

VIDEOKONSULTATION

Gode råd til deltagelse



Hvad er en videokonsultation og hvorfor?

- ▶ En videokonsultation er en konsultation, der foregår over video. Det er et alternativ til en konsultation, hvor du møder op fysisk hos lægen. Det giver dig mulighed for at konsultere lægen, mens du er derhjemme.
- ▶ Du kan også blive tilbudt en videokonsultation for at hindre smittespredning.
- ▶ En videokonsultation kan foregå via PC, smartphone/iPhone eller tablet. Inden videokonsultationen aftaler du med lægen, hvad I skal bruge og hvordan.



Sådan kan du forberede dig på en videokonsultation

Rent praktisk

- ▶ Vær klar i god tid, og indstil skærmen, så du ses tydeligt. Det er vigtigt, at billede og lyd fungerer, så I både kan se og høre hinanden. Giv lægen besked, hvis teknikken ikke virker.
- ▶ Sid i et rum, hvor du ikke bliver forstyrret.

Vil du deltage alene eller sammen med en pårørende?

- ▶ Overvej, om du vil have en pårørende med til videokonsultationen. To hører bedre end én, og den pårørende kan have vigtige observationer og spørgsmål at supplere med.
- ▶ Hvis din pårørende deltager, er det en god ide at have aftalt inden konsultationen, hvem der fører ordet, og hvilken rolle I hver især skal have, så I ikke kommer til at tale i munden på hinanden. Måske skal din pårørende hovedsagligt lytte og skrive de ting ned, som der bliver aftalt, eller din pårørende kan stille de spørgsmål, du selv synes er svære at stille.

Hvad er vigtigt for dig at få talt om?

- ▶ Overvej, hvad der er vigtigt for dig at få talt om, og hvilke spørgsmål du gerne vil have svar på. Skriv det eventuelt ned, så du kan bidrage med punkter til en fælles dagsorden.
- ▶ Måske er der emner, du ikke har lyst til at tale om via video. Det er vigtigt at være ærlig om det, så du kan få tid til en fremmødekonsultation på et andet tidspunkt.
- ▶ Hvis du gerne vil vise lægen nogle fysiske ting, som for eksempel forandringer i huden på din arm, så gør dig klar ved at hive ærmet op, inden videokonsultationen starter. Øv gerne, hvordan du bedst kan vise det frem på skærmen.



Selve videokonsultationen

Samtalen

- ▶ Det er vigtigt, at I taler én ad gangen. Det kan derfor være en god idé at aftale med lægen, hvordan I gør, for eksempel at du markerer, hvis du har et spørgsmål.
- ▶ Præsenter de spørgsmål og punkter til dagsordenen, som du har forberedt, så I kan lave en fælles dagsorden.
- ▶ Du skal være opmærksom på, at lægen eller sygeplejersken ved en videokonsultation ikke har mulighed for at se og observere dig på samme måde som ved en almindelig konsultation. Derfor er det vigtigt, at du så godt det er muligt sætter ord på, hvordan du har det. Lægen kan for eksempel ikke se, hvis du har hævede ben, uden at du fortæller det.

Fik du svar?

- ▶ Inden I afslutter samtalen, er det vigtigt, at du forholder dig til, om du fik svar på alle dine spørgsmål, og at du repeterer de aftaler, I har indgået. Skriv dem eventuelt ned.
- ▶ Det er også vigtigt, at du ved hvor og hvordan, du skal henvende dig, hvis der dukker nye spørgsmål op.



Hvis du alligevel ikke kan deltage

- ▶ Hvis du af en eller anden grund ikke kan deltage i den planlagte videokonsultation, skal du melde afbud, som du normalt ville gøre til en almindelig konsultation.