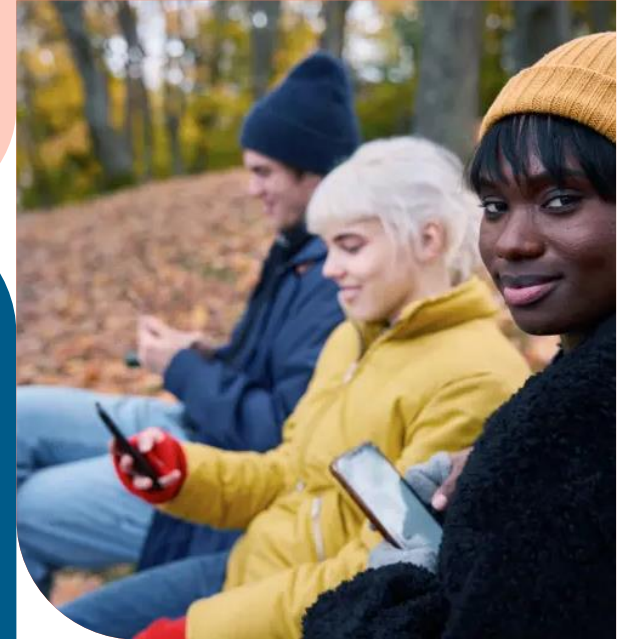


# Appar för stöd i egenvård och behandling

Inom Västra Götalandsregionen finns appar som kan rekommenderas till patienter och invånare som komplement till ordinarie vård.





## SYFTET MED VÅRA APPAR

Stötta invånare och patienter att bättre kunna hantera sin sjukdom själva – hjälp till självhjälp. Förstå sin egen sjukdomsbild både när man mår bättre och lite sämre. Både innan och i kontakt med vården.

Underlätta och effektivisera vårdpersonalens arbete, så som att förenkla att ställa diagnos och att utvärdera behandlingar.



# Hudappen

För invånare och patienter med *psoriasis och atopiskt eksem*, för att:

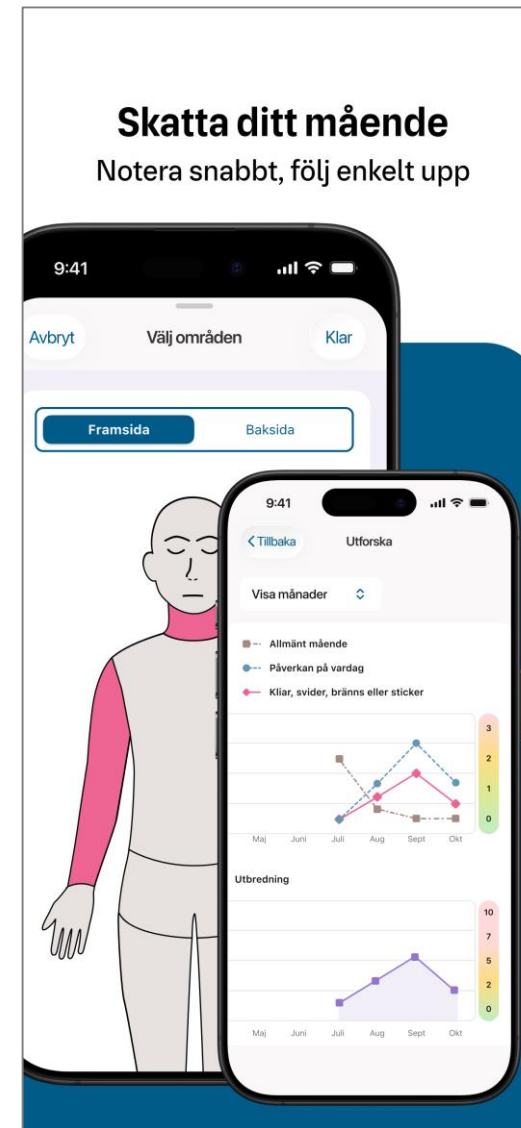
- Få stöd i kontakt med vården
- Stärka sin egenvård
- Få mer kontroll och förutsägbarhet
- Följa sin behandling bättre

- Mer än vart 5:e barn och var 10:e vuxen har eksem. (ca 200 000 invånare)
- Psoriasis drabbar 2-4 % (35 000 - 70 000 invånare)

- Vanligt med fysiskt lidande och psykisk ohälsa.
- Utmaning att få fler att följa sin behandling/ordination. Många är kortisonrädda.

Utvecklad i VGR i samarbete med patientrepresentanter, specialister inom psoriasis och atopiskt eksem från SU och SÅS samt över 100 testanvändare.

