

Vil du vite mer?

Kontakt hjemmetjenesten i din kommune, din fastlege eller Responscenteret

..... kommune

Telefon

Fastlege:.....

Telefon:.....

Responscenteret telefon 32 28 60 00

Du kan også skanne QR-kodene nedenfor for detaljer om Responscenteret og film om digital hjemmeoppfølging:



Film
Digital
hjemmeoppfølging



Film
Hvordan DHO kan gi
deg en friere hverdag



RESPONSENTERET
www.responscenteret.no



Responskolen
for brukere og pårørende
www.responscenteret.no

Digital hjemmeoppfølging (DHO)

Informasjon til brukere og pårørende



Hva menes med Digital hjemmeoppfølging?

- Oppfølging av deg og din helse foregår helt eller delvis digitalt
- Det samme gjelder kommunikasjonen mellom deg og helsepersonellet som følger deg

Hvem kan det passe for?

- Hvis du lever med en kronisk sykdom eller har en helseutfordring, som lar seg følge på avstand
- Du eller den du evt. bor sammen med har digital forståelse
- Motivert til å starte med DHO

Hva kan det gi meg?

- Økt kunnskap og forståelse av din sykdom
- Økt mestring og dermed trygghet knyttet til helseutfordringen
- Økt frihet

Hva krever det av meg?

- Registrere målinger, f.eks. måle blodtrykk, og svare på spørsmål i en app på smarttelefon eller nettbrett
- Hvor ofte du gjør dette, er etter avtale med fastlege og hjemmetjenesten
- Følge din egenbehandlingsplan som er tilgjengelig i app på smarttelefon eller nettbrett

Hva gjør hjemmetjenesten i min kommune?

- Hjemmetjenesten vil gi deg opplæring i app og de oppgavene som skal utføres
- Nødvendige måleapparater låner du kostnadsfritt av din kommune

Hva gjør Responssenteret?

- Mottar og følger opp dine målinger, svar på spørreskjema og meldinger
- Støtter og veileder dersom du trenger hjelp med å iverksette tiltak
- Følger deg med oppfølgingsamtaler over video eller telefon

Hva gjør fastlegen?

- Er med på å utarbeide en individuell behandlingsplan
- Du kan vise frem app med resultat av målinger når du er på kontroll hos din fastlege

Hva om jeg må på legevakt eller legges inn på sykehus?

- Dersom det passer, fortell at du følges opp med DHO, og vis gjerne frem resultatene fra de siste målingene

Bemerk:

Digital hjemmeoppfølging er ingen øyeblikkelig hjelp tjeneste. Du må selv være i stand til å kontakte fastlege, legevakt på telefon 116117, eller AMK på telefon 113, dersom du har behov for dette.