



# Egenmonitorering – blodtryck

Hej!

Du har valt att vara medskapare av egen vård genom att få en blodtrycksmätare hemskickad till dig. Detta möjliggör att du kan ta dina värden på egen hand när det passar dig. När du förskrivs centralstimulantia (ADHD-medicin) följs du regelbundet av oss. Vid uteblivna svar kan din medicinering komma att dras in eftersom vi är måna om din säkerhet.

## Vad är egenmonitorering?

Egenmonitorering innebär att du hemifrån mäter och registrerar värden med hjälp av en blodtrycksmätare som du får låna av vår enhet. Dina värden förs över automatiskt i appen "Vård och hälsa". Vid första insättning av din medicin behöver du ha din blodtrycksmätare en lite längre period om tre månader. Om du är under återinsättning eller regelbunden uppföljning har du din blodtrycksmätare i enbart en månad. När du registrerat dina värden delas de med ansvarig vårdenhet som följer upp dig och eventuella förändringar. Du behöver alltid fylla i skattningsformulär om hur du mår och dessa ligger också i appen "Vård och hälsa".

## Varför är det bra för dig?

Vi kan följa dina mätvärden och upptäcka försämringar snabbare och kan anpassa din behandling direkt. Eftersom du gör dina mätningar hemma behöver du inte besöka oss lika ofta. Du kan också enkelt kontakta oss genom våra e-tjänster på 1177.se.

**Det behöver du:** Du behöver Mobilt bankID eller Fredja eID Plus och en egen mobiltelefon eller surfplatta där appen kan installeras.

## När vi kommit överens om att starta upp egenmonitorering för dig så får du:

- Ladda ner appen "Vård och hälsa" till din mobil eller surfplatta. Appen hämtas från App store (Apple) eller Google Play (Android).
- Låna mätutrustning kostnadsfritt. Den skickas hem till dig från Hjälpmiddelscentralen.

- Information om hur du genomför dina mätningar och hur dina värden skickas till oss.
- Vårdgivaren läser av och bedömer dina inskickade värden regelbundet. Vi bedömer eventuella avvikande värden och kontaktar dig vid behov.
- Överenskomma med oss om hur länge monitoreringen ska pågå och den avslutas när du uppnått syftet med monitoreringen. Vid avslut lämnar du in din mätare till oss eller din närmsta vårdcentral.

## Om du får problem med appen eller utrustningen

### **Invånarsupporten**

Du kan chatta direkt med Invånarsupporten via VGR chattbot Liv. Du kan även ringa Invånarsupporten på telefonnummer 010-44 14 600 (måndag-fredag kl 07.30 -12.00 samt kl 13.00 -16.00).

### **Problem med tjänsten Vård och hälsa**

Vid problem med själva tjänsten Vård och hälsa fyller du i ett formulär i appen som heter Feedback och support. Du kommer till formuläret genom att klicka på "Support" som du hittar längst ned till höger i appen.

### **Problem med den medicintekniska utrustningen**

Vid fel på den medicintekniska utrustningen eller om parkopplingen inte fungerar kan du kontakta Hjälpmiddelscentralen på telefonnummer 010-473 80 80 (måndag-fredag kl 08:00-12:00 samt kl 13:00-16:30).

## Villkor för dig som lånar en blodtrycksmätare

Villkoren hittar du genom att skanna QR-koden nedan.



Lånevillkor, QR-kod