

Digital hjemmeoppfølging

Et nytt hjelpemiddel for pasienter med kols og hjertesvikt



Målet er at pasientene skal kunne håndtere sykdommen bedre for å få en tryggere hverdag.

Hva er **digital hjemmeoppfølging**?



Ved hjelp av teknologiske løsninger kan pasienter med kols og hjertesvikt følges opp hjemme av helsepersonell.

Pasienter med kols og hjertesvikt blir en aktiv part i behandling og oppfølging. Digital hjemmeoppfølging gjør det lettere å fange opp tegn til forverring. Det kan bidra til økt forståelse og bedre mestring av egen sykdom.

Slik fungerer det for deg som pasient:



Om du oppfyller kravene for å delta (se side 4) kan du selv kontakte Digital hjemmeoppfølging. Kontaktinfo finner du på siste side av brosjyren. Etter avtale med deg vil helsepersonell komme på et hjemmebesøk. Du vil få nødvendig utstyr, og god opplæring i bruk av disse.



Ved hjelp av en app registrerer du ulike målinger som blodtrykk og puls og svarer på spørsmål om egen helse. De første 14 dagene gjør du daglige målinger. Dette gjør vi for å finne ut av hva som er normale verdier for deg. Deretter måler du en gang i uken, eller hvis du er i dårlig form. Svarene blir kategorisert i grønn, gul eller rød sone.

Helsepersonell i Digital hjemmeoppfølging utarbeider, i samarbeid med deg og din fastlege, en egenbehandlingsplan. Planen beskriver oppfølgingen og hva du selv kan gjøre hvis helsen din endrer seg.

Helsepersonell fanger opp tegn til forverring, og kan gi råd over telefon eller via meldinger om hvordan du kan bruke egenbehandlingsplanen til å forebygge alvorlige forverrelser og sykehusinnleggelser.



Ved tegn til forverring av helsetilstanden må du forholde seg til akutt helsehjelp som fastlege, legevakt eller 113 på samme måte som alle pasienter.

“Hjemmeoppfølging gir meg tryggheten tilbake.”

Inger Lise Bråthen



Inger Lise Bråthen fikk diagnosen kols i 2007 og har alvorlig nedsatt lungefunksjon. Pasienter med kols som legges inn på sykehus får ofte en negativ spiral, med stadig hyppigere innleggelse.

Hun erfarer at hjemmeoppfølgingen gir henne mer kontroll på egen sykdom og får ikke fullrost verktøyet nok:

- Det gjør meg trygg. Med målinger utenfor oppsatte verdier vil det gå et varsel både til meg og helseperson. Da kan jeg starte behandling ut fra min egen behandlingsplan. Nå har jeg mulighet for å se en mulig forverrelse en god stund før den blir mer alvorlig, forteller hun.

- Denne snikende sykdommen tar ikke hensyn til om det er fredag ettermiddag og at legen min har stengt kontoret, eller at det jeg trodde var forbigående var et tidlig stadium av forverring, forteller Inger Lise.

Hun trengte ingen betenkningstid da hun i 2018 fikk tilbud om digital hjemmeoppfølging.

Det er frivillig å delta.

Sjekk om du oppfyller kravene.

Er du motivert til å teste ut nye digitale hjelpemidler som kan gjøre hverdagen tryggere?

Har du kols eller hjertesvikt?

Er du bosatt på Øvre Romerike?

Har du egen smarttelefon eller nettbrett?

Har du BankID?

Tilbudet om digital hjemmeoppfølging er foreløpig under utprøving. Hensikten med utprøvingen er å finne ut hvordan digitale hjelpemidler kan benyttes, og hvordan disse påvirker helsetilstand, opplevelse og bruk av helsetjenester.

“Nå klarer jeg enda bedre å styre min egen sykdom ved at jeg ser målingene og vet når jeg må ta det med ro.”

“Denne oppfølgingen gjør at jeg tør dra på tur igjen.”

“Jeg prøver å få kontroll over egen sykdom, og ikke la sykdommen få kontroll over meg.”

Dette sier andre pasienter om tilbudet:

“Det har noe med trygghetsfølelse å gjøre, nå får jeg fakta på bordet og går ikke rundt og lurer.”

“Jeg har allerede sluppet flere sykehusinnleggelseser.”

“Jeg har klart å få meg mer opp av stolen, jeg beveger meg mer og vet at det ikke er altfor farlig å bevege seg.”

Vi er der for deg, ta gjerne
kontakt med oss!



Ønsker du mer informasjon eller har spørsmål, kan du kontakte
ambulerende lungeteam alle hverdager mellom klokken 9-15, eller
legge igjen beskjed på telefonsvareren.

Telefon: 22 22 22 22 (9-15)

TIPS: Det er godt å ha med en pårørende i samtalen.



Nesodden
kommune



Frogn
kommune



Nordre Follo
kommune



Aurskog Høland
kommune



Lovisenberg
rehabilitering



Ullensaker
kommune



Gjerdrum
kommune



Hurdal
kommune



Nannestad
kommune



Eidsvoll
kommune



Nes
kommune



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS