

Virtuelle konsultationer

Hvad er virtuelle konsultationer

Virtuelle konsultationer er en måde at tale med din læge, speciallæge på hospitalet, sygeplejerske eller anden sundhedsfaglige person om dit helbred uden at skulle konsultere dem på deres arbejdsplads.

Virtuelle konsultationer kan foregå i dit eget hjem eller et andet mere passende sted såsom hos en pårørende eller en ven. Alt, du behøver, er adgang til telefon, smartphone, tablet eller pc og være et sted, hvor du føler dig i stand til at tale frit og uden at blive forstyrret.

Virtuelle konsultationer vil normalt foregå telefonisk, men kan også være gennem videoopkald på en smartphone, tablet eller pc.

Den sundhedsfaglige person vil fortælle dig, hvordan du vil blive kontaktet og hvornår. De bør fortælle dig, hvad der vil ske, hvis du bliver afbrudt i din konsultation, og hvad I hver især vil gøre, hvis dette sker.

Hvorfor er virtuelle konsultationer blevet mere populære?

Virtuelle konsultationer har eksisteret i mange år, selvom de ikke er blevet brugt i vid udstrækning til tider i sundhedsvæsenet. COVID-19-pandemien har betydet, at vi alle har brug for at udøve social distancering, så lægeundersøgelser ansigt-til-ansigt bliver ofte erstattet af "virtuelle" konsultationer for at stoppe virusspredningen. Virtuelle konsultationer bliver nu brugt til at hjælpe med at forbedre behandlingen af patienter og gøre det hurtigere og nemmere at få en tid med mere patientbehandling, der finder sted uden for de sædvanlige omgivelser for lægeundersøgelser.

Denne tilgang handler ikke om at begrænse folks adgang til sundhedsfagligt personale. Det handler om at tilbyde den sikreste og bedst egnede konsultation og forbedre ventetider for patienterne. Lægeundersøgelser ansigt-til-ansigt bør stadig være tilgængelige, hvis du virkelig har brug for en, eller hvis en virtuel konsultation ikke er det rigtige for dig. Hvis du foretrækker en konsultation ansigt-til-ansigt, bedes du fortælle det til det sundhedsfaglige personale.

Hvad gør en virtuel konsultation vellykket?

- Find et roligt sted, hvor du kan sidde behageligt uden at blive forstyrret og uden frygt for, at nogen kan høre dig tale om private problemer. Støjende områder vil gøre det sværere at høre og kan distrahere dig fra det, der bliver sagt.
- Hav en kuglepen, papir og briller ved hånden, så du kan skrive de vigtigste pointer ned, der bliver sagt.
- Hvis du er hørehæmmet, synshæmmet eller blot ønsker moralsk støtte, så bed en pårørende eller ven om at være sammen med dig under din konsultation.
- Behandl din konsultation som en normal lægesamtale, og forbered dig på samme måde som ved en tid ansigt-til-ansigt.
- Hvis din tid er en del af en rutinemæssig opfølgning, så tænk over de vigtigste ting, du gerne vil tale om.
- Det er nyttigt at nedskrive eventuelle spørgsmål, du har, inden din tid. Skriv dine spørgsmål med de vigtigste øverst, så de bliver besvaret først. Du kan også sende din liste med spørgsmål til det sundhedsfaglige personale inden konsultationen, så de ved, hvad du gerne vil tale om ved din tid.
- Skriv alle symptomer ned, selv hvis de er milde, som du har haft siden din sidste tid, så du kan nævne dem for det sundhedsfaglige personale.

