



Assister à votre rendez-vous virtuellement (via vidéo ou téléphone) : Un guide pour les patients

Étape 1: Assurez-vous d'avoir le bon équipement pour un rendez-vous virtuel.

- ✓ Si votre rendez-vous est via vidéo, vous aurez besoin d'un ordinateur, une tablette ou un téléphone avec caméra intégrée ou une caméra web avec adaptateur USB.

CONSEIL! Nous vous recommandons de ne pas utiliser votre téléphone pour un rendez-vous vidéo. Assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet.



- ✓ Assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet.

CONSEIL! Si vous pouvez regarder YouTube ou Netflix, votre connexion est probablement suffisante.

- ✓ Assurez-vous que votre téléphone ou votre ordinateur soit complètement chargé.

Étape 2: Préparation à votre rendez-vous virtuel.



Avant votre rendez-vous, demandez aux autres membres de votre demeure d'arrêter l'utilisation de toute application internet qui pourrait ralentir votre connexion (par exemple, le streaming ou les jeux).



Ayez en main tous les dossiers médicaux pertinents, les ordonnances, la liste de médicaments (et posologie) et les résultats de laboratoire. Si vous avez consulté d'autres professionnels de la santé, assurez-vous d'avoir par écrit les informations de ces rendez-vous.



Préparez et hiérarchisez une liste de toutes les questions et les préoccupations dont vous souhaitez discuter. Gardez papier et crayon à vos côtés.



Préparez votre environnement en organisant recevoir votre appel dans une pièce tranquille et bien éclairée. Informez votre famille de l'heure de votre rendez-vous et demandez de ne pas être dérangé. Éteignez la télévision et la radio.



Testez votre arrangement avant le rendez-vous pour vous assurer que l'éclairage est bon et que la caméra est à une bonne hauteur pour que votre médecin puisse bien vous voir. Évitez d'avoir une lumière brillante derrière vous – par exemple, face à la fenêtre plutôt que de dos. Cela fera en sorte que votre visage soit vu clairement.



Connectez votre ordinateur ou portable à l'internet à l'avance et assurez-vous que le volume soit réglé sur fort ou utilisez des écouteurs munis d'un microphone.



Asseyez-vous assez près de votre ordinateur ou portable pour que votre tête et vos épaules soient visibles.



Si quelqu'un vous accompagne, n'oubliez pas d'en informer votre médecin et assurez-vous de pouvoir être vus tous les deux.

CONSEIL! Avant votre rendez-vous, assurez-vous d'avoir en main les instructions pour vous connecter qu'on vous a offerts lors de la prise du rendez-vous.

Étape 3: Pendant votre rendez-vous virtuel

- ✓ **Regardez** directement l'écran.
- ✓ Parlez plus **lentement** que d'habitude afin d'aider votre professionnel de la santé à vous entendre plus clairement. Si vous n'entendez pas ou ne comprenez pas ce que votre médecin dit, ne soyez pas timide, dites-le.
- ✓ **N'interrompez pas** votre professionnel de la santé. Faites une pause après avoir parlé et soyez conscient de prendre la parole à tour de rôle.
- ✓ **Soyez concentré** sur votre rendez-vous. N'ayez rien autour de vous qui pourrait vous distraire.
- ✓ Si votre connexion est coupée et que vous n'arrivez pas à vous reconnecter – **ne paniquez pas**. Votre professionnel de la santé vous appellera probablement.
- ✓ Votre **temps est limité** avec votre professionnel de la santé – soyez préparé afin de ne pas avoir à vous éloigner de la caméra.
- ✓ **Écrivez tous les conseils**, les instructions et les réponses à vos questions et préoccupations.
- ✓ Assurez-vous de **bien comprendre** ce qui a été discuté ainsi que les **prochaines étapes** (par exemple, où laisser un échantillon, quand votre ordonnance sera prête ou quand prendre le prochain rendez-vous).
- ✓ Lorsque vous avez tous les deux dit **au revoir**, assurez-vous de déconnecter l'appel.

Contactez
Nous:



spondylarthritis.ca



info@spondylarthritis.ca



1-(866)-989-8787

Suivez-Nous



@SpondylitisCA