

Egenmonitorering – dags att avsluta i Närhälsan online

Vi vill tacka dig för att du har egenmonitorerat och varit delaktig och förbättrat din egenvård. Du har under en period fått egenmonitorera dig med stöd från oss och den tjänsten avslutas nu för din del.

Vad händer nu?

Retur av din mätinstrument sker efter överenskommelse med din vårdcentral. Vi tar kontakt med dig när det är dags för uppföljning.

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.

Information och råd kring ditt hälsotillstånd hittar du på 1177 Vårdguiden eller organisationer som Hjärt-lungfonden, Astma- och allergiförbundet och Svenska diabetesförbundet.

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

Lycka till!