

FÖRST - TACK FÖR ATT DU ÄR INTRESSERAD AV MIN CHECKLISTA FÖR ICKEJURISTER SOM GILLAR FÖRSÄLJNING OCH MARKNADSFÖRING PÅ SCHYSST SÄTT

Jag heter Anette Averud och driver WellMedoco, en konsultverksamhet specialiserad på e-postmarknadsföring och kommunikation för små företag och organisationer inom medicinteknik och hälsa - Jag älskar sälj och schyssta metoder.

Med erfarenhet från forskning, myndighetsutövning och kommersiella roller hjälper jag företag att:

- nå ut till rätt målgrupper,
- kommunicera på ett sätt som är regulatoriskt säkert, och bygga långsiktigt förtroende och lojalitet.

Min ambition är att tillföra konkret värde – både genom den här guiden och genom samarbeten där vi stärker era marknads- och försäljningsinsatser.

- ☛ Hör gärna av dig med feedback eller frågor.
- ☛ Vill du fördjupa dig mer? Följ mig på sociala medier eller prenumerera på mitt nyhetsbrev där jag regelbundet delar insikter och trender för marknadsföring inom medicinteknik och hälsa..

ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR ...

Välkommen! Denna checklista är skapad för dig som är entreprenör, småföretagare eller kommunikatör – och som vill känna dig trygg i att din e-postmarknadsföring följer GDPR och Marknadsföringslagen.

Checklistan är utformad som en snabbstart: enkel att förstå, lätt att använda och utan juridiskt krångel. Den hjälper dig att:

- ✓ Säkerställa att du har rättslig grund för dina utskick
- ✓ Samla in samtycken på ett korrekt sätt
- ✓ Kommuniera tydligt med dina mottagare
- ✓ Undvika vanliga fallgropar som kan leda till böter eller förlorat förtroende

Du kan använda den som en intern kvalitetskontroll, som stöd vid utbildning av ditt team, eller som en påminnelse inför varje ny kampanj. Den passar lika bra för dig som är nybörjare som för dig som vill dubbelkolla att allt fortfarande håller måttet.

 **Tips: Svara ärligt på varje fråga med "Ja" eller "Nej" – och ta tag i de punkter där du tvekar. Det är där förbättringspotentialen finns!**

 **Friskrivning:** Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring

1

HAR VI RÄTTSLIG GRUND FÖR ATT MEJLA?

☐ JA

☐ NEJ

Förklaring:

Du behöver antingen kundens samtycke eller – om kunden redan köpt av dig – får du skicka liknande erbjudanden så länge avregistrering är enkel och tydlig.

Tips och rekommendationer:

Gör en intern genomgång av dina utskick och dokumentera vilken rättslig grund du använder för varje typ av kommunikation. Om du använder undantaget för kundrelationer - se till att du har bevis för att alla villkor är uppfyllda. Vid osäkerhet, välj samtycke.

Skicka e-post med stöd av SAMTYCKE eller, för befintliga kunder, enligt MFL 19 § om likartade erbjudanden och alltid med enkel avregistrering.

⚖️ Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring

2

SAMLAR VI IN SAMTYCKEN PÅ ETT KORREKT SÄTT

☐

JA

☐

NEJ

Förklaring:

Samtycke ska vara frivilligt, specifikt, informerat och otvetydigt, med klar aktiv handling, kunna återkallas lika lätt och du ska kunna visa att det gavs. Inga förkryssade rutor (GDPR art. 4.11, 7; skäl 32)

Tips & rekommendationer:

Exempel på text som kan användas: **“Ja, skicka nyheter och erbjudanden via e-post. Jag kan när som helst avregistrera mig.”**

Spara också tidpunkt, källa, IP/kanal och samtyckestexten som visades. (GDPR art. 7.1)

 Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring

3

GER VI MOTTAGAREN TYDLIG INFORMATION?

☐ JA

☐ NEJ

Förklaring:

Vid insamling ska du ge information enligt GDPR art. 13 (vem som är ansvarig, syften, rättigheter m.m.) Detta ska du göra i varje mejl: tydlig avsändare och opt-out (se p.4)

Tips & rekommendationer:

Hänvisa till integritetspolicy- placerad nära formuläret. .

Text **“Läs hur vi hanterar dina uppgifter i vår integritetspolicy”** - lägg länk till den i direkt anslutning.

⚖️ Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring

4

HAR VI EN FUNGERANDE AVREGISTRERINGSLÄNK?