• Hvis du søger læge for noget nyt, så vær forberedt på at tale om:

- hvad symptomerne er
- hvor længe du har haft symptomerne
- din sygehistorik
- aktuell medicin
- al håndkøbsmedicin eller vitaminer, du har prøvet

- Vær ikke bange for at stille spørgsmål, du kommer i tanker om undervejs, eller bede det sundhedsfaglige personale om at gentage ting, du ikke forstår.
- Det kan være nyttigt for dig at gentage det, der er blevet talt om, og hvad der eventuelt skal ske efterfølgende. Hvis der er ting, som er uklare, vil det sundhedsfaglige personale forklare det igen, eller på en anden måde.
- Inden din konsultation slutter, skal du kontrollere, at du har fået svar på alle de punkter, du havde på din liste, hvad der skal ske efterfølgende, og hvornår og hvem du skal kontakte, hvis du har spørgsmål eller bekymringer.

Virtuel rådgivning pr. telefon

- Hvis din konsultation er telefonisk, vil det sundhedsfaglige personale eller et medlem af deres team kontrollere det telefonnummer, som er bedst at kontakte dig på før den dag, du har en tid.
- Du vil modtage dit telefonopkald så tæt på tidspunktet for din tid som muligt. Du skal ikke bekymre dig, hvis dit opkald ikke finder sted på det nøjagtige tidspunkt, det var planlagt. Du bliver ringet op, så snart det sundhedsfaglige personale er ledigt.
- Hvis du bruger en mobiltelefon, skal du sørge for, at den er fuldt opladet, inden opkaldet finder sted, så du ikke bliver afbrudt.
- Slå notifikationer fra på din mobiltelefon, så du ikke bliver forstyrret under opkaldet.
- Tal med det sundhedsfaglige personale i begyndelsen, hvis du ringer om, hvad der vil ske, hvis du bliver afbrudt, og hvad I hver især vil gøre, hvis dette skulle ske. Det vil sikre, at sessionen kan genstarte så hurtigt og nemt som muligt.
- Hvis dit opkald ikke kan genstartes, vil en ny tid blive lavet til et andet tidspunkt.

Virtuel konsultation gennem videoopkald

- Virtuelle konsultationer gennem videoopkald bør være fuldstændigt sikre og private og ikke

kunne tilgås af nogen, der ikke er involveret i din behandling.

- Videokonsultationer kan foregå ved hjælp af din smartphone, tablet eller pc.
- Det er ofte nemmere for det sundhedsfaglige personale at vurdere, hvordan du har det gennem videoopkald, da de vil kunne se fysiske tegn. For eksempel kan du se forvirret ud eller have smerter.
- Sørg for, at dit internet er tændt, så videoopkaldet kan oprette forbindelse.
- Hvis du er bekendt med områder i dit hjem, hvor internettet ikke har kraftigt signal eller falder ud, så undgå at foretage videoopkaldet i dette område.
- Find et roligt sted med god belysning – foran et vindue med naturligt lys i ansigtet er perfekt, men undgå direkte sollys. Det vil gøre det lettere for det sundhedsfaglige personale at se dig tydeligt.
- Tal højt og tydeligt, men råb ikke.
- Tal med det sundhedsfaglige personale i begyndelsen, hvis du ringer om, hvad der vil ske, hvis du bliver afbrudt, og hvad I hver især vil gøre, hvis det skulle ske. Det vil sikre, at sessionen kan genstarte så hurtigt og nemt som muligt.
- Hvis videoopkaldet ikke kan genstarte, vil du få tilsendt en ny tid.

Fordele ved virtuelle konsultationer

Der er mange fordele ved virtuelle konsultationer:

- Der er ikke noget venteværelse, så du kommer ikke i kontakt med bakterier og vira fra andre mennesker, for eksempel COVID-19.
- Det fjerner stress ved at skulle møde op til din tid.
- Der er ingen rejsetid.
- Der er ingen rejse- eller parkeringsomkostninger.
- Der kan være tider, der passer til dit familie- og arbejdsliv.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Virtuelle konsultationer.
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Denne informationsbrochure er udarbejdet af sekretariatet for Global Lung Cancer Coalition (GLCC) og revideret af eksperter i lungekræft. For mere information om de tilgængelige support- og informationstjenester i dit land, besøg: www.lungcancercoalition.org Version 1.0 – december 2021.