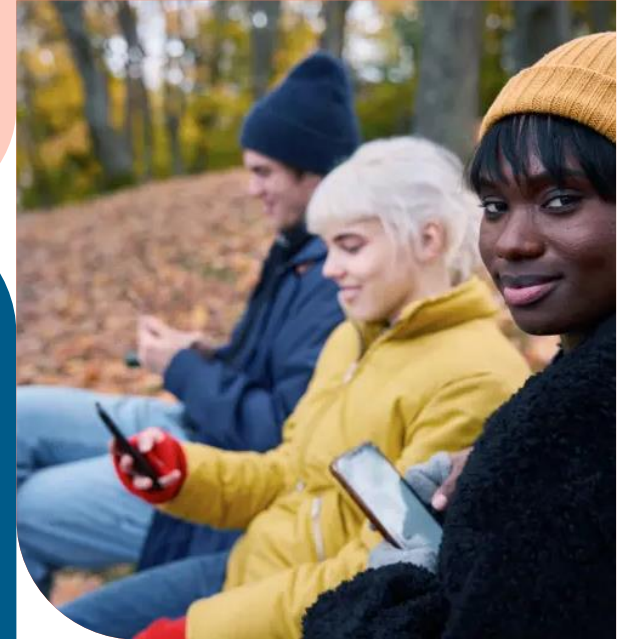


Appar för stöd i egenvård och behandling

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:

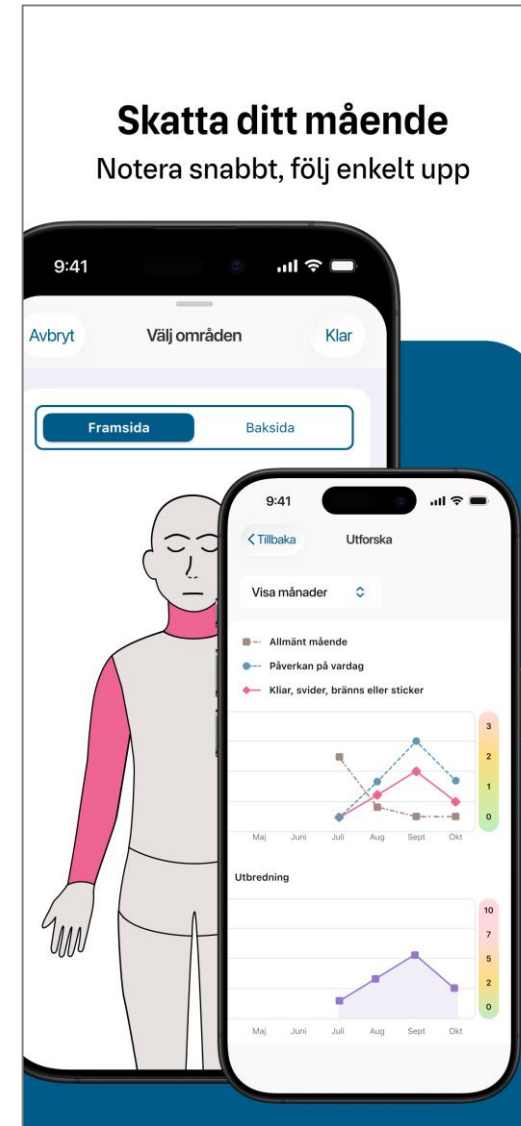
- Få stöd i kontakt med vården
- Stärka sin egenvård
- Få mer kontroll och förutsägbarhet
- Följa sin behandling bättre

- 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:

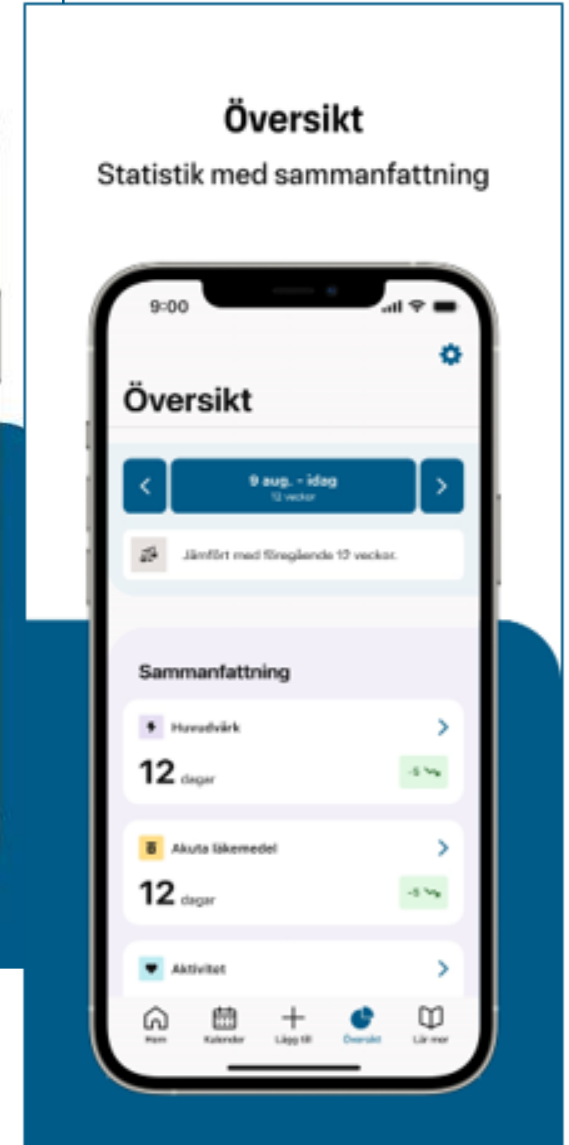
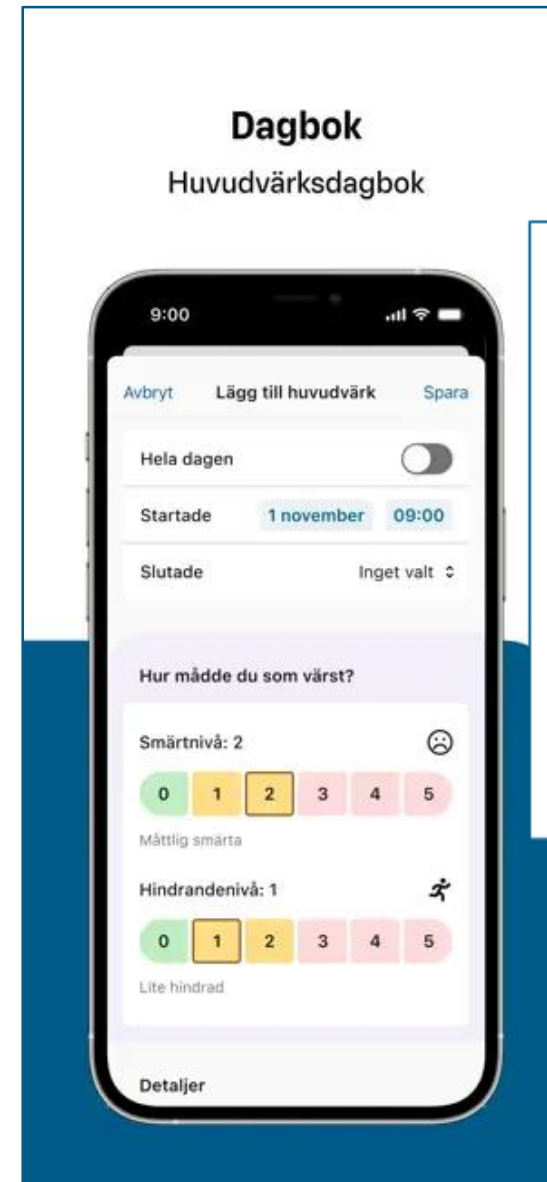
- Få ökad kunskap om migrän och olika behandlingar
- Möjlighet att se samband mellan egna aktiviteter och migrän
- Insikter, tex att man ofta har migrän en viss veckodag
- Kontroll över användning av akuta läkemedel
- Hjälp när man bör kontakta vården

- 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 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.

