

Närhälsan

Egenmonitorering

Vad är egenmonitorering och vad är nyttan för dig?

Det är en digital tjänst som riktar sig till dig som har högt blodtryck, övervikt, hjärtsvikt, diabetes eller astma. Du får större frihet i kontakten med vården och bättre kontroll av ditt hälsoläge genom att du själv var som helst kan mäta värden för din hälsa.

Hur kommer du igång med egenmonitorering?

Du behöver en smarttelefon eller en surfplatta samt BankID.

Vi lånar ut den mätutrustning som behövs, till exempel blodtrycksmätare, våg, blodsockermätare eller spirometer och hjälper dig med att komma igång med den tekniska utrustningen. Utifrån en gemensam plan beslutas hur ofta du mäter eller genomför andra aktiviteter. Mätutrustningen skickar dina mätvärden till oss och vid behov kan vi ha enkel kontakt genom chatt eller videosamtal.

I första hand kommer din vårdcentral följa monitoreringen eller Närhälsans Egenmonitoreringscenter.

Under egenmonitoreringsperioden får du:

- Påminnelser om när det är dags att mäta.
- Påminnelser om det finns uteblivna mätningar.
- Återkoppling från oss om hur det går för dig.
- Frågor om din upplevda hälsa och eventuella symtom under perioden.
- Frågor om hur du upplever tjänsten egenmonitorering.
- Teknisk support om den tekniska utrustningen krånglar.

Ditt deltagande är frivilligt och kostar inget extra

Tjänsten kostar ingenting, men det tillkommer patientavgifter i samband med medicinsk bedömning. Du kan avbryta ditt deltagande när du vill.

Närhälsans Egenmonitoreringscenter

Egenmonitoreringscentrets personal arbetar övergripande med tjänsten egenmonitorering och samarbetar med vårdcentraler, samt utbildar och handleder i de praktiska funktionerna.

Vill du veta mer?

Du är välkommen att ta kontakt med din vårdcentral.