



**Projekt
egenmonitorering
Västerbergslagen –
en del i Nära Vård**

Egenmonitorering – håll koll på dina värden hemifrån

Egenmonitorering gör det möjligt för dig som patient att själv mäta dina värden hemma, med hjälp av digital teknik. Om du har en kronisk sjukdom som t.ex. KOL eller diabetes kan du hålla koll på dina värden och automatiskt rapportera in dem till vården, utan att behöva åka till sjukhuset eller vårdcentralen. Du blir medskapare av din vård, med en ökad kunskap, trygghet och kontroll över din hälsa som resultat.

Hur startar jag upp?

- Du får låna mätutrustning kostnadsfritt. Den skickas vanligtvis hem till dig från Hjälpmedelscentralen.
- När vi kommit överens om att starta upp egenmonitorering till dig får du ett SMS med en länk så att du kan hämta appen Nära vård Dalarna.
- I första hand använder du din egen smarttelefon eller läsplatta. Har du inte tillgång till detta eller att telefon eller platta är för gammal kommer du att kostnadsfritt få låna läsplatta med ett abonnemang från Regionen.
- Du får information om hur du genomför dina mätningar och hur dina värden skickas till oss.
- Vårdgivaren läser av och bedömer dina inskickade värden regelbundet och kontaktar dig vid behov.
- Du kan alltid nå din vårdgivare genom att skicka meddelande till hen i appen. Vi kan även boka ett videobesök via appen för uppföljning.

Vad är målet?

Vårt mål i Västerbergslagen är att du med högt blodtryck, diabetes, hjärtsvikt, astma, KOL samt psykisk ohälsa och som ligger ostabilt i dina värden ska kunna använda dig av egenmonitorering

Vi vill med hjälp av egenmonitorering skapa en ökad trygghet och delaktighet i din vård, bättre kontinuitet i vården och därmed också minska risken för akuta sjukhusbesök/inläggningar.

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 med hjälp av appen.

Så här går det till:

- App och sensorer kopplas ihop via Bluetooth
- Uppmätta värden för ex vikt, blodtryck, syresättning, kroppstemperatur eller blodsocker kommer automatiskt in i appen och förs direkt över till vårdpersonalen.
- Du och din vårdgivare kommer överens om hur ofta dina värden ska tas, och hur länge.
- Din vårdgivare får direkt en signal när dina värden går utanför det som är okej för dig och kan då besluta om eventuella åtgärder.
- Ibland räcker det att vi följer din hälsa med hjälp av kvalitetssäkrade formulär med frågor kring din hälsa som du får besvara.
- Du och din vårdgivare kommer överens om hur länge monitoreringen ska pågå och den avslutas när du uppnått syftet med monitoreringen.
- När dina värden är stabila och du mår bra kommer du att skrivas ut från egenmonitoreringen

Kostnad för egenmonitorering?

Du betalar inget för appen eller mätutrustningen. Har du ingen egen smarttelefon eller läsplatta kommer du att få låna en läsplatta från regionen. Du betalar, som vanligt, patientavgift för ordinarie fysiska besök och videobesök via appen.

Vi vill gärna veta vad du tycker!

I samband med att du startar upp egenmonitoreringen kommer du att få svara på ett antal enkätfrågor och likaså i samband med avslut av egenmonitoreringen. Syftet med detta är att samla information om hur man som patient upplever det att ha egenmonitorering och på så sätt hjälpa oss att utvärdera vad som varit bra respektive vad kan förbättras.

Vi hoppas att du vill vara med oss i denna fantastiska möjlighet att på ett nytt sätt vara delaktig i din egen hälsa!

Skanna QR-koden för att läsa mer om projektet.

