

Näin valmistaudut etävastaanotolle

Etävastaanottoon on hyvä valmistautua etukäteen, jotta se onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Ota seuraavat asiat huomioon:

Suostumuksesi tarvitaan

Tiesithän, että vastaanotto etänä edellyttää aina suostumustasi ja etävastaanotosta on aina oikeus kieltäytyä ja saada palvelua kasvokkain. Ole silloin yhteydessä etävastaanoton tarjoajaan.

Tarkista ohjeet ja lataa ohjelmat

Tarkista saamasi ohjeet etävastaanottoon ja lataa tarvittavat ohjelmat laitteellesi. Varmista hyvissä ajoin, että laitteesi toimii.

Valitse rauhallinen tila ja valmistaudu

Varmista ennen vastaanoton alkua, että sinulla on rauhallinen paikka keskustella. Ota hetki aikaa, rauhoitu ja valmistaudu mielessäsi tulevaan vastaanottoon.

Jos yhteys katkeaa

Pidä puhelin lähelläsi, mutta äänettömällä, jotta sinulle voidaan soittaa, jos yhteys katkeaa.

Henkilöllisyyden tunnistaminen

Ota henkilöllisyystodistuksesi valmiiksi esille, jotta henkilöllisyytesi voidaan tarkistaa vastaanoton alkaessa.

Ajantasainen lääkelista

Ota esiin lääkelistasi ja varmista, että se on ajan tasalla ja olet kirjannut ylös myös tarvittaessa käyttämäsi lääkkeet sekä luontaistuotteet ja vitamiinit. Voit käyttää tässä apuna lääkepakkauksiasi.

Mittausten tulokset

Muistathan tehdä tarvittavat ja sovitut mittaukset (esim. verenpainemittaukset, puhallusmittaukset (PEF), sokerimittaukset jne.) etukäteen ja kirjata niiden tulokset ylös. Ota tulokset valmiiksi esille.

Laboratoriotutkimukset

Käy myös hyvissä ajoin ennen etävastaanottoa laboratoriossa, jos siitä on etukäteen sovittu. Lääkäri näkee tulokset omalta koneeltaan.

Mieti mitä haluat kysyä ja kertoa

Mieti etukäteen mitä haluat kysyä lääkäriltä tai mitä haluat kertoa terveydentilastasi ja tilanteestasi. Kirjaa nämä asiat paperille.

Tee muistiinpanoja

Kirjoita myös vastaanoton aikana ylös saamasi ohjeet sekä jos sinulle tulee mieleen jotain kysyttävää tai muita huomioita.

Läheinen mukaan etävastaanotolle?

Voit ottaa läheisesi mukaan etävastaanotolle, jos koet että siitä on sinulle hyötyä.

Kertaa ohjeet ja sovitut asiat etävastaanoton loppuksi

Kertaa loppuksi saamasi ohjeet ja sovitut asiat. Kysy rohkeasti, jos mieleesi jäi epäselviä asioita tai kysymyksiä tai haluat varmistaa saamiasi ohjeita.

Jatkohoidosta sopiminen

Varmista, että hoitosi seuraava askel ja mahdollinen jatkohoito sovitaan. Kysy, mihin voit olla tarvittaessa yhteydessä.

Varmistetaan onnistunut etävastaanotto yhdessä!