

Vård och hälsa – lathund

Datum

Lathund - Vård och hälsa - Egenmonitorering Hypertoni - aktiviteter

Denna lathund beskriver de standard- och tilläggsaktiviteter som ingår i egenmonitoreringsplanen för hypertoni.

Standardaktiviteter

Egenmonitoreringsplanen för hypertoni innehåller fyra standardaktiviteter, vilka är obligatoriska för de patienter som är inskrivna i planen. Du som vårdpersonal har möjlighet att anpassa dessa aktiviteter, till exempel genom att ställa in frekvensen för hur ofta (och när på dygnet) aktiviteterna ska utföras av patienten samt, i fallet med vissa mätningar, även ställa in önskade målvärden för patienten.

Standardaktiviteter i egenmonitoreringsplanen för hypertoni är:

- Mätning av blodtryck (mmHg)
- Frågeformulär Kost och motion
- Frågeformulär Hypertoni
- Utvärderingsformulär (poäng)

För samtliga standardaktiviteter i egenmonitoreringsplanen för hypertoni gäller nedanstående.

1. Om så önskas, välj **mätningfrekvens** för den mätning som patienten ska genomföra (1a).
Exempel 1: Upprepa var 2 dag = Patienten ska genomföra mätningen varannan dag.
Exempel 2: Upprepa var 3 vecka = Patienten ska genomföra mätningen var tredje vecka.

Om du väljer att mätningen ska genomföras på veckobasis behöver du också välja vilken eller vilka veckodagar som patienten ska genomföra mätningen på (1b).

- Om du valt en mätningsfrekvens, välj **tid på dygnet** för den mätning som patienten ska genomföra.

Obs! Möjligheten att genomföra en mätning kommer alltid finnas tillgängliga för patienten i Vård och hälsa. Vald mätningsfrekvens och tid på dygnet styr endast hur ofta och när patienten ska bli påmind om att genomföra mätningen.

Samtliga standardaktiviteter i egenmonitoreringsplanen för hypertoni ser ut som på bilden nedan, med undantag för rubriken för standardaktiviteten, vilken förändras baserat på vald standardaktivitet.

The screenshot shows the 'Frågeformulär kost och motion' form. It has a section for 'Påminnelsefrekvens för mätningar (frivillig)'. Under 'Mättningsfrekvens', there is a dropdown menu. Below it, 'Upprepa var' has a text input field and a 'dag' dropdown. 'Tid på dygnet' has four buttons: 'Dygnet runt', 'Morgon (kl 05:00 - 10:00)', 'Eftermiddag (kl 12:00 - 18:00)', and 'Kväll (kl 18:00 - 00:00)'. A red circle '1a' is next to the 'dag' dropdown, and a red circle '2' is next to the 'Tid på dygnet' section. A red line connects the 'dag' dropdown to a zoomed-in view of the 'Mättningsfrekvens' dropdown on the right, which shows 'vecka' as an option. Below the zoomed view, 'Upprepa mätningen' has buttons for 'Mån', 'Tis', 'Ons', 'Tor', 'Fre', 'Lör', and 'Sön', with a red circle '1b' next to it.

För standardaktiviteten mätning av blodtryck finns också möjlighet att ange målvärden (i mmHg) för patientens systoliska och/eller diastoliska blodtryck.

The screenshot shows the 'Blodtryck' form. It has two 'Mål (frivillig)' sections: 'Systoliskt blodtryck' and 'Diastoliskt blodtryck', both with 'mmHg' units. Below them is the 'Påminnelsefrekvens för mätningar (frivillig)' section. Under 'Mättningsfrekvens', there is a dropdown menu. Below it, 'Upprepa var' has a text input field and a 'dag' dropdown. 'Tid på dygnet' has four buttons: 'Dygnet runt', 'Morgon (kl 05:00 - 10:00)', 'Eftermiddag (kl 12:00 - 18:00)', and 'Kväll (kl 18:00 - 00:00)'. A red circle '1' is next to the 'Mål' sections, a red circle '2a' is next to the 'dag' dropdown, and a red circle '3' is next to the 'Tid på dygnet' section. A red line connects the 'dag' dropdown to a zoomed-in view of the 'Mättningsfrekvens' dropdown on the right, which shows 'vecka' as an option. Below the zoomed view, 'Upprepa mätningen' has buttons for 'Mån', 'Tis', 'Ons', 'Tor', 'Fre', 'Lör', and 'Sön', with a red circle '2b' next to it.

Tilläggsaktiviteter

Egenmonitoreringsplanen för hypertoni innehåller två tilläggsaktiviteter, vilka du som vårdpersonal kan välja att lägga till på en patient i planen. Du som vårdpersonal har möjlighet att anpassa dessa aktiviteter, till exempel genom att ställa in frekvensen för hur ofta (och när på dygnet) aktiviteterna ska utföras av patienten samt, i fallet med vissa mätningar, även ställa in önskade målvärden för patienten.

Tilläggsaktiviteter i egenmonitoreringsplanen för hypertoni är:

- Mätning av kroppsvikt (kg)
- Mätning av steg (/dag)

För samtliga tilläggsaktiviteter i egenmonitoreringsplanen för hypertoni gäller nedanstående.

1. Klicka på **Lägg till** för att lägga till aktiviteten i patientens plan. Vid behov, klicka på **Ta bort** om du ångrar tillägget av aktiviteten.
2. Se specifik information kring målvärde för respektive tilläggsaktivitet.
3. Om så önskas, välj **mätning** för den mätning som patienten ska genomföra (3a).
Exempel 1: Upprepa var 2 dag = Patienten ska genomföra mätningen varannan dag.
Exempel 2: Upprepa var 3 vecka = Patienten ska genomföra mätningen var tredje vecka.

Om du väljer att mätningen ska genomföras på veckobasis behöver du också välja vilken eller vilka veckodagar som patienten ska genomföra mätningen på (3b).
4. Om du valt en mätning, välj **tid på dygnet** för den mätning som patienten ska genomföra.

Obs! Möjligheten att genomföra en mätning kommer alltid finnas tillgängliga för patienten i Vård och hälsa. Vald mätning och tid på dygnet styr endast hur ofta och när patienten ska bli påmind om att genomföra mätningen.

Mätning av kroppsvikt (kg)

Om så önskas, skriv in målvärde (i kg) för patientens kroppsvikt (2).

The screenshot shows the 'Kroppsvikt' (Weight) measurement form. It includes a title 'Kroppsvikt' with a unit 'kg', a 'Lägg till' (Add) button, and a confirmation box with 'Tillagd' (Added) and 'Ta bort' (Remove) buttons. The form has several sections: 'Mål (frivillig)' (Goal) with a text input field for 'Kroppsvikt' and a unit 'kg'; 'Påminnelsefrekvens för mätningar (frivillig)' (Reminder frequency) with a 'Mätningsfrekvens' (Measurement frequency) dropdown; 'Upprepa var' (Repeat every) with a text input and a 'dag' (day) dropdown; and 'Tid på dygnet' (Time of day) with radio buttons for 'Dygnet runt', 'Morgon (kl 05:00 - 10:00)', 'Eftermiddag (kl 12:00 - 18:00)', and 'Kväll (kl 18:00 - 00:00)'. A zoomed-in view of the 'Mätningsfrekvens' dropdown is shown on the right, with 'Upprepa var' set to 'vecka' (week) and 'Upprepa mätningen' (Repeat measurement) set to 'Mån' (Monday).

Mätning av steg (/dag)

Om så önskas, skriv in målvärde (i steg/dag) för patientens antal steg per dag (2).

The screenshot shows the 'Steg' (Steps) measurement form. It includes a title 'Steg' with a unit '/dag', a 'Lägg till' (Add) button, and a confirmation box with 'Tillagd' (Added) and 'Ta bort' (Remove) buttons. The form has several sections: 'Mål (frivillig)' (Goal) with a text input field for 'Steg' and a unit '/dag'; 'Påminnelsefrekvens för mätningar (frivillig)' (Reminder frequency) with a 'Mätningsfrekvens' (Measurement frequency) dropdown; 'Upprepa var' (Repeat every) with a text input and a 'dag' (day) dropdown; and 'Tid på dygnet' (Time of day) with radio buttons for 'Dygnet runt', 'Morgon (kl 05:00 - 10:00)', 'Eftermiddag (kl 12:00 - 18:00)', and 'Kväll (kl 18:00 - 00:00)'. A zoomed-in view of the 'Mätningsfrekvens' dropdown is shown on the right, with 'Upprepa var' set to 'vecka' (week) and 'Upprepa mätningen' (Repeat measurement) set to 'Mån' (Monday).