

Rubrik: information om egenmonitorering

Hej!

Här kommer lite mer information om egenmonitorering/vård på distans.

Egenmonitorering innebär att du själv kan mäta dina hälsovärden hemma eller vart du än befinner dig.

Du mäter dina hälsovärden, till exempel blodtryck, vikt, blodsocker eller hur du mår – och skickar in dem via en app till din vårdgivare. Tillsammans med din vårdgivare så bestämmer ni vilka hälsovärden som är aktuella för dig. Din vårdkontakt använder ett vårdverktyg där de ser samma hälsovärden som du ser i din app.

Du får låna den utrustning som behövs, och allt kopplas via bluetooth till mobilen eller surfplattan. Det enda som krävs är BankID.

Fördelar med egenmonitorering kan vara:

- Färre besök till mottagningen
- Bättre koll på din hälsa
- Mer delaktighet i din vård
- Ökad trygghet för dig och dina anhöriga
- En tydlig vårdplan tillsammans med din vårdgivare

Läs mer om: [Egenmonitorering – håll koll på dina värden hemifrån - 1177](#)

Om du tycker att det verkar intressant eller har frågor – hör av dig till din mottagning.

Vänliga hälsningar,

[Ditt namn]

[Din titel eller mottagning]

Region Kronoberg