

# Egenmonitorering

## – håll koll på dina värden hemifrån

### Vad är egenmonitorering?

Egenmonitorering innebär att du själv kan mäta dina värden, när och var du vill. Du får bättre kontroll på din sjukdom och får en tydlig signal om dina värden går åt fel håll. Det ger både dig och vårdpersonalen möjlighet att agera. Du blir mer delaktig i din egen vård och det kan också hjälpa dina anhöriga att få bättre koll på hur du mår. Du kan ha kontakt med din vårdgivare när du behöver via en chatt.

### Hur fungerar det?

Du får låna mätutrustning som är kopplad till en app i mobiltelefonen eller läsplattan. Du mäter dina värden och uppskattar ditt hälsotillstånd. Dina värden förs automatiskt över till appen och vidare till din mottagning eller vårdcentral. Med egenmonitorering kan du bli mer delaktig i din vård och få bättre kontroll över din sjukdom.

### Vem kan använda egenmonitorering?

I dagsläget kan du som har KOL, hjärtsvikt, diabetes, astma eller högt blodtryck prova egenmonitorering.



### VILL DU VETA MER?

På [1177.se](https://1177.se) finns mer att läsa om egenmonitorering. Använd QR-koden ovan eller skriv in adressen i din webbläsare: [1177.se/Ostergotland/egenmonitorering](https://1177.se/Ostergotland/egenmonitorering)

Du kan också kontakta den mottagning som ansvarar för din behandling för att få mer information.

