

# Virtuella konsultationer



## Vad är virtuella konsultationer

Virtuella konsultationer är ett sätt att prata med din läkare, sjukhuskonsult, sjuksköterska eller annan vårdpersonal om din hälsa, utan att behöva besöka dem på deras arbetsplats.

Virtuella konsultationer kan ske i ditt eget hem eller någon annan lämpligare plats, till exempel hos en släkting eller vän. Allt du behöver är tillgång till en telefon, smartphone, surfplatta eller PC och vara på en plats där du känner att du kan prata fritt och utan att bli störd.

Virtuella konsultationer utförs vanligtvis per telefon, men kan också vara via videosamtal på en smartphone, surfplatta eller en PC.

Din sjukvårdspersonal kommer att meddela dig hur du kommer att kontaktas och när. De bör berätta för dig vad som kommer att hända om din konsultation bryts och vad var och en av er kommer att göra om detta händer.

## Varför blir virtuella konsultationer mer populära?

Virtuella konsultationer har funnits i flera år, även om de inte används i stor utsträckning för vårdbesök. Covid-19-pandemin har inneburit att vi alla har behövt utöva social distansering, så läkarbesök ansikte mot ansikte ersätts ofta av "virtuella" konsultationer för att stoppa virusets spridning. Virtuella konsultationer används nu för att förbättra vården för patienter, och göra det snabbare och lättare att bli sedd, genom att mer patientvård sker utanför de vanliga medicinska miljöerna.

Detta tillvägagångssätt handlar inte om att begränsa människors tillgång till vårdpersonal. Det handlar om att erbjuda den säkraste och lämpligaste konsultationen och att förbättra väntetiderna för patienterna. Möten ansikte mot ansikte bör fortfarande vara tillgängliga om du verkligen behöver ett, eller om en virtuell konsultation inte är rätt för dig. Om du föredrar en konsultation ansikte mot ansikte, meddela då din läkare.

## Vad gör en virtuell konsultation framgångsrik?

- Hitta ett lugnt utrymme där du kan sitta bekvämt utan att bli störd och utan rädsla för att någon kan höra dig prata om privata frågor. Bullriga områden gör det svårare att höra och kan distrahera dig från det som sägs.
- Ha en penna, papper och glasögon (om det behövs) till hands så att du kan skriva ner de viktigaste sakerna som sägs.
- Om du är hörselskadad, synskadad eller bara vill ha moraliskt stöd, be en släkting eller vän att vara med dig under din konsultation.
- Behandla din konsultation som ett vanligt läkarbesök och förbered dig för det på samma sätt som ett möte ansikte mot ansikte.
- Om ditt möte är en del av en rutinmässig uppföljning, tänk på de viktigaste punkterna du skulle vilja prata om.
- Det är bra att skriva ner alla frågor du har innan ditt möte. Lista dina frågor med de viktigaste överst så att de besvaras först. Du kan också skicka din lista med frågor till din vårdpersonal innan konsultationen så att de vet vad du skulle vilja prata om vid ditt möte.
- Anteckna alla symtom, även om de är milda, som du har haft sedan ditt senaste besök så att du kan nämna dem för din läkare.

- Om du söker läkare för något nytt, var beredd att prata om:
  - vilka symtomen är
  - hur länge du har haft symtomen
  - din sjukdomshistoria
  - aktuella läkemedel
  - eventuella butiksköpta mediciner eller vitaminer du har provat

- Var inte rädd för att ställa frågor du funderar på eller be din läkare att upprepa saker du inte förstår.
- Du kan tycka att det är användbart att upprepa det som har diskuterats och eventuella nästa steg. Din vårdpersonal kommer att förklara igen, eller på ett annat sätt, om det finns saker du är osäker på.
- Innan din konsultation slutar, kontrollera att du har täckt alla punkter du hade på din lista, vad som kommer att hända härnäst och när och vem du ska kontakta om du har några frågor eller funderingar.

### Virtuell konsultation per telefon

- Om din konsultation är per telefon, kommer din sjukvårdspersonal eller en medlem i deras team att kontrollera det bästa telefonnumret att kontakta dig på före dagen för ditt möte.
- Du kommer att få ditt telefonsamtal så nära tidpunkten för ditt möte som möjligt. Oroa dig inte om ditt samtal inte sker vid den exakta tidpunkten det var avtalat för. Du kommer att bli uppringd så snart vårdpersonalen är ledig.
- Om du ska använda en mobiltelefon, se till att den är fulladdad innan samtalet sker, så att det inte bryts.
- Stäng av aviseringar på din mobiltelefon så att du inte störs under samtalet.
- Tala med din vårdpersonal i början om ditt samtal om vad som kommer att hända om samtalet bryts och vad var och en av er kommer att göra om detta skulle hända. Detta säkerställer att sessionen kan starta om så snabbt och enkelt som möjligt.
- Om ditt samtal inte kan starta om, kommer ett nytt möte att bokas in för en annan tid.

### Virtuell konsultation via videosamtal

- Virtuella konsultationer via videosamtal ska vara helt säkra och privata och inte kunna nås av dem som inte är involverade i din vård.

Videokonsultationer kan ske med din smartphone, surfplatta eller PC.

- Det är ofta lättare för din vårdpersonal att bedöma hur du mår genom videosamtal eftersom de kommer att kunna se fysiska tecken, till exempel kan du se förvirrad ut eller ha ont.
- Se till att ditt internet är påslaget så att videosamtalet kan ansluta.
- Om du känner till platser i ditt hem där internet inte är starkt eller svajigt, undvik att ha videosamtalet i det området.
- Hitta en lugn plats med bra belysning – framför ett fönster med naturligt ljus i ansiktet är perfekt, men undvik direkt solljus. Detta kommer att göra det lättare för din vårdpersonal att se dig tydligt.
- Tala högt och tydligt men skrik inte.
- Tala med din vårdpersonal i början av ditt samtal om vad som kommer att hända om samtalet bryts och vad var och en av er kommer att göra om detta skulle hända. Detta säkerställer att sessionen kan starta om så snabbt och enkelt som möjligt.
- Om videosamtalet inte kan starta om kommer du att få ett nytt möte.

### Fördelar med virtuella konsultationer

Det finns många fördelar med virtuella konsultationer:

- Det finns inget väntrum, så du kommer inte i kontakt med bakterier och virus från andra människor, till exempel Covid-19.
- Det tar bort stressen av att behöva komma till ditt möte.
- Det behövs ingen restid.
- Det tillkommer inga rese- eller parkeringskostnader.
- Det kan finnas mötestider som passar ditt familje- och arbetsliv.



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

**Virtuella konsultationer.**  
© Global Lung Cancer Coalition  
[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Denna informationsbroschyr har tagits fram av sekretariatet för Global Lung Cancer Coalition (GLCC) och granskats av lungcancerexperter. För mer information om de support- och informationstjänster som finns tillgängliga i ditt land, besök: [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) Version 1.0 – december 2021.