

1177



Region Kalmar län

**Håll koll på dina värden med
egenmonitorering!**



Läs mer på [1177.se/kalmar-lan/
egenmonitorering-hemifran](https://1177.se/kalmar-lan/egenmonitorering-hemifran).

Egenmonitorering - håll koll på dina värden hemifrån

Egenmonitorering gör det möjligt för dig att mäta dina värden hemma med hjälp av digital teknik.

Genom att följa dina värden regelbundet får både du och vårdpersonal bättre koll på hur du mår, utan att du alltid behöver åka in till mottagningen.

Besök 1177.se för mer information.