

Vård och hälsa

Datum

Instruktion egenmonitorering i Vård och hälsa - till patient

Den här instruktionen beskriver hur du använder appen Vård och hälsa för egenmonitorering.

Ladda ner appen

1. Gå till App Store (iPhone) eller Google Play (Android).
2. Sök på Vård och hälsa för att hitta och ladda ner appen. Appen är kostnadsfri.

Kom igång

1. Öppna appen och klicka på **Logga in**. Inloggning sker via 1177.
2. Logga in med ditt personnummer och e-legitimation.
 - Första gången du loggar in behöver du registrera dina kontaktuppgifter och godkänna *Användarvillkor*.
3. När du loggat in kommer du till appens startsida. På startsidan kan du se en sammanfattning över dina ärenden.
 - **Mina ärenden**: här kan du se meddelanden från din vårdgivare som du fått i appen.
 - **Att göra**: här kan du se dina kommande mätningar enligt den plan som din vårdgivare lagt upp för dig. Du kan också se genomförda mätningar i listan, markerade med *Klar*.

Koppla upp mätutrustning

Om du ska göra mätningar med mätutrustning behöver du först parkoppla den med appen. Det gör du med hjälp av Bluetooth enligt manualen som du

fick med din utrustning. Om parkoppling eller utrustningen inte fungerar ska du kontakta Hjälpmedelscentralen:

- Telefon: 010 - 473 80 80 (måndag-fredag kl. 8-12, 13-16:30)
- Felanmälan via formulär på webbsida: [Felanmäl ditt hjälpmedel - Leverantör av Hjälpmedel i Västra Götalandsregionen - Felanmälan via webb \(vgregion.se\)](#)

Gör din mätning

Du får en påminnelse via sms varje gång du har en mätning att göra.

Med mätutrustning

1. Öppna appen och logga in (inloggning sker via 1177).
2. Under **Att göra** på startsidan ser du vilka mätningar du ska göra och när.
3. Klicka på knappen **Ny mätning** för den mätning du ska göra idag.
 - När du startar en ny mätning får du information om vad du ska tänka på. Du kan välja om du vill att informationen ska visas varje gång du gör din mätning genom att kryssa i "Visa alltid denna information".
4. Klicka på knappen **Sätt igång!** för att starta mätningen.
5. Använd utrustningen enligt instruktion och gör din mätning.
6. När mätningen är gjord ser du ditt värde i appen. Kontrollera att värdet stämmer.
 - Om värdet **stämmer** klickar du på **Bekräfta**.
 - Om värdet **inte stämmer** klickar du på **Gör om mätningen**.
7. När du bekräftat mätningen kan din vårdgivare se dina värden.
8. Gå till **Visa översikt** för att se hur dina värden har förändrats över tid.

Manuell inmatning av värden

I vissa fall kan du behöva ange värdena från din mätning manuellt. Då gör du så här:

1. När mätningen är klar, klicka på knappen **Ange blodtryck**. Ange ditt blodtryck och din puls. Klicka sedan på **Fortsätt**.
2. Kontrollera att det värde du angett stämmer.
 - Om värdet **stämmer** klickar du på **Bekräfta**.

- Om värdet **inte stämmer** klickar du på **Gör om mätningen**. Du skickas då tillbaka till föregående steg. När du gjort dina ändringar klickar du återigen på **Fortsätt** och därefter **Bekräfta**.
3. Dina värden är nu inskickade i appen och tillgängliga för din vårdgivare. För att avsluta mätningen klicka på knappen **Visa översikt** och sedan på **bakåtpilen** längst upp i högra hörnet.

Självskattning i formulär

1. Öppna appen och logga in (inloggning sker via 1177).
2. Under **Att göra** på startsidan ser du vilka mätningar du ska göra och när.
3. Klicka på knappen **Besvara frågor** under den mätning du ska göra idag.
4. Gå igenom formuläret och svara på frågorna. Klicka på knappen **Nästa** längst ner under varje fråga för att komma vidare.
5. När du är klar kommer du till sidan *Resultat*. Ditt formulär är nu inskickat. Bortse från siffran du ser. För att avsluta formuläret klicka på knappen **Visa översikt**.

Se tidigare mätningar

1. Öppna appen och logga in (inloggning sker via 1177).
2. Gå till **Min profil**.
3. Klicka på **Mätvärden**.
4. Klicka på **Översikt** för den mätning du vill titta på.
5. Du ser nu alla mätningar du har gjort. I grafen ser du hur dina mätvärden har ändrats över tid. Du kan även se om vårdgivaren har sett dina värden eller inte.

Chatta med vården

1. Öppna appen och logga in (inloggning sker via 1177).
2. Gå till **Mina ärenden**.
3. Välj om du vill se **aktiva** eller **avslutade** konversationer.
4. Klicka på **Se detaljer** för det meddelande du vill se.
5. Klicka på **Öppna chatten**.

6. **Skriv ditt meddelande** i meddelanderutan och klicka på **skicka-knappen**.
7. Klicka på **krysset i övre högra hörnet** för att stänga chatten.