



Att själv ha kontroll och skicka in sina värden digitalt underlättar vardagen mycket, tycker Carina Levander i Vadstena.

Carina har koll på sina värden

Att själv kunna mäta sina värden ger en ökad trygghet och större delaktighet för sjuka patienter.

Carina Levander lever med kol och är en av de första patienterna som testar ett nytt digitalt verktyg för att övervaka sin sjukdom.

– För mig kan det inte finnas något bättre, säger hon.

Solen skiner utanför lägenhetsfönstret i Vadstena. Carina Levander har inte varit ute än den här dagen – men laddar för att gå ut med soporna under eftermiddagen. Att leva med kronisk obstruktiv lungsjukdom (kol) innebär att hushålla med den burk energi som finns för dagen.

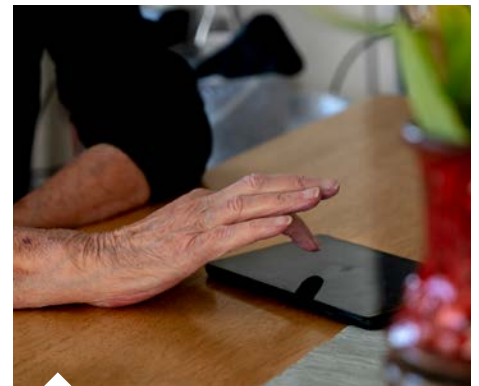
För Carina Levander har digital teknik underlättat vardagen ordentligt.

Hon testar just nu egenmonitorering som innebär att hon själv kan mäta olika värden, när och var hon vill. Via en app i paddan hemma i köket svarar Carina varje dag på frågor om hur hon mår. Snart ska hon också kunna koppla verktyg till appen för att mäta sin vikt och syresättning. Resultatet överförs till vårdpersonal som har koll på eventuella förändringar.

– Jag blir automatiskt delaktig. På vårdcentral eller sjukhus är det sällan någon som berättar hur proverna ser ut. Nu är det jag som lämnar mina värden och vet varför det kanske inte är så bra just den här dagen, säger Carina Levander.

Att själv kunna rapportera och ha kontroll över sin sjukdom beskriver Carina som himmelriket. Hon slipper oro sig över allt det praktiska som ska klaffa runt ett besök på sjukhus eller vårdcentral.

– Då ligger man och oroar sig på natten. Om bilen kommer i tid, att behöva sitta i ett väntrum med infekterade människor och sådana saker. Oro stjälar mycket energi, och energi ska jag spara så mycket som möjligt. ■



Varje dag svarar Carina Levander på frågor om hur hon mår via en app.

Fakta

Region Östergötland har börjat införa det digitala verktyget på ett antal vårdcentraler och mottagningar i länet. I dagsläget kan patienter med kol, hjärtsvikt, diabetes och högt blodtryck prova tekniken.