

Slik ser det ut for innbygger på Helsenorge

# Starte e-konsultasjon

Sist oppdatert: 02.07.2026



Illustrasjon: Helsenorge / Mostphotos

Innbygger logger inn på Helsenorge og trykker på «Din fastlege».

Se fra side 11 for alternativ inngang til tjenesten for å starte e-konsultasjon med avtalespesialist.

H E L S e  
n o r g e

Meny Varsler Logg ut

Ka Kari Nordmann

### Hva ser du etter?

Tjenester

Timeavtaler Resepter Innboks

Se alle tjenester

 **Din fastlege**  
Kontakt fastlegen og se alle tjenestene →

### Kvalitetssikret helseinformasjon

#### Slik kan du snakke med barn og unge om krig

Alvorlige hendelser som terror, krig eller store ulykker kan påvirke barn og unge, selv om hendelsen ikke gjelder dem direkte. Her er råd til

Innbygger trykker på  
«Starte e-konsultasjon».

The screenshot shows the mobile interface of the 'Helse Norge' app. At the top, the logo 'Helse Norge' is on the left, a menu icon in the center, and a notification bell with '9' on the right. Below the logo, the user's name 'Kari Nordmann' is displayed with a dropdown arrow. A back arrow and the word 'Forside' are below the user name. A language selection option 'Språk/Language' with a globe icon is also present. The main content area features a section titled 'Fastlegetjenester' with a star icon, followed by the text 'Fastlege Rolf Rolfsen ved Solen Legekontor'. Below this is a section 'Hva trenger du?' with a red cross icon and text: 'For akutt helsehjelp, ring 113. Hvis det haster, ring legekantoret eller legevakt på 116 117.' Three light blue action cards are listed: 'Bestille time' (calendar icon), 'Starte e-konsultasjon' (envelope icon), and 'Fornye resept' (pill icon). Each card has a right-pointing arrow. A thin black line from the text on the left points to the 'Starte e-konsultasjon' card.

Helse Norge Meny Varsler 9 Logg ut

Ka Kari Nordmann

< Forside

Språk/Language

**Fastlegetjenester** ☆

Fastlege Rolf Rolfsen ved Solen Legekontor

**Hva trenger du?**

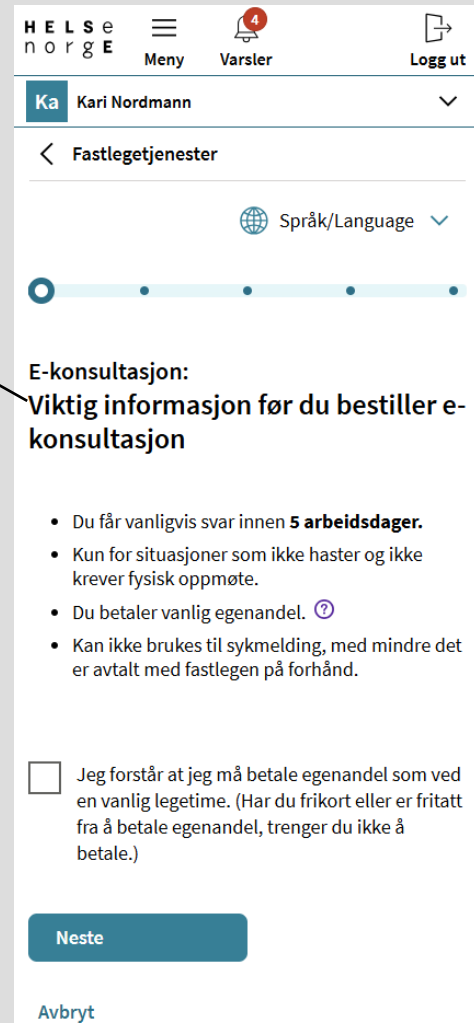
For akutt helsehjelp, ring 113. Hvis det haster, ring legekantoret eller legevakt på 116 117.

**Bestille time**  
For oppmøte på legekantoret, eller på video hvis legen tilbyr dette.

**Starte e-konsultasjon**  
Send melding til fastlegen for situasjoner som ikke haster. Du betaler vanlig egenandel.

**Fornye resept**  
Gjelder bare resepter du har fått tidligere.

Innbygger leser viktig informasjon om e-konsultasjon.



The screenshot shows a mobile application interface for 'Helse Norge'. At the top, there is a header with the logo 'Helse Norge', a menu icon, a notification bell with a red '4', and a 'Logg ut' button. Below the header, the user's name 'Ka Kari Nordmann' is displayed. The main content area is titled 'Fastlege tjenester' and includes a language selection option 'Språk/Language'. A progress indicator shows the first step is active. The main heading is 'E-konsultasjon: Viktig informasjon før du bestiller e-konsultasjon'. Below this, there is a list of bullet points: 'Du får vanligvis svar innen 5 arbeidsdager.', 'Kun for situasjoner som ikke haster og ikke krever fysisk oppmøte.', 'Du betaler vanlig egenandel. ⓘ', and 'Kan ikke brukes til sykmelding, med mindre det er avtalt med fastlegen på forhånd.' At the bottom, there is a checkbox with the text 'Jeg forstår at jeg må betale egenandel som ved en vanlig legetime. (Har du frikort eller er fritatt fra å betale egenandel, trenger du ikke å betale.)' and a blue button labeled 'Neste'. A link 'Avbryt' is visible at the very bottom.

Helse Norge Meny Varsler 4 Logg ut

Ka Kari Nordmann

< Fastlege tjenester

Språk/Language

E-konsultasjon:  
Viktig informasjon før du bestiller e-konsultasjon

- Du får vanligvis svar innen **5 arbeidsdager**.
- Kun for situasjoner som ikke haster og ikke krever fysisk oppmøte.
- Du betaler vanlig egenandel. ⓘ
- Kan ikke brukes til sykmelding, med mindre det er avtalt med fastlegen på forhånd.

Jeg forstår at jeg må betale egenandel som ved en vanlig legetime. (Har du frikort eller er fritatt fra å betale egenandel, trenger du ikke å betale.)

Neste

Avbryt

Når innbygger har huket av på «Jeg forstår at jeg må betale egenandel som ved vanlig legetime. [...]», kan innbygger trykke på «Neste» for å gå videre.

HELS E  
n o r g E

Meny Varsler Logg ut

Ka Kari Nordmann

< Fastlegetjenester

Språk/Language

E-konsultasjon:  
Viktig informasjon før du bestiller e-konsultasjon

- Du får vanligvis svar innen **5 arbeidsdager**.
- Kun for situasjoner som ikke haster og ikke krever fysisk oppmøte.
- Du betaler vanlig egenandel. ⓘ
- Kan ikke brukes til sykmelding, med mindre det er avtalt med fastlegen på forhånd.

Jeg forstår at jeg må betale egenandel som ved en vanlig legetime. (Har du frikort eller er fritatt fra å betale egenandel, trenger du ikke å betale.)

Neste

Avbryt

Innbygger kan velge mellom tilgjengelige behandlere, hvis flere behandlere er tilgjengelig.

Innbygger trykker på «Neste» for å gå videre.

HELS E  
n o r g E

Meny Varsler 4 Logg ut

Ka Kari Nordmann

< Fastlegetjenester

Språk/Language

E-konsultasjon:  
**Tilgjengelige behandlere**

Rolf Rolfsen (fastlege)

*i* Hvis behandler er utilgjengelig, kan e-konsultasjon bli lest og besvart av annet helsepersonell på legekantoret.

Tilbake Neste

Avbryt

23 32 70 00  
Veiledning Helsenorge

Hjelp og kontakt

Innbygger beskriver situasjonen sin ved å fylle ut tekstboksene med svar på spørsmålene:

- «Hva ønsker du hjelp til av fastlegen?»
- «Beskriv hvilke symptomer eller plager du har»
- «Hvordan påvirker helseutfordringene hverdagen din?»
- «Har du forsøkt å behandle dette?»