☐ JA

☐ NEJ

Förklaring:

I varje e-post som skickas ut ska det finnas en opt-out och detta gäller både när du skickar till konsumenter (B2C) och till andra verksamheter (B2B).

Tips & rekommendationer:

Texten kan t ex formuleras: **“Vill du inte ha fler mejl? Avregistrera dig här. “**

Denna text ska vara synlig och lätt att se. Vissa använder stora gröna och röda knappar för att förtydliga frivilligheten i att motta fler mejl eller att avregistrera sig. Det kan vara en bra idé att kontrollera dessa länkar regelbundet.

⚖ Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring



RENSAR VI VÅRA LISTOR REGELBUNDET?

☐ JA

☐ NEJ

Förklaring:

Man får inte spara personuppgifter längre än nödvändigt. Skapa en rutin för att radera eller anonymisera inaktiva prenumeranter enligt er rutin. (GDPR art 5.1(e) - lagringsminimering.)

Tips & rekommendationer:

En rutin kan t ex se ut så här: “Vi gallrar utskickslistor kvartalsvis: inaktiva > 12 månader tas bort eller anonymiseras.”

 Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring



HAR VI LOGGAR ÖVER SAMTYCKEN OCH AVREGISTRERINGAR

☐

JA

☐

NEJ

Förklaring:

Du måste kunna bevisa samtycke (GDPR art. 7.1). För större behandlingar : håll en förteckning (RoPA) enligt art. 30. Logga även avregistreringstidpunkt.

Tips & rekommendationer:

Om du använder ett verktyg för att skicka ut din a mejl så ska verktyget logga opt-in/opt-out, vem, när, var (källa) och version av samtyckestexten.

 Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring



ÄR VÅRT MEJLVERKTYG GDPR-SÄKERT?

☐ JA

☐ NEJ

Förklaring:

Använd bara verktyg som följer GDPR och se till att du har ett avtal med leverantören om hur personuppgifter hanteras. Data ska helst lagras inom EU. Om inte - måste det finnas särskilda skydd.

En liten bonus som man måste ha i bakhuvudet alltid när man jobbar med hälsa och medicinteknik och kommunicerar till privatpersoner:

- Skicka aldrig mejl som avslöjar en persons hälsa eller diagnos - om du inte har ett särskilt, extra starkt samtycke
- Vanliga nyhetsbrev eller kampanjer = okej. Men segmentering baserat på sjukdom/diagnos = kräver extra tydligt godkännande

⚖ Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

SLUTLIGEN - TACK FÖR ATT DU TAGIT DEL AV MIN GUIDE

Nästa steg för dig? Här är ett förslag...

1.

Granska dina senaste utskick mot checklistan.

2.

Säkerställ att du har dokumentation av samtycken, loggar och gallringsrutiner.

3

Utbilda dig/ditt team i praktisk GDPR för e-postmarknadsföring.

4.

Ta del av min fördjupade guide för att ta del av laghänvisningar,
exempel och vanliga fallgropar samt ännu fler tips.
(kontakta mig)

 Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring <https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU): Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486

GDPR-checklista för e-postmarknadsföring

DISCLAIMER

Version: 2025-09-01 Framtagen av WellMedoco – Frågor eller synpunkter?
anette@wellmedoco.se Telefon. +46-761009074

Material får inte delas och spridas utan samtycke från mig. Känner du någon som skulle ha behov av denna checklista? Låt mig veta! Hittar du något otydligt eller har en fråga om innehållet? Kontakta mig! Vill du regelbundet ha uppdateringar kring GDPR för svenska småföretagare i din inkorg? Skicka DM eller e-mail!

 Friskrivning: Innehållet i denna checklista är endast avsett som allmän information och vägledning. Det ska inte betraktas som juridisk rådgivning. Jag är inte jurist, och rekommenderar att du vid osäkerhet eller behov av juridisk granskning konsulterar en kvalificerad dataskyddsjurist eller Integritetsskyddsmyndigheten (IMY).

Officiella och juridiska källor IMY – Integritetsskyddsmyndigheten: Direktmarknadsföring
<https://www.imy.se/verksamhet/utbildning-och-vagledning/direktmarknadsforing/> Dataskyddsförordningen (GDPR, EU):
Fulltext <https://gdpr-info.eu/> Marknadsföringslagen (2008:486): https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/marknadsforingslag-2008486_sfs-2008-486