



Mät dina värden hemma med egenmonitorering

Västra Götalandsregionen utvecklar digital vård som gör att du på ett tryggt och säkert sätt kan bli mer delaktig i din vård. Nu erbjuds fler patienter möjlighet till egenmonitorering.

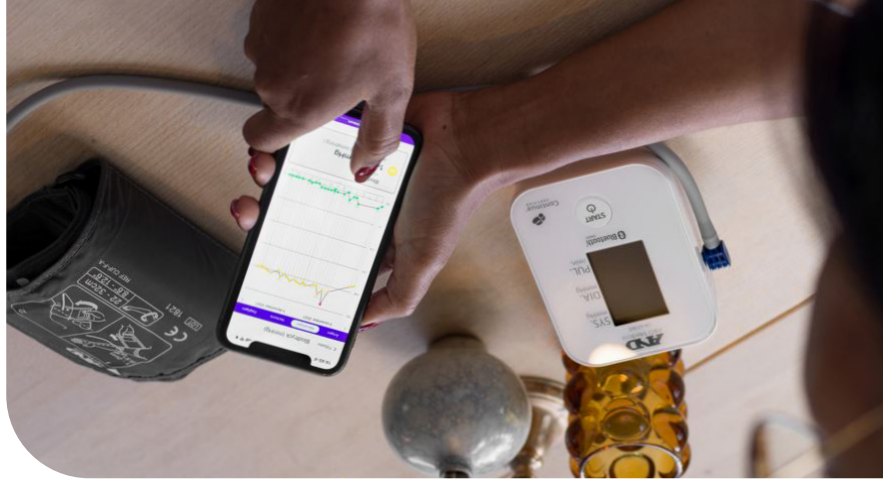


Foto på person som hanterar medicinsk utrustning för egenmonitorering i hemmiljö.

Vad är egenmonitorering?

Egenmonitorering är en digital tjänst där du mäter och rapporterar in dina värden via en app. Appen parkopplas med utrustning som du får låna av din vårdgivare. Du kan behöva mäta objektiva värden, till exempel blodtryck och vikt, eller göra självskattningar om hur du mår. De värden du registrerar blir direkt tillgängliga för din vårdenhets vårdpersonal sedan dina värden, ser förändringar och kan agera på dem. Behov av uppföljning varierar utifrån ditt hälsotillstånd. Ofta öppnas en chattkanal kopplat till egenmonitorering där du och din vårdenhets vårdpersonal kan kommunicera med varann.

Vartför är egenmonitorering bra för dig?

Genom att du själv registrerar värden regelbundet och ser dem samlade över tid i en app får du bättre kontroll över din egen hälsa. Vårdnheten som följer upp dina mätvärden kan snabbare upptäcka en försämring och anpassa din behandling. Vården blir på det sättet mer proaktiv. Du sparar dessutom tid på att inte behöva resa till mottagningen eller anpassa dig efter schemalagda vårdbesök. Du kan också enkelt kommunicera med din vårdenhets vårdpersonal genom chatten.

Det behöver du

Du behöver ha ett BankID och en egen mobiltelefon eller surfplatta där en app kan installeras. Vi lånar ut mätutrustning till dig anpassad efter din sjukdom. Det kan till exempel vara för att mäta vikt, blodtryck, puls, B-glukos eller syremättnad.

Så här går det till

- När du och din vårdgivare kommit överens om egenmonitorering får du ladda ner en app till din mobil eller surfplatta.
- Du får låna mätutrustning.
- Du kan få hjälp med att koppla mätutrustning till appen på din mobil eller surfplatta.

- Du får information om hur du genomför dina mätningar.
- Vårdgivaren läser av och bedömer dina inskickade värden regelbundet och kontaktar dig enligt överenskommenelse eller vid behov.
- Du och din vårdgivare kommer överens om hur länge monitoreringen ska pågå.
- Skulle du få problem med appen eller utrustningen kan du kontakta support alla vardagar.
- Många vårdgivare erbjuder en chattkanal där ni enkelt kan kommunicera.

- Vid akut sjukdomstillstånd ska du alltid kontakta 112.

Ditt deltagande kostar inget extra

Du betalar inget extra för appen eller mätutrustningen. Du betalar som vanligt patientavgift för ordinarie, fysiska besök och videobesök via appen.