HELS E  
n o r g e

Meny Varsler 4 Logg ut

Ka Kari Nordmann

< Fastlegetjenester

Språk/Language

Beskriv situasjonen din

Alle felt må fylles ut

Hva ønsker du hjelp til av fastlegen?

Maksimum 50 tegn.

Pollenallergi

Beskriv hvilke symptomer eller plager du har

For eksempel hvordan de oppstod, varighet og eventuelt endring over tid.

Startet å ta allergimedisinen tidlig i år, men er sterkt plaget med rennende øyne nå når pollensesongen har startet.

117/450 tegn

Hvordan påvirker helseutfordringene hverdagen din?

For eksempel arbeidsevne, fritidsaktiviteter, husarbeid eller lignende.

Føler meg sløv, og orker ikke være utendørs.

44/200 tegn

Har du forsøkt å behandle dette?

For eksempel bruk av legemidler, andre behandlingsformer eller sykmelding.

Ja

Nei

Hvilken behandling har du prøvd og hva slags effekt har den hatt?

Har tatt allergimedisinen jeg har fått på resept, men opplever ingen merkbar effekt av denne.

93/100 tegn

Når innbygger er ferdig med å beskrive situasjonen sin, trykker hen på «Neste».

Føler meg sløv, og orker ikke være utendørs.

44/200 tegn

**Har du forsøkt å behandle dette?**

For eksempel bruk av legemidler, andre behandlingsformer eller sykmelding.

Ja

Nei

**Hvilken behandling har du prøvd og hva slags effekt har den hatt?**

Har tatt allergimedisinen jeg har fått på resept, men opplever ingen merkbar effekt av denne.

93/100 tegn

Tilbake **Neste**

[Avbryt](#)

Innbygger leser gjennom det hen har skrevet og trykker på «Send».

HELSE NORGE Meny Varbler 4 Logg ut

Ka Kari Nordmann

Fastlegetjenester

Språk/Language

**E-konsultasjon:**  
Se gjennom før du sender

Denne meldingen vil bli sendt til **Rolf Rolfsen (fastlege)**

**Henvendelse gjelder:**  
Pollenallergi

**Melding:**  
Beskriv hvilke symptomer eller plager du har  
Startet å ta allergimedisinen tidlig i år, men er sterkt plaget med rennende øyne nå når pollensesongen har startet.  
Hvordan påvirker helseutfordringene hverdagen din?  
Føler meg sløv, og orker ikke være utendørs.  
Har du forsøkt å behandle dette?  
Ja  
Hvilken behandling har du prøvd og hva slags effekt har den hatt?  
Har tatt allergimedisinen jeg har fått på resept, men opplever ingen merkbar effekt av denne.

**Legg til vedlegg (valgfritt)**  
Du kan legge ved inntil 3 filer på til sammen 20MB i formatene JPG, PNG eller PDF.

Last opp

**i** E-konsultasjon lagres i legens journalsystem.

Tilbake Send

Avbryt

Innbygger får en bekreftelse om at meldingen er sendt.



The screenshot shows the Helsenorge app interface. At the top, the logo "HELSERORGE" is visible, along with a menu icon, a notification bell with a red "4", and a "Logg ut" button. Below the header, the user's name "Ka Kari Nordmann" is displayed. The main content area is titled "Fastlegetjenester" and includes a "Språk/Language" dropdown menu. A progress bar is shown below the menu. The central message reads "Meldingen er sendt" with a green checkmark icon. Below this, it states: "Du får vanligvis svar innen **5 arbeidsdager**. Du finner sendte og mottatte meldinger i innboksen på Helsenorge." and "Hvis helsetilstanden din forverres, må du ta kontakt med legekantoret." A blue button labeled "Gå til innboksen" is positioned below the text. At the bottom, a dark footer contains contact information: "23 32 70 00 Veiledning Helsenorge", "Hjelp og kontakt", and "English | Davvisámegillii".

For å starte e-konsultasjon med avtalespesialist, trykker innbygger på «Innboks».

HELS E  
n o r g E

Meny Varsler 3 Logg ut

Ka Kari Nordmann

### Hva ser du etter?

Tjenester

Timeavtaler Resepter Innboks

Se alle tjenester

 **Din fastlege**  
Kontakt fastlegen og se alle tjenestene →

### Kvalitetssikret helseinformasjon

#### Slik kan du snakke med barn og unge om krig

Alvorlige hendelser som terror, krig eller store ulykker kan påvirke barn og unge, selv om hendelsen ikke gjelder dem direkte. Her er råd til deg som er forelder eller omsorgsperson om

Innbygger trykker så på  
«Skriv ny melding».



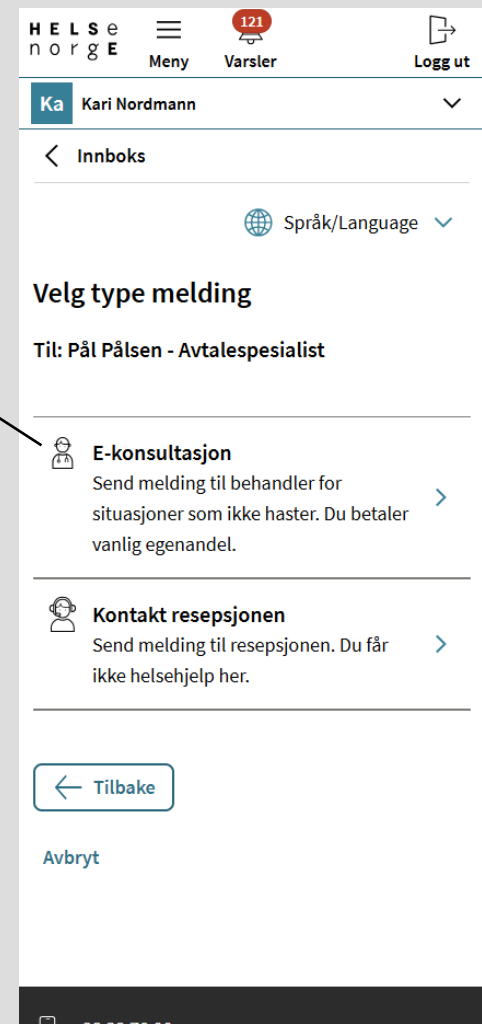
The screenshot displays the mobile application interface for Helse Norge. At the top, the header includes the text 'H E L S e n o r g e', a menu icon, a notification badge with '121', and a 'Logg ut' button. Below the header, the user's name 'Ka Kari Nordmann' is shown with a dropdown arrow. The main content area features a back arrow labeled 'Forside', a language selection option 'Språk/Language', and the title 'Innboks' with a help icon and a star. A prominent blue button with a pencil icon and the text 'Skriv ny melding' with a right-pointing arrow is highlighted by a line from the text on the left. Below this button is a search bar labeled 'Finn melding' with a dropdown arrow. The bottom section shows a list of messages under the heading '6298 meldinger', with two visible items: 'Innkallingsbrev fra STHF (2)' and 'Innkallingsbrev fra STHF', both from 'ST Helseforetak' and dated 'Sendt: 28.10.2028'. Each item has a 'Se detaljer' link with a right-pointing arrow.

Her ser innbygger hvilke helsekontakter hen har mulighet til å kontakte.

Innbygger trykker på ønsket helsekontakt.



Innbygger trykker på «E-konsultasjon», og følger flyten som er beskrevet fra side 4 til 10 i denne veilederen.



# Starte e-konsultasjon

- [Les mer om fastlegetjenester på Helsenorge](#)
- Lurer du på noe om Helsenorge?
  - **Innbyggere** kan kontakte Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00
  - **Helsepersonell og aktører** kan kontakte Norsk helsenetts kundesenter på 24 20 00 00
- Har du tilbakemeldinger eller innspill til denne veilederen?
  - Kontakt [helsenorge.kommunikasjon@nhn.no](mailto:helsenorge.kommunikasjon@nhn.no)