- Gratis
- Ingen inloggning
- Data sparas endast i användarens telefon
- Kan laddas ned i hela landet





# Migränappen

För invånare och patienter med huvudvärk och migrän för att:

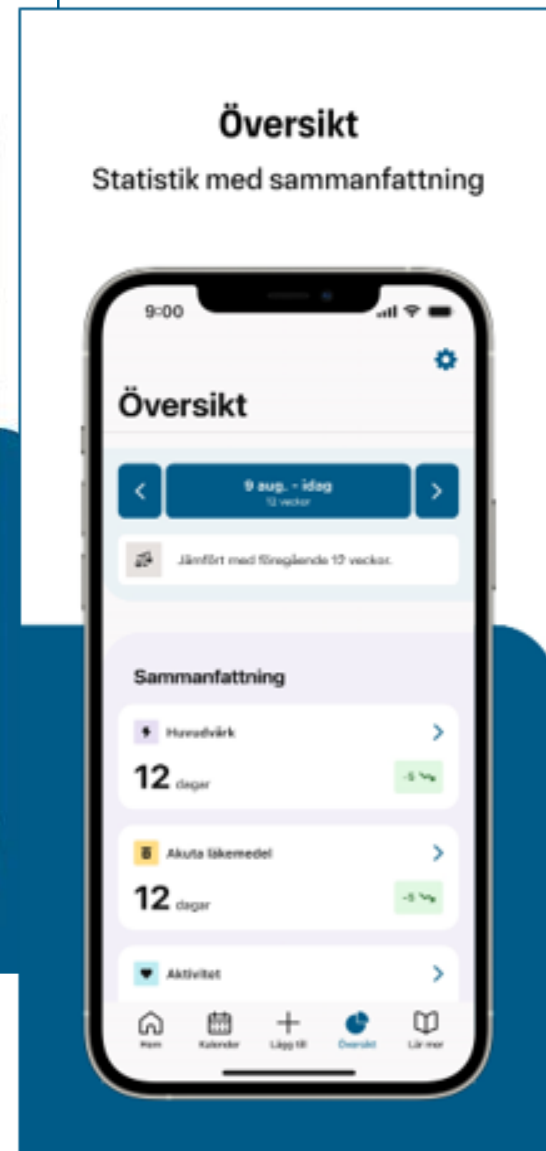
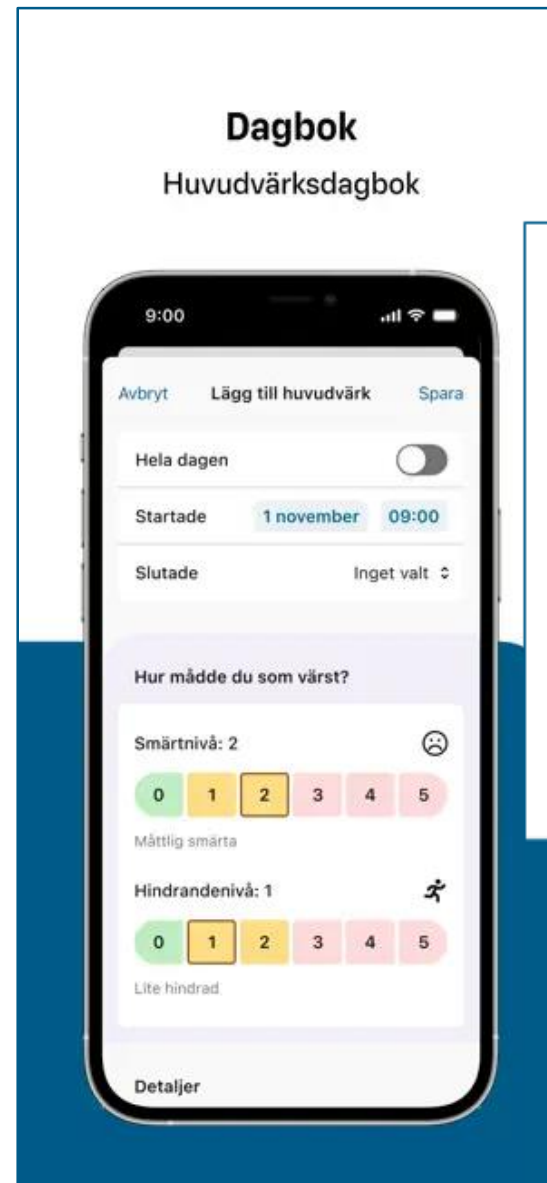
- Få ökad kunskap om migrän och olika behandlingar
- Möjlighet att se samband mellan egna aktiviteter och migrän
- Insikter, tex att man ofta har migrän en viss veckodag
- Kontroll över användning av akuta läkemedel
- Hjälp när man bör kontakta vården

- 15% i VGR har migrän (ca 250 000 invånare)
- 2% har kronisk migrän (ca 35 000 invånare)

- Stor påverkan på familjeliv och vardagen
- Hög sjukfrånvaro och sjuknärvaro
- Risk att utveckla kronisk migrän samt huvudvärk på grund av överanvändning av läkemedel

Utvecklad i VGR i samarbete mellan huvudvärksspecialist, primärvårds-läkare, fysioterapeut, psykolog och patientföreträdare samt 120 testanvändare.

- Gratis
- Ingen inloggning
- Data sparas endast i användarens telefon
- Kan laddas ned i hela landet



# Appar för stöd i egenvård och behandling att rekommendera till patienter



Fördjupad information om respektive app finns på Vårdgivarwebben under [IT-stöd och tjänster/A-Ö](#).



Patienter och invånare hänvisas till [vgregion.se](http://vgregion.se) för information och länkar för nedladdning av appar samt Google Play/Appstore.

- **AntiStress-appen**  
Rekommenderas vid stressrelaterade besvär och behov av stöd i återhämtning.
- **Hudappen**  
Rekommenderas vid psoriasis eller atopiskt eksem.
- **Migränappen**  
Rekommenderas vid huvudvärk eller migrän.
- **Epilepsiappen**  
Rekommenderas vid epilepsi, som stöd i egenvård och uppföljning.

