

Egenmonitorering – dags att avsluta i Närhälsan online

Vi vill tacka dig för att du har egenmonitorerat och varit delaktig och förbättrat din egenvård med stöd från oss. Vi avslutar egenmonitoreringen. Nu får du fortsätta med din egenvård och höra av dig vid behov.

Vad händer nu?

Har du lånat mätutrustning ifrån Hjälpmiddelscentralen ska den återlämnas, du kommer få instruktioner via appen ifrån oss.

Personliga förskrivna hjälpmedel ska ej returneras.

Fortsätt med egenvård

Vårt mål är att du känner dig tryggare och bättre rustad i din egenvård även i fortsättningen. Vi rekommenderar att du fortsätter med de dagliga vanor du har lärt dig. Du vet nu att det är viktigt att upptäcka förändringar av din hälsa i god tid så att du inte riskerar att bli akut sämre.

Fortsätt gärna med dessa rutiner:

1. Använda mätutrustning regelbundet, de flesta finns att köpa på till exempel apoteket
2. Rör på dig mer
3. Stressa mindre
4. Ät mindre salt
5. Minska på alkoholintaget
6. Ät varierad kost

Om du vill ha hjälp att ändra dina levnadsvanor ytterligare använd gärna vår kostnadsfria tjänst Hälsocoach online. För mer information se: www.vgregion.se/halsocoach