

Hva er virtuelle konsultasjoner

Virtuelle konsultasjoner er en måte å snakke med en lege, sykehuskonsulent, sykepleier eller annet helsepersonell på om helsen din, uten å måtte besøke dem på arbeidsplassen deres.

Virtuelle konsultasjoner kan gjøres hjemmefra, eller på et annet mer egnet sted, for eksempel hos en slektning eller venn. Alt du trenger er tilgang til telefon, smarttelefon, nettbrett eller PC, og å være på et sted hvor du føler deg i stand til å snakke fritt og uten å bli forstyrret.

Virtuelle konsultasjoner gjøres vanligvis på telefon, men kan også skje via videosamtale på smarttelefon, nettbrett eller PC.

Helsepersonell vil fortelle deg hvordan du vil bli kontaktet og når. De bør fortelle deg hva som vil skje hvis du blir avskåret fra konsultasjonen din, og hva hver av dere må gjøre hvis dette skjer.

Hvorfor blir virtuelle konsultasjoner mer populære?

Virtuelle konsultasjoner har eksistert i flere år, men er ikke mye brukt i helsesektoren. COVID-19-pandemien har tvunget oss alle til å praktisere sosial distansering, så medisinske avtaler ansikt til ansikt blir ofte erstattet av «virtuelle» konsultasjoner for å stoppe virusspredningen. Virtuelle konsultasjoner brukes nå for å bidra til å forbedre omsorgen for pasienter og gjøre det raskere og enklere å få medisinsk oppfølging, med mer pasientbehandling som foregår utenfor vanlige medisinske sentre.

Denne tilnærmingen handler ikke om å begrense folks tilgang til helsepersonell. Det handler om å tilby den sikreste og mest passende konsultasjonen og forkorte ventetiden for pasienter. Møter ansikt til ansikt bør fortsatt være tilgjengelig hvis du virkelig trenger det, eller hvis en virtuell konsultasjon ikke passer for deg. Hvis du foretrekker en ansikt-til-ansikt konsultasjon, vennligst gi helsepersonell beskjed.

Hvordan blir en virtuell konsultasjon vellykket?

- Finn en rolig plass hvor du kan sitte komfortabelt uten å bli forstyrret og uten frykt for at noen kan høre deg snakke om private problemer. Støyende områder vil gjøre det vanskeligere å høre og kan distrahere deg fra det som blir sagt.
- Ha penn, papir og briller for hånden slik at du kan skrive ned hovedpunktene som blir sagt.
- Hvis du er tunghørt, synshemmet eller vil bare ha litt moralsk støtte, spør en pårørende eller venn til å være hos deg under konsultasjonen.
- Behandle konsultasjonen din som en vanlig legeavtale og forbered den på samme måte som et møte ansikt til ansikt.
- Hvis avtalen din er en del av en rutinemessig oppfølging, tenk på hovedpunktene du ønsker å ta opp.
- Det er nyttig å skrive ned eventuelle spørsmål du har før konsultasjonen. List opp spørsmålene dine med de viktigste på toppen slik at de besvares først. Du kan også sende din liste over spørsmål til helsepersonell før konsultasjonen, slik at de vet hva du ønsker å snakke om på avtalen.
- Noter alle symptomer, selv om de er milde, som du har hatt siden forrige konsultasjon, slik at du kan nevne dem for den medisinske behandleren din.

• Hvis du oppsøker lege på grunn av et nytt problem, vær forberedt på å snakke om:

- Hva symptomene er
- Hvor lenge du har hatt symptomene
- Din medisinske historie
- Medisin du for tiden tar
- Eventuelle butikkkjøpte medisiner eller vitaminer du har prøvd

- Ikke vær redd for å stille spørsmål mens du tenker på dem, eller be helsepersonell om å gjenta ting du ikke forstår.
- Du kan finne det nyttig å gjenta det som har blitt diskutert og eventuelle neste skritt. Den medisinske behandleren din kommer til å forklare igjen eller på en annen måte, hvis det er ting som er uklare.
- Før konsultasjonen din avsluttes, sjekk at du har dekket alle punktene du hadde på listen din, hva som kommer til å skje neste gang, og når og hvem du skal kontakte hvis du har spørsmål eller bekymringer.

Virtuell konsultasjon på telefon

- Hvis konsultasjonen din er per telefon, kommer behandleren din eller et medlem av teamet deres til å sjekke hvilket telefonnummer som er best å kontakte deg på, før avtaledagen.
- Du kommer til å motta telefonsamtalen din så nærme tidspunktet for avtalen som mulig. Ikke bekymre deg hvis samtalen ikke finner sted på nøyaktig det tidspunktet den var satt opp på. Du vil bli oppringt så snart behandleren er ledig.
- Hvis du bruker mobiltelefon, pass på den er fulladet før samtalen finner sted, slik at du ikke bli avskåret.
- Slå av varsler på mobiltelefonen slik at du blir ikke forstyrret under samtalen.
- Snakk med behandleren i begynnelsen av samtalen om hva som skjer hvis samtalen skulle bli avbrutt, og hva hver av dere må gjøre hvis dette skulle skje. Dette vil sikre at økten kan starte på nytt som raskt og enkelt som mulig.
- Hvis samtalen ikke kan starte på nytt, kommer en ny avtale til å bli satt opp.

Virtuell konsultasjon via videosamtale

- Virtuelle konsultasjoner via videosamtale bør være fullstendig sikker og privat, og ikke tilgjengelig for de som ikke er involvert i omsorgen din.

- Videokonsultasjoner kan gjøres ved hjelp av smarttelefon, nettbrett eller PC.
- Det er ofte lettere for helsepersonell å vurdere tilstanden din med videosamtale, ettersom de er i stand til å se fysiske tegn – du kan for eksempel ser forvirret ut eller ha smerter.
- Sørg for at internett er slått på slik at videoanrop kan kobles til.
- Hvis du er klar over områder i hjemmet ditt hvor det er dårlig dekning eller nettet faller ut, unngå å ha videosamtalen i dette området.
- Finn en rolig plass med god belysning – foran et vindu med naturlig lys i ansiktet ditt er perfekt, men unngå direkte sollys. Dette vil gjøre det lettere for behandleren å se deg tydelig.
- Snakk høyt og tydelig, men ikke rop.
- Snakk med behandleren i begynnelsen av samtalen om hva som skjer hvis samtalen skulle bli avbrutt, og hva hver av dere må gjøre hvis dette skulle skje. Dette vil sikre at økten kan starte på nytt så raskt og enkelt som mulig.
- Hvis videosamtalen ikke kan startes på nytt, vil du bli gitt en ny avtale.

Fordeler med virtuelle konsultasjoner

Det er mange fordeler med virtuelle konsultasjoner:

- Det er ikke noe venterom, så du kommer ikke i kontakt med bakterier og virus fra andre mennesker, for eksempel COVID-19.
- Det fjerner stresset ved å måtte møte fysisk opp til avtalen.
- Det er ingen reisetid.
- Det er ingen reise- eller parkeringskostnader.
- Det kan finnes avtaletider som kan tilpasses ditt familie- og arbeidsliv.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

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

Dette informasjonsvedlegget er produsert av Global Lung Cancer Coalition (GLCC)-sekretariatet, og gjennomgått av eksperter på lungekreft. For mer informasjon om tilgjengelige støtte- og informasjonstjenester i ditt land, besøk: www.lungcancercoalition.org Versjon 1.0 – desember 2021.