

# Förbered dig för distansmottagningen

Det lönar sig att förbereda sig inför distansmottagningen så att den lyckas på bästa möjliga sätt. Tänk på följande saker:

## Ditt samtycke behövs

Kom ihåg att mottagning på distans alltid kräver ditt samtycke och att du har rätt att tacka nej till distansmottagning och istället få betjäning på plats. Ta då kontakt med den som erbjudit dig distansmottagningen.

## Läs anvisningarna och ladda ner programmen

Läs de anvisningar som du har fått om distansmottagningen och ladda ner programmen på din enhet. Kontrollera i god tid att din enhet fungerar.

## Välj en lugn plats och förbered dig

Se till att du har en lugn plats där du kan diskutera. Sätt dig ner i lugn och ro en stund och förbered dig för mottagningen.

## Om förbindelsen bryