturet
4. På framsida til Helsenorge: trykk på knappen «Logg inn»
5. Trykk på det alternativet for elektronisk ID som du kjenner til, til dømes BankID
6. Følg instruksjonane som du får på skjermen for å kome vidare
7. Når du ser namnet ditt på Helsenorge, så er du logga inn



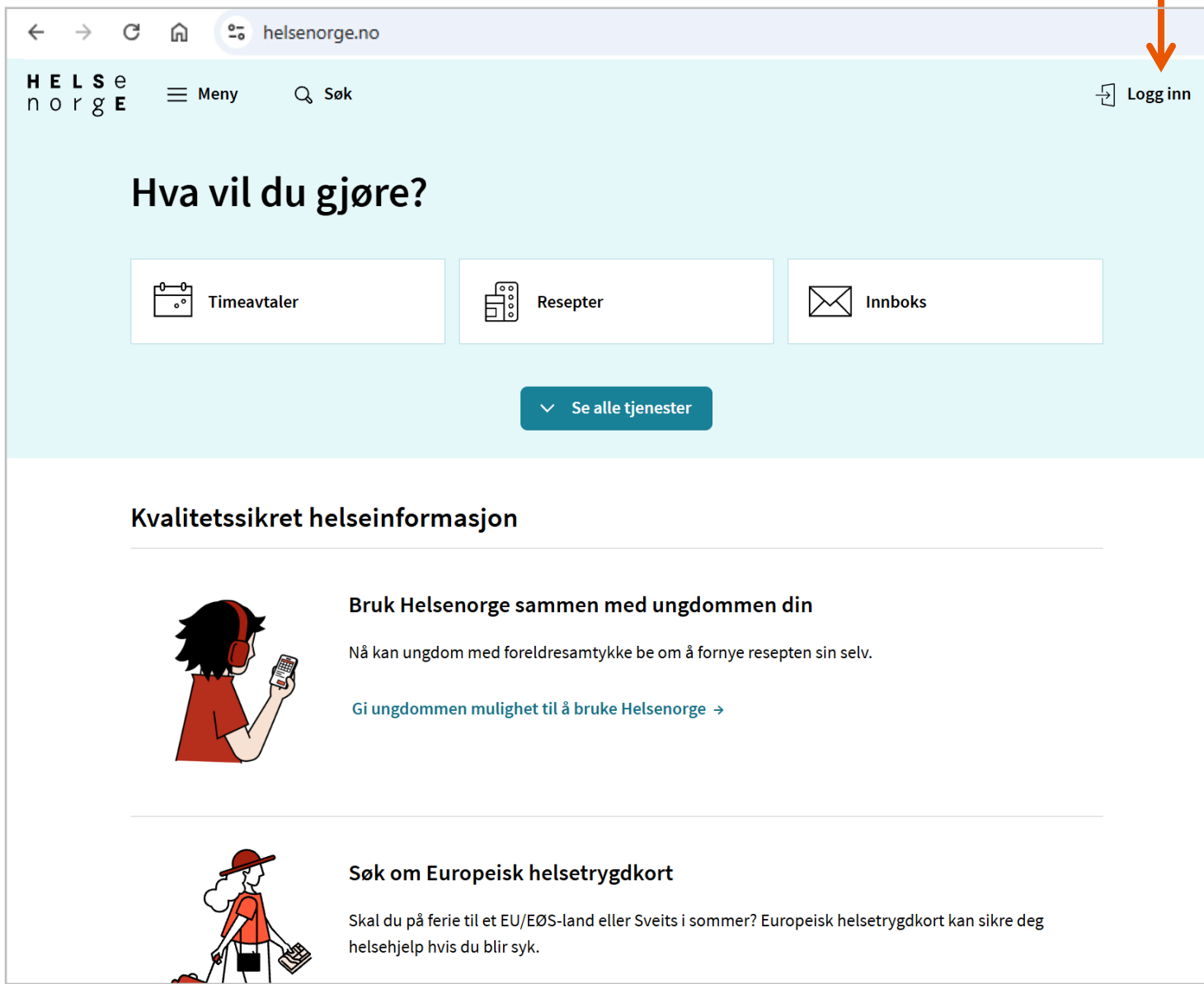
På datamaskina:



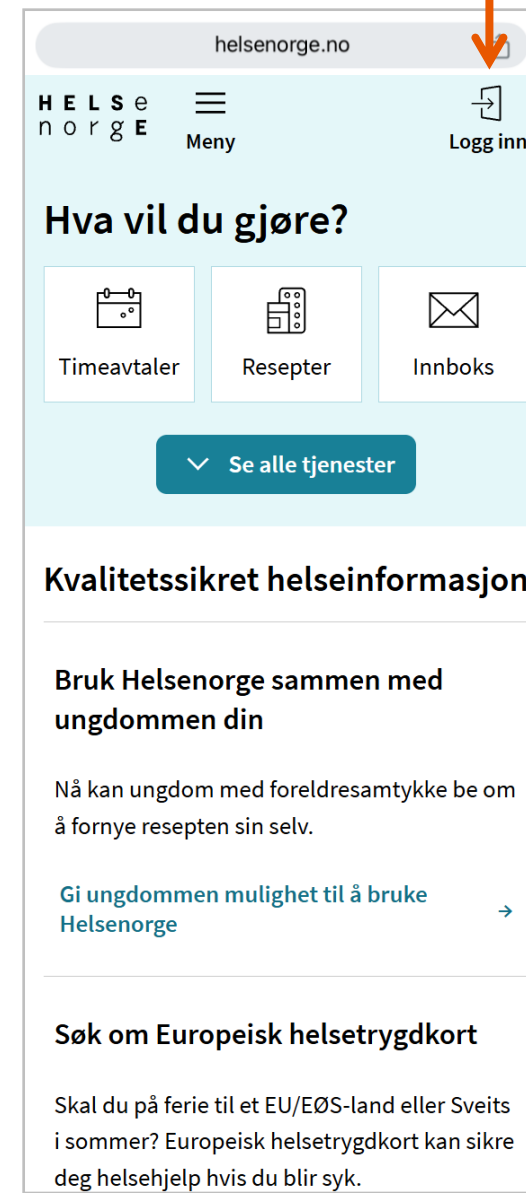
På mobilen:



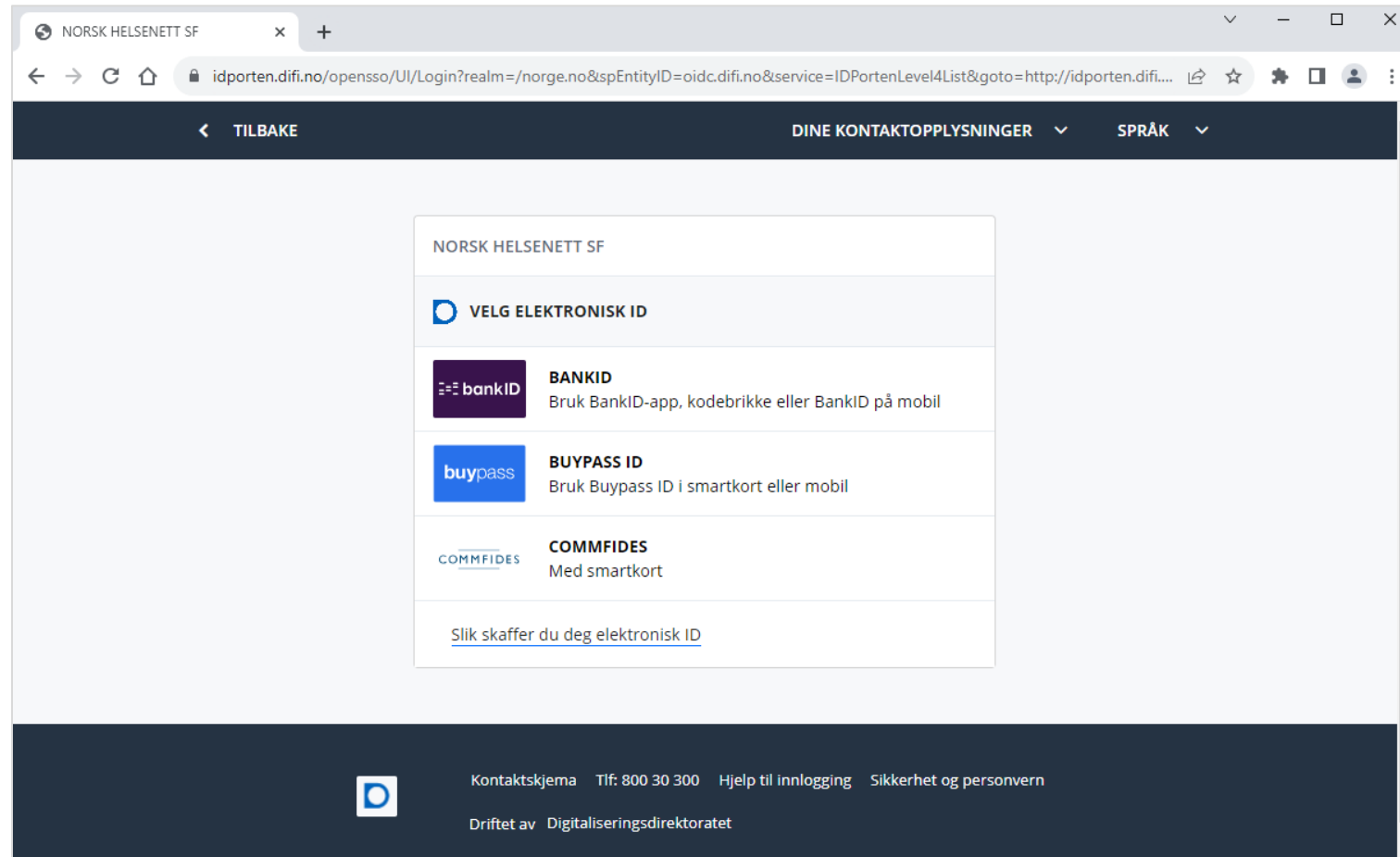
På datamaskina:



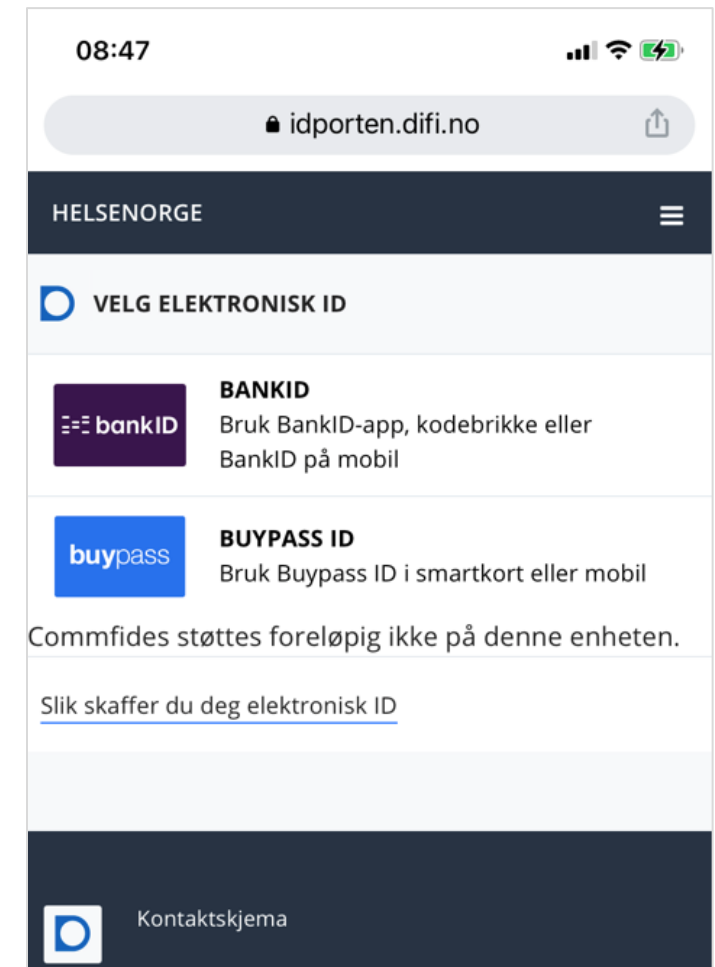
På mobilen:



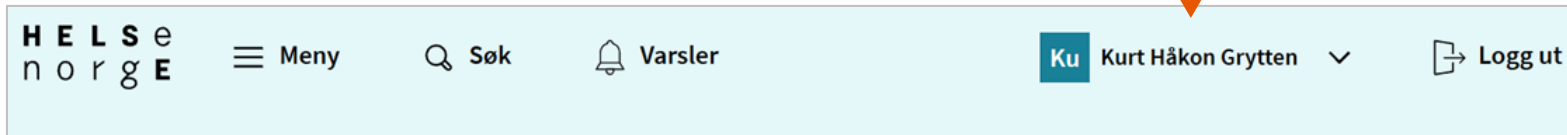
På datamaskina:



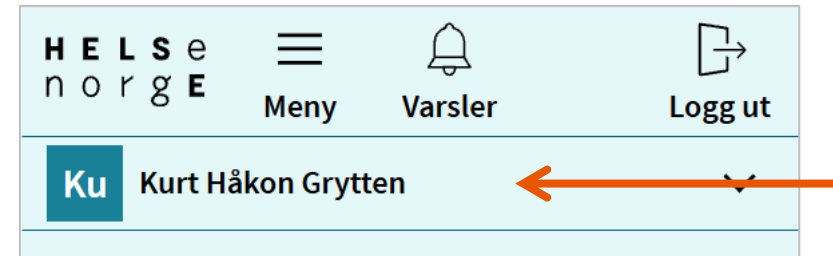
På mobilen:



På datamaskina:



På mobilen:



Første gong du loggar inn må du samtykke til bruk av Helsenorge

- Du kan velje mellom tre ulike samtykkenivå:
 - Basis
 - Basis+
 - Full tilgang
- Dei aller fleste vel samtykkenivå «Full tilgang»
- Du kan når som helst endre eller trekke samtykket ditt

☐ Full	☐ Basis+	☐ Basis
☒	☒	☒
☒	☒	☒
☒	☒	☒
☒	☒	☒
☒	☒	☐
☒	☐	☐
☒	☐	☐
☒	☐	☐
☒	☐	☐

Logg inn enklare og raskere med Helsenorge-appen

- Du kan laste ned Helsenorge-appen på mobil eller nettbrett
- Aktivar innlogging med ansiktsgjenkjenning, fingeravtrykk eller kode første gong du loggar inn i Helsenorge-appen, så slepp du å bruke elektronisk ID kvar gong du loggar inn
- Innlogging i Helsenorge-appen må fornyast med elektronisk ID kvar 6. månad, for at du kan halde fram med å bruke ansiktsgjenkjenning, fingeravtrykk eller kode



Logge inn i Helsenorge-appen steg-for-steg - første gong eller etter full utlogging

1. Opne Helsenorge-appen på mobilen eller nettbrettet
2. Trykk «Logg inn»
3. Trykk på det alternativet for elektronisk ID som du kjenner til, til dømes BankID
4. Følg instruksjonane for elektronisk ID, som du får på skjermen, for å kome vidare
5. Trykk «Hald fram» for å gå til appen og fullføre innlogginga
6. Lag ein personleg kode
7. Gjenta personleg kode
8. Trykk «Aktivum biometri» om du vil aktivere ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk
9. Når du ser namnet ditt i Helsenorge-appen, så er du logga inn

2

09:26

5G 100

HELSE
norge

**Bruk BankID eller tilsvarende for å få
tilgang til dine tjenester**

Logg inn



**Vil du kun bruke tjenester fra
helsesykepleier?**

Logg inn her hvis du er mellom 13 og 23 år og
kun ønsker å bruke tjenester fra
helsesykepleier.



3

09:26

5G 100

login.idporten.no



Helsenorge



Velg innloggingsmetode

**BankID**Bruk BankID-app eller
kodebrikke**Buypass**Bruk Buypass ID på smartkort,
mobil eller nøkkel**Commfides**

Med smartkort

[Slik skaffer du deg elektronisk ID](#) **ID-porten**

ID-porten er en felles innloggingsløsning til
offentlige digitale tjenester.

Vis alle lenker



5

09:27

5G 100

tjenester.helsenorge.no

HELSE
norge

Logg ut



Språk/Language

**Fullfør innlogging**

Fortsett til appen for å fullføre innloggingen
og bruke tjenestene dine.

Fortsett

Avbryt



23 32 70 00

Veiledning Helsenorge



6

09:27

5G 100

Lag en personlig kode

Den bruker du til å logge inn, så husk koden til senere.

Neste →

7

09:27

5G 100



Gjenta din personlige kode

Gjenta koden for å sikre at den er riktig

Lagre ✓

8

09:27

5G 100



Kode er aktivert

Ønsker du å aktivere ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk for enda enklere innlogging nå? Dette kan også settes opp under innstillinger senere.

Aktiver biometri

[Hopp over](#)

9

09:28

5G 100

Em Emilie Grytten



Varsler



Meny

Hva ser du etter?



Timeavtaler



Resepter



Innboks

✓ Vis flere tjenester



Din fastlege

Kontakt fastlegen og se alle tjenestene



Kvalitetssikret helseinformasjon

Husk å ta med Euroneisk



Hjem



Kart



Innstillinger

Logge inn i Helsenorge-appen steg-for-steg

- når du har laga personleg kode og aktivert biometri

1. Opne Helsenorge-appen på mobil eller nettbrett
2. Skriv inn personleg kode eller bruk ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk
3. Når du ser namnet ditt i Helsenorge-appen, så er du logga inn

3

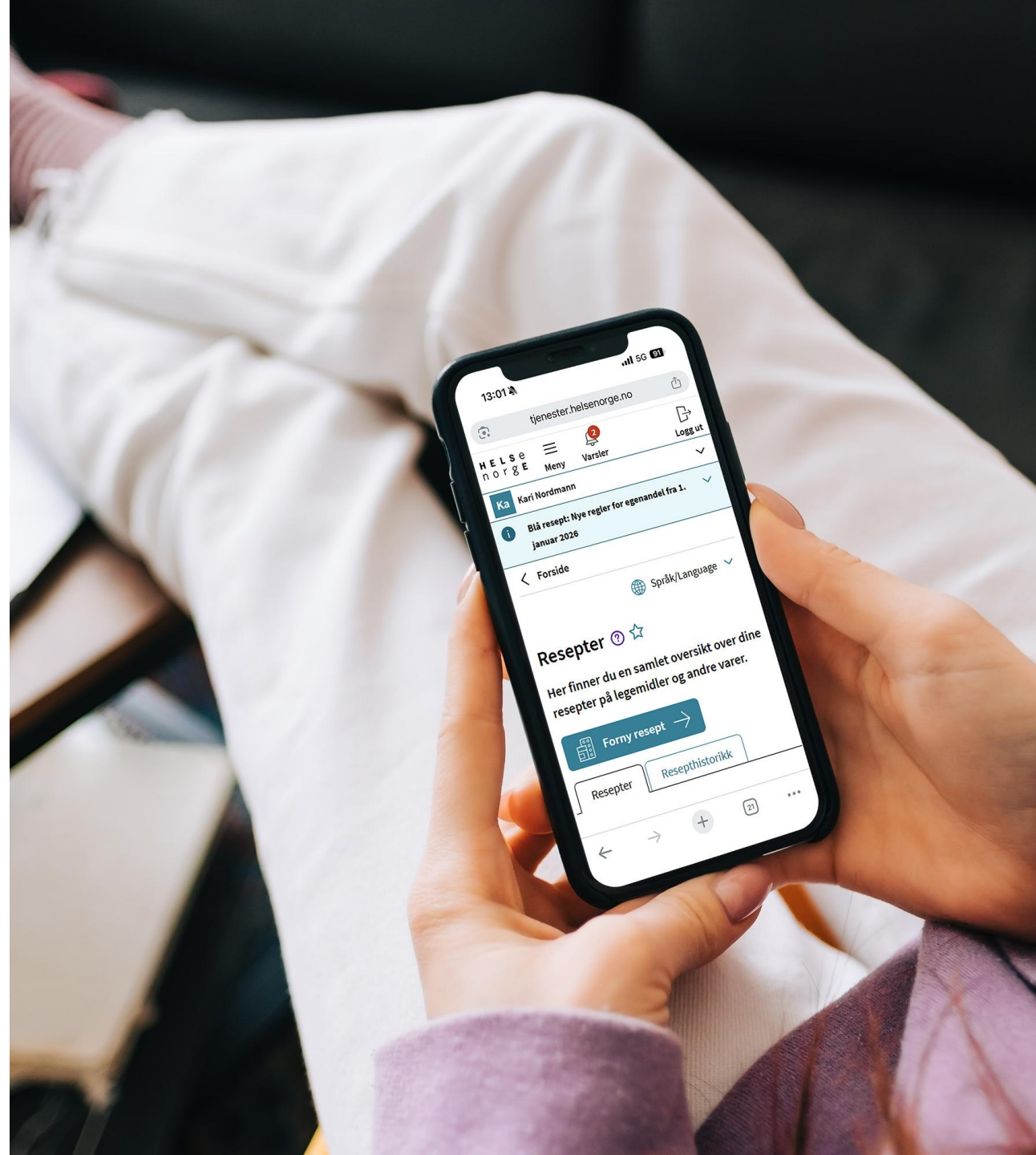
Nettryggleik, personvern og
«unngå svindel – logg deg inn»

Helsenorge behandler
personopplysninger på ein
sikker måte og i samsvar med
personopplysningslova



Kven har tilgang til din Helsenorge?

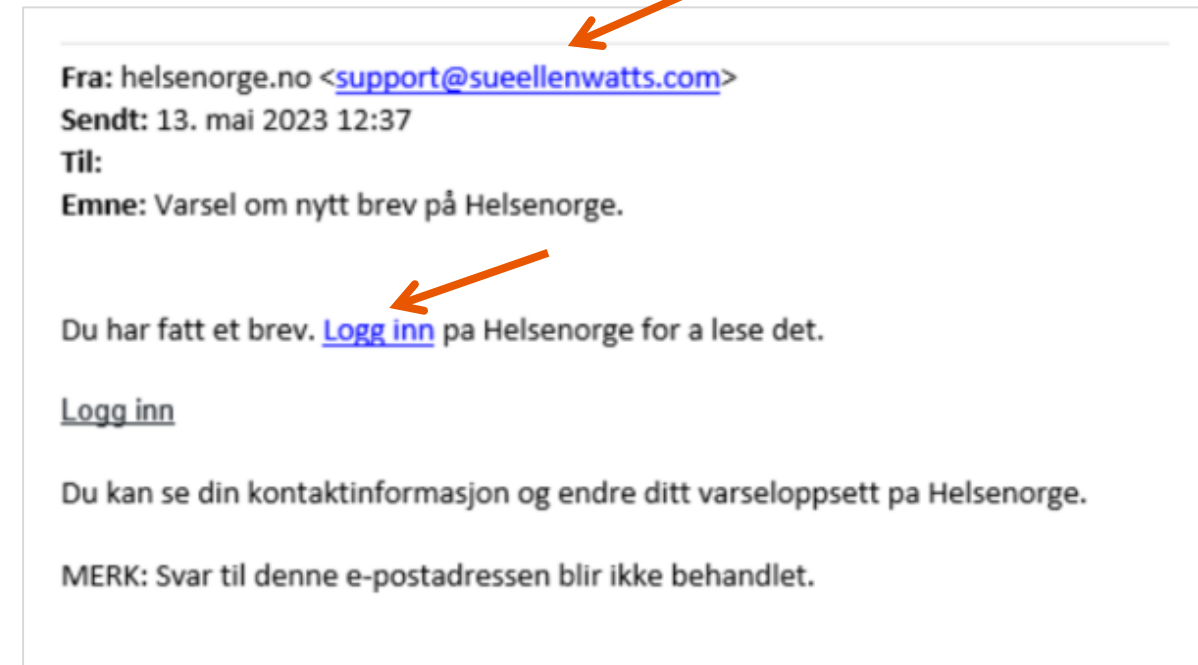
- På Helsenorge har du tilgang til informasjon om deg frå ulike system og register i helsesektoren
- Det er berre du, eller dei du har gitt fullmakt til, som har tilgang til din Helsenorge
- Helsepersonell har tilgang via journalsystema sine, til noko av informasjonen du kan lese på din Helsenorge
 - Helsepersonell kan berre opne og sjå informasjon om deg i journalsystema sine om dei har tjenstleg behov



Unngå svindel – logg deg inn

- Det blir dessverre sendt ut SMS og e-post fra kjelder som gir seg ut for å vere Helsenorge, men som er forsøk på svindel
- Helsenorge vil aldri be deg om kredittkortinformasjon, tryggingsskodar eller kontonummer via SMS eller e-post
- Helsenorge sender aldri ut lenker i SMS eller e-post
- For å vere trygg, logg deg alltid inn via Helsenorge-appen eller Helsenorge.no

Døme på svindel på e-post:



Du blir automatisk logga ut av Helsenorge ved inaktivitet

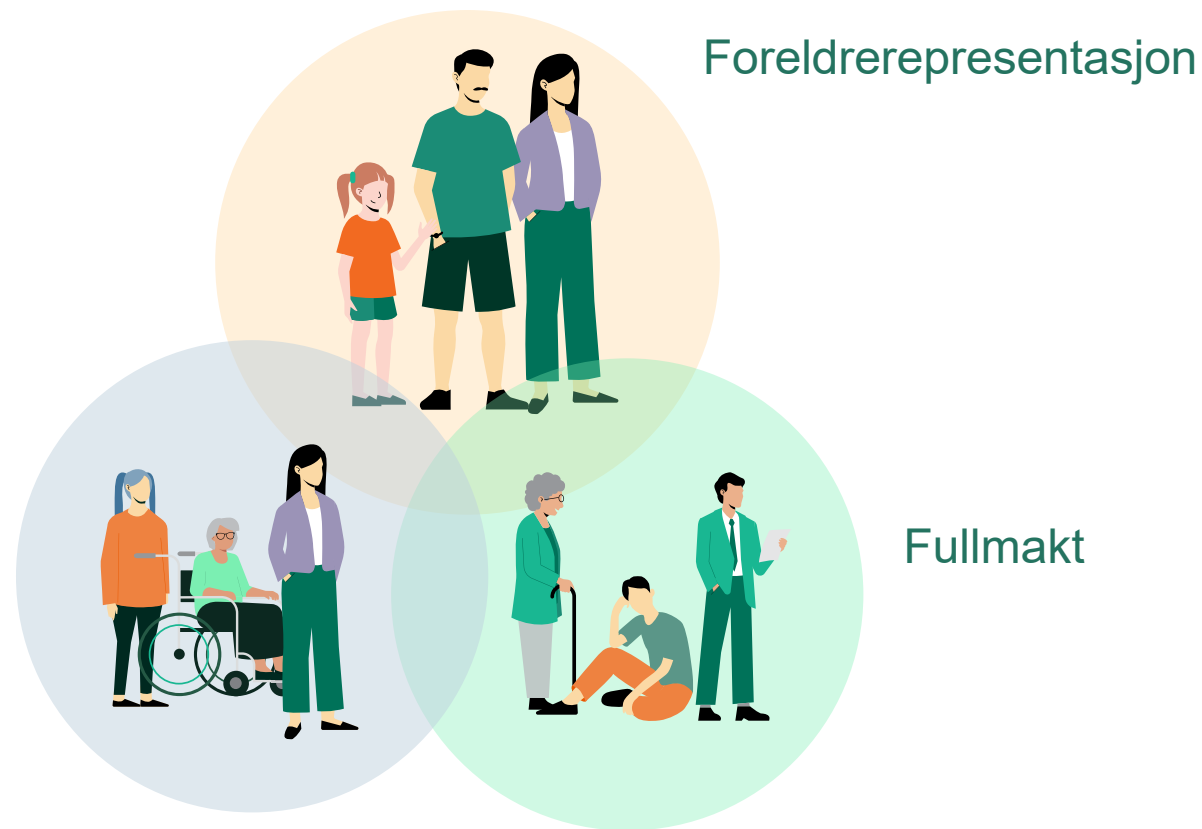


4

Fullmakt og representasjon

Måtar du kan bruke Helsenorge på vegner av andre

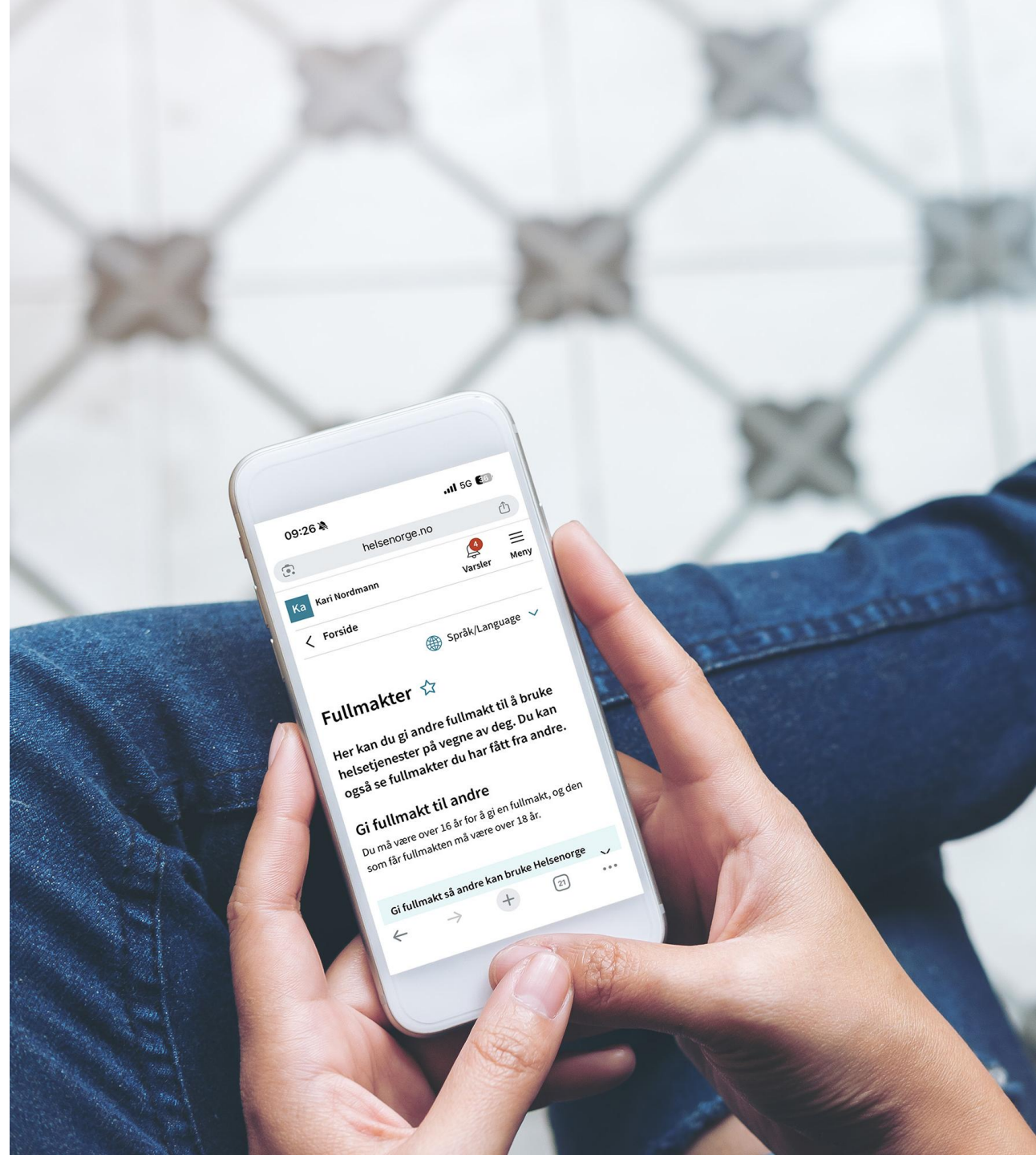
Fullmakt når nokon har manglande helserettsleg samtykkekompetanse



Helsenorge heile livet

Livet har mange fasar. Vi tar vare på oss sjølve og våre kjære, men av og til treng vi at andre tar vare på oss.

Dei som ønsker hjelp til bruk av Helsenorge kan gi **fullmakt til pårørende**.



Korleis fungerer fullmakt på Helsenorge?

Du kan enten gi eller få fullmakt

Den som gir fullmakt må ha fylt 16 år

Den som får fullmakt må ha fylt 18 år



Du kan gi fullmakt digitalt på Helsenorge eller ved å sende eit skjema i posten

Du som gir fullmakta vel kva den som får fullmakta skal få tilgang til

Du kan gi fullmakt i ein utvald periode eller på ubestemd tid

Fullmakt ved å sende skjema i posten

- Kvar finn du skjemaet?
 - [Last ned frå Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no), eller
 - Ring Veiledning Helsenorge på telefon til 23 32 70 00, og be dei sende skjemaet til adressa di
- Den som gir fullmakta må signere utfylt skjema og legge ved kopi av legitimasjonen sin

Skjema for fullmakt til Helsenorge

Du kan gi en annen person fullmakt til å bruke Helsenorge på dine vegne ved å fylle ut dette skjemaet. Du kan også gi fullmakt digitalt ved å logge deg inn på Helsenorge. Du må være over 16 år for å gi fullmakt, og den du gir fullmakt til må være over 18 år.

Den du gir fullmakt til kan bruke tjenester og utføre handlinger på dine vegne. Det betyr at personen vil få tilgang til dine helseopplysninger på Helsenorge. Den som har fått fullmakt vil ikke ha tilgang til mer enn du selv har tilgang til eller selv har samtykket. Mottaker av fullmakten vil kunne samtykke til bruk av Helsenorge på vegne av deg dersom du ikke selv har gitt samtykke tidligere.

Fullmaktsøknad på skjema saksbehandles normalt innen 30 dager.

Du vil få et brev med en kode

For å kunne gi en fullmakt til en annen person er det nødvendig med en ekstra bekreftelse fra deg. Vi sender deg et brev med en kode så snart vi mottar dette skjemaet fra deg.

Når du har mottatt brevet med kode må du ringe til Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00 og oppgi koden og saksnummeret som du finner i brevet. Det er viktig at det er du selv som ringer. Vi oppretter fullmakten etter at du har ringt.

Veiledning for utfylling av skjema

Du som gir fullmakt må fylle ut alle relevante felter i skjemaet på side 3, legge ved kopi av gyldig legitimasjon og signere. Vi kan ikke behandle henvendelsen din hvis skjemaet er mangelfullt, eller hvis det inneholder feil opplysninger. Vi vil kontrollere at opplysningene er korrekte.

Velg områder fullmakten skal gjelde for

På side 3 velger du hvilke områder du ønsker at fullmakten skal gjelde for. Hvert tjenesteområde inneholder én eller flere tjenester. Her kan du velge å gi tilgang til ett område, eller kombinere flere. Du kan lese mer om innholdet i de ulike områdene på side 2 i dette skjemaet.

Ønsker du å endre en fullmakt du tidligere har gitt, må du krysse av for alle de tjenesteområdene du vil skal gjelde fra nå av.

Har du spørsmål?

Se mer informasjon om tjenestene på Helsenorge på www.helsenorge.no. Har du spørsmål om utfylling av dette skjemaet, kan du ringe Veiledning Helsenorge på telefon 23 32 70 00. Skjema til utfylling finner du på side 3.

Fullmakt på Helsenorge inkluderer ikkje Helfo-tenester

HELSE
n o r g e

Meny

Søk

Logg inn

< Om fullmakt

Norsk English

Fullmakt ved kontakt med Helfo

Du kan gje andre fullmakt til å kontakte Helfo på vegne av deg, eller du kan få tilsvarende fullmakt frå andre. Du eller den som skal gje fullmakt, må fylle ut eit papirskjema som kan sendast inn til Helfo via digitalt skjema.

1

Fullmakt gjeld all kontakt med Helfo
Dersom du kontaktar Helfo på vegne av andre, treng du fullmakt.
[Les mer](#) ▾

2

Slik går du fram for å ordne fullmakt
Den som skal gi fullmakt, må fylle ut og skrive under på dette skjemaet:
[Les mer](#) ▾

Du treng ei eiga **Helfo-fullmakt** om du på vegner av andre skal:

- søke om Europeisk helsetrygdkort
- finne og byte fastlege
- sjekke frikort og eigendelar

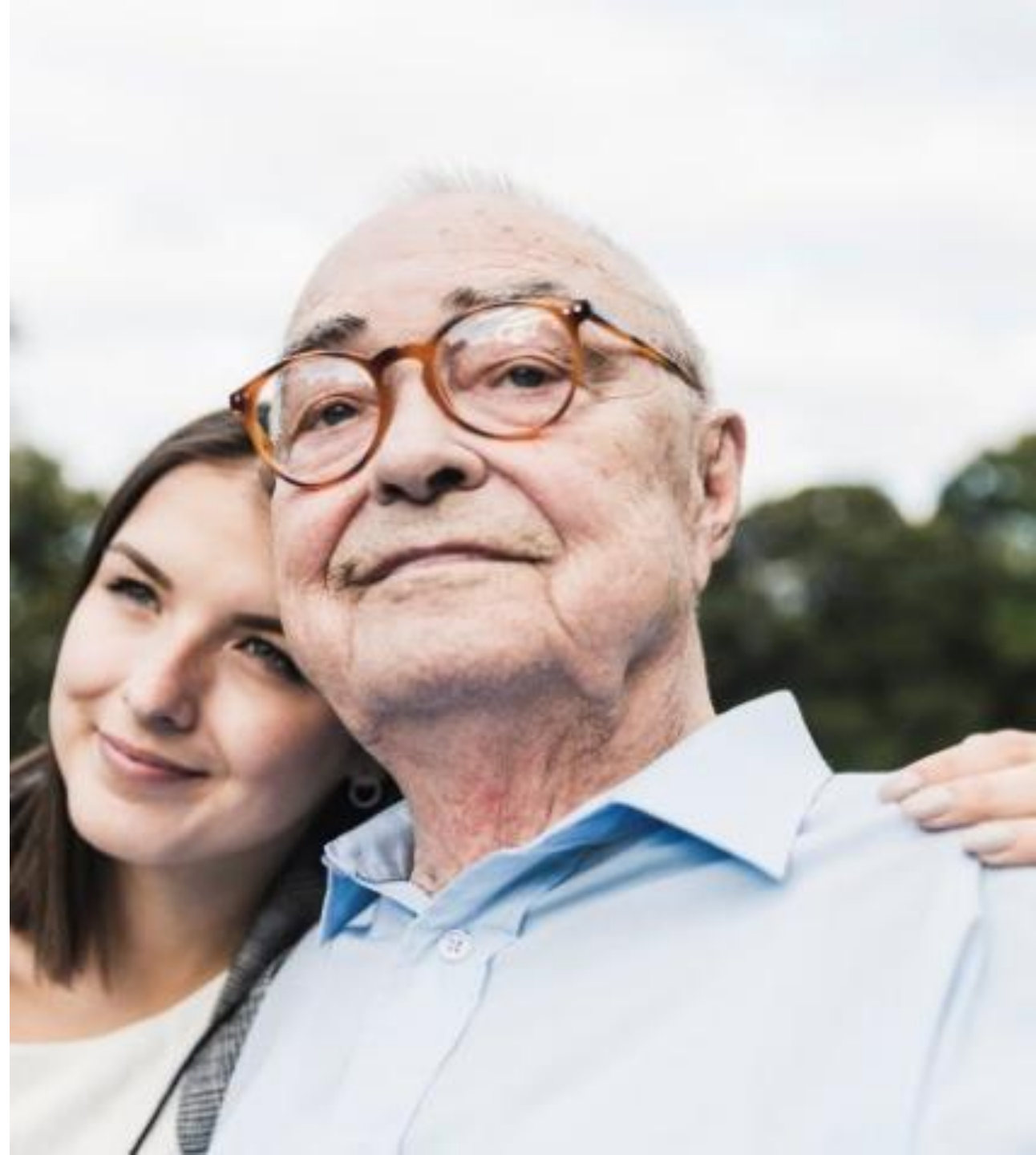
Fullmakt når nokon har manglande helserettsleg samtykkekompetanse

- Pårørande kan **be** om å få fullmakt på vegner av andre
- Fullmakta er på vegner av nokon som er ute av stand til å vareta interessene sine og forstå kva eit samtykke inneber
 - Manglande helserettsleg samtykkekompetanse
- Det er berre dei nærmaste pårørande som kan få ei slik fullmakt
- Søk på ordet «samtykkekompetanse» på [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) for å finne skjemaet



Bruk av framtidsfullmakt

- Ei framtidsfullmakt er eit privat alternativ til verjemål
- Pårørnde kan bruke framtidsfullmakt for å få tilgang til Helsenorge på vegner av den som har gitt framtidsfullmakta
- Førreset:
 - Fullmakta må dekke «personlege forhold» og/eller «innsyn i helseopplysningar», eller innehalde informasjon om at ho er gitt til nærmaste pårørnde
 - Fullmakta må vere stadfest av Statsforvaltaren
- Pårørnde går fram på same måte på Helsenorge.no som ved «Fullmakt når nokon har manglande helserettsleg samtykkekompetanse»



Få hjelp med fullmakt og representasjon på Helsenorge



Om du eller dine pårørende ønsker hjelp,
kan de ringe Rettleiing Helsenorge:

23 32 70 00

Ope kvardagar mellom 08:00-15:30

5

Om bruk av tenester på Helsenorge

Hva vil du gjøre?



Timeavtaler



Resepter



Innboks

Se alle tjenester



Din fastlege

Kontakt fastlegen og se alle tjenestene



Kvalitetssikret helseinformasjon



Søk om Europeisk helsetrygdkort

Skal du på ferie til et EU/EØS-land eller Sveits i sommer? Europeisk helsetrygdkort kan sikre deg helsehjelp hvis du blir syk.

[Les mer om hvem som kan få helsetrygdkortet og hva det dekker →](#)

Hva vil du gjøre?

[Timeavtaler](#)[Resepter](#)[Innboks](#)[Se alle tjenester](#)

Din fastlege

Kontakt fastlegen og se alle tjenestene



Kvalitetssikret helseinformasjon



Søk om Europeisk helsetrygdkort

Skal du på ferie til et EU/EØS-land eller Sveits i sommer? Europeisk helsetrygdkort kan sikre deg helsehjelp hvis du blir syk.

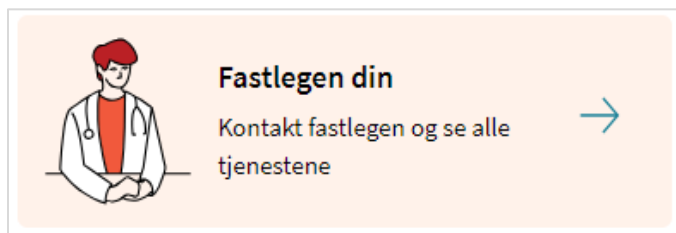
[Les mer om hvem som kan få helsetrygdkortet og hva det dekker](#) →

Du skal no få meir informasjon om:

- Fastlegetenester
- Innboks
- Reseptar
- Vaksinar
- Frikort og eigendelar
- Byte fastlege
- Pasientjournal
- Donorkort



Teneste: Fastlegen din



- Kva tenester du har tilgang til, avheng av kva fastlegen din har valt å tilby på Helsenorge
- Døme på tenester fastlegen kan tilby:
 - Fornye resept
 - Bestille time
 - Starte e-konsultasjon
 - Kontakte legekantoret (resepsjonen)
- Ved kontakt via Helsenorge har fastlegen krav om å svare deg i løpet av 5 arbeidsdagar
- Dersom fastlegen har lagt ut informasjonsmelding til pasientane sine kan du sjå denne på Helsenorge

Teneste: Innboks



Innboks

Meldinger og brev fra
helsetjenesten.

- I innboksen har du oversikt over alle meldingane du har fått og sendt til helsetenesta via Helsenorge
 - Meldingane kan til dømes vere frå fastlegen din, frå kommunale helsetenester eller innkalling til time på sjukehus
- For å lese ei melding trykker du på «Sjå detaljar» i Innboks
- Du kan trykke på «Skriv ny melding» i Innboks om du vil sjå kva helsekontaktar du kan skrive melding til via Helsenorge
- Varslar frå Helsenorge
 - Du får beskjed frå Helsenorge på SMS og/eller e-post om nye meldingar og brev
 - Om du brukar Helsenorge-appen får du pushvarsel på mobilen din i staden for varsel på SMS og e-post, dersom du har aktivert pushvarsel
 - Du vil få påminning om ulesne meldingar og brev etter 4 dagar

Teneste: Reseptar



Reseptar

Reseptar på medisiner og utstyr.

- Tenesta Reseptar gir deg oversikt over alle medisinane dine og status for reseptane
 - Under fanen «Reseptar» ser du aktive reseptar og utleveringar dei siste 12 månadane
 - Under fanen «Resepthistorikk» finn du alle reseptar og utleveringar tre år tilbake i tid
- Om du ønsker meir informasjon om ein av reseptane dine, kan du trykke på «Sjå detaljar» på resepten
 - Der kan du blant anna sjå: dosering, kven resepten blei rekvirert av, når resepten blei rekvirert og talet på utleveringar
- Det finst ein utskriftsvenleg versjon av reseptoversikta di heilt nedst på Reseptar-sida
- Du kan på Helsenorge be om fornying av dei faste legemidla dine, dersom fastlegen din tilbyr denne tenesta
 - Trykk på «Forny resept» for å sjå om tenesta er tilgjengeleg

Teneste: Vaksinar



Vaksiner

Oversikt over registrerte
vaksiner.

- Tenesta Vaksiner gir deg oversikt over kva vaksinar du har tatt
 - Trykk på «Vaksinehistorikk»
 - I oversikta visest alle vaksinane dine som er registrerte i Nasjonalt vaksinasjonsregister (SYSVAK)
- Om du ønsker, kan du skrive ut vaksinasjonskortet ditt
 - Trykk på «Vaksinekort»
 - Den utskriftsvenlege versjonen av vaksinasjonskortet inneheld informasjon på både norsk og engelsk

Teneste: Frikort og eigendelar



Frikort og egenandeler

Registrerte egenandeler
og frikortstatus.

- Tenesta Frikort og eigendelar gir oversikt over dine betalte eigendelar og du kan sjå kor mykje det er igjen før du får frikort
 - Du kan sjå kva behandlarar og tenester som utløyser godkjende eigendelar
 - Du kan sjå historikk for eigendelar og frikort to år tilbake i tid
- Om du har fått frikort, finn du ein digital versjon på denne sida og kan vise frikortet herfrå til helsetenesta
 - Du vil òg få varsel og melding i innboksen din på Helsenorge når du får innvilga frikort

Teneste: Byte fastlege



Byte fastlege

Finn og bytt fastlege,
eller stå på venteliste.

- Tenesta Byte fastlege gir deg høve til å søke etter ledige fastlegar og byte fastlege
 - Du kan søke opp ein fastlege basert på område eller namn på fastlegen eller legekantoret
 - Deretter får du ei oversikt over alle fastlegane i området, du kan sjå fastlegekantore, ledige plassar og talet på på venteliste
 - Du ser òg om du kan velje å byte, sette deg på venteliste eller at byte ikkje er mogleg

Teneste: Pasientjournal



Pasientjournal

Journaldokumenter fra
sykehus.

- I tenesta Pasientjournal på Helsenorge kan du sjå utvalde journaldokument frå sjukehus, Kommunal akutt døgneining og Legevakten i Oslo
 - I framtida vil du òg kunne sjå utvalde journaldokument frå fastlegen og kommunen på Helsenorge
 - Du kan søke på dato, dokumenttype, eller utvalde ord frå journalen
 - Filtrering på 1 år står på, og filtreringa må utvidast eller fjernast om du ønsker å sjå journaldokument lenger enn 1 år tilbake i tid
 - Det er mogleg å enten opne dokument og/eller lagre dei på eigen pc/mobil
- Om du har spørsmål til innhaldet i journaldokument i Pasientjournal, må du kontakte det aktuelle sjukehuset, Kommunal akutt døgneining eller Legevakten i Oslo

Teneste: Donorkort



Donorkort

Digitalt donorkort for
organdonasjon.

- I tenesta Donorkort på Helsenorge kan du opprette eit digitalt donorkort
- Når du opprettar eit digitalt donorkort kan du legge til to pårørande som kjenner til standpunktet ditt, og om du vil, kan desse få ein SMS frå Helsenorge som informerer dei om ønsket ditt om å vere organdonor
- Om du ønsker, kan du skrive ut donorkortet
 - Trykk på knappen «Utskriftsvenleg donorkort» på Donorkort-sida

Få hjelp med tenestene på Helsenorge



Om du ønsker hjelp kan du ringe Rettleiing Helsenorge:

23 32 70 00

Ope kvardagar mellom 08:00-15:30

6

Praktiske oppgåver du kan
prøve på Helsenorge

Praktiske oppgåver du kan prøve på Helsenorge

- 1. Logg inn på Helsenorge og trykk på tenesta «Fastlegen din»:**
Sjekk om fastlegen din tilbyr tenester på Helsenorge og eventuelt kva tenester du har tilgjengeleg
- 2. Logg inn på Helsenorge og trykk på tenesta «Vaksinar»:**
Om du har tatt vaksine i år, sjå om du finn henne i vaksineoversikta di
- 3. Logg inn på Helsenorge og trykk på tenesta «Frikort og eigendelar»:**
Sjekk kor mykje du har betalt i eigendelar i år og om du har fått frikort
- 4. Logg inn på Helsenorge og trykk på tenesta «Pasientjournal»:**
Sjekk om du har nokre dokument tilgjengeleg i pasientjournalen din
- 5. Logg inn på Helsenorge og trykk på tenesta «Donorkort»:**
Opprett donorkort på Helsenorge og legg til pårørnde som kjenner til standpunktet ditt
- 6. Logg inn på Helsenorge, søk etter og opne tenesta «Kontaktinformasjon»:**
Legg til kven som skal stå som kontaktpersonar/pårørnde i kjernejournalen din

Sist oppdatert: 30.06.2026

Denne presentasjonen er
utarbeidd av statsføretaket
Norsk helsenett som driv
Helsenorge



Illustrasjon: Helsenorge / Mostphotos