

---

## Appene du må ha

---

### ANMELDELSER

ELLEN MATHEA KIRSCH WARLO

Medisin- og forskerlinjestudent, Universitetet i Oslo og Senter for klinisk hjerteforskning, Ullevål

---

Et av mine mest brukte hjelpemidler på medisinstudiet og jobb er uten tvil smarttelefonen. Oppgjennom årene har det dukket opp mange gode apper som i stor grad har erstattet de små bøkene som gjør frakkelommene tunge og rotete. Da jeg er noe over snittet glad i teknologi, har jeg tilbrakt en del tid i App Store på utkikk etter nye «oppfinnelser» som gjør medisinhverdagen lettere. Denne gjennomgangen tror jeg Tidsskriftets lesere kan ha glede av, og jeg har derfor lagd en oppsummering med appene jeg vil anbefale. Alle appene finnes både til iPhone og Android.

Apper er hjelpemidler og ikke nødvendigvis fasiter som er oppdatert til enhver tid. Som med all annen kunnskap man tilegner seg, er man nødt til å være kildekritisk. Jeg vil påpeke at dette ikke er en kvalitetsvurdering av innholdet, men en mer overfladisk vurdering av funksjonalitet og brukervennlighet. Kvalitetsvurderingen overlater jeg til ekspertene – som i mange av tilfellene står bak innholdet.

---

### MyMedicalBooks (gratis)

Her er mange metodebøker samlet på ett sted, bl.a. Metodebok i indremedisin (Oslo universitetssykehus), Metodebok for Legevakten i Oslo, Antibiotikabruk i primærhelsetjenesten, Nasjonal brukerhåndbok i medisinsk biokjemi, Nasjonal veileder i endokrinologi, Håndbok i infeksjonsmedisin, Kunnskapsbasert retningslinje om epilepsi og mange flere. Flere av disse metodebøkene finnes også som egne apper.

---

### Elektrolyttveilederen (gratis)

Denne er helt nydelig. Appen inneholder nyttig informasjon om tilstander, legemidler, infusjoner og ernæring knyttet til elektrolyttforstyrrelser. Den er pedagogisk og akkurat passe omfattende. Formelfunksjonen gjør at man lett kan fylle inn verdier og raskt få svar (uten å måtte dra frem kalkulatoren).

---

## Legevakthåndboken (gratis)

Appen er lik Legevakthåndboken på nett. Denne er fantastisk! Her er det korte og konsise tekster om et bredt utvalg tilstander. Veldig fin når man må lese seg fort opp på problemstillinger som typisk dukker opp på legevakt (og for så vidt alle andre steder).

---

## Turnuslegens ABC (149 kr)

Enda en kort og konsis app, men mer rettet mot vanlige tilstander i akuttmottaket. Under hver tilstand får man tips om relevant anamnese, undersøkelse og tiltak. Til slutt kommer også aktuelle ICD-koder og kilder. Appen inneholder også beskrivelse av enkelte prosedyrer (bl.a. gipseteknikk), journaleksempler, oversikt over antibiotika og sensitive mikrober, referanseverdier, røntgentolkning osv.

---

## Complete Anatomy (ulike lisenser)

Et helt fantastisk og undervurdert verktøy i anatomiundervisningen og på disseksjonssalen, men også i klinisk praksis og ved pasientundervisning. Anatomibøkene mine ble stående og samle støv etter at jeg oppdaget dette programmet (som også finnes til nettbrett og laptop). Her har man kroppen i 3D, og man kan vri og vende figuren akkurat slik man vil. Man kan fjerne ulike lag og «grave» seg innover. Man kan velge ulike kategorier og kun se på blodkar, nervesystem, muskler, fordøyelsessystem, respirasjonssystem osv. Trykker man på en struktur, får man opp relevant informasjon, f.eks. ved valg av en muskel får man vite utspring, feste, funksjon (med film), innervasjon og karforsyning. Jeg får ikke skrytt nok av denne appen. Den er verdt alle pengene.

---

## Prognosis (gratis)

En app som er lett å like, jeg vil til og med påstå at den er litt morsom. Den inneholder relevante og lærerike kasuistikker innen mange fagfelt. Den har logisk oppbygning, pent design og er lett å forstå!

---

## Felleskatalogen (gratis)

Denne trenger ingen forklaring. Men hvis du ikke har oppdaget interaksjonsanalysen eller har sett hvor oversiktlig ATC-registeret er, så vil jeg anbefale å titte litt mer på den.

---

## MDCalc (gratis)

Supert for oss som ikke har skåringssystemene i hodet. Her plotter man inn verdier eller huker av for ulike alternativer, så får man automatisk ut bl.a. BMI-, Wells-, CHA<sub>2</sub>DS<sub>2</sub>-VASc-, HAS-BLED-, Q-Tc-, SOFA-, qSOFA- og apgarskår. Appen er veldig ryddig, og det er også mulig å lagre favoritter for rask tilgang til de man bruker mest.

---

## Medscape (gratis)

En app med veldig mye innhold. Denne bruker jeg mest når jeg trenger mer utdypende forklaringer enn «oversiktsappene» gir. Her finner man også internasjonale retningslinjer, formelkalkulator, interaksjonstest, kasuistikker, tablettidentifiserer osv.

---

## Veileder i akuttpsykiatri (gratis)

Kort, konsis og ikke for avansert veileder i akuttpsykiatri. Denne blir litt i det tynneste laget for psykiaterne, men veldig fin for alle andre som ikke er like trygge på å stille diagnosene og finne behandlingsalternativer.

---

## Legemiddelutregning (gratis)

For den som ikke liker hoderegning. NB! Appen er et hjelpemiddel, og legemiddelutregninger bør alltid dobbeltsjekkes.

---

## Antibiotika (gratis)

Antibiotikaveilederen for primærhelsetjenesten. Samme som i «MyMedicalBooks», men i egen app.

---

## Osmosis (abonnement)

Denne kommer fra skaperen bak de fantastiske Osmosis-filmene på YouTube. Appen er særlig nyttig for medisinstudenter og inneholder puggekort, spørsmål og enda flere filmer enn det som ligger ute på YouTube. Man kan velge mellom ulike fagfelt man vil teste seg i.

Det finnes et hav av apper, og dette er bare et lite utvalg av mine favoritter. Jeg anbefaler å ta en titt på disse. De gjør hverdagen så mye enklere!

---

Publisert: 8. april 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0034

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. juli 2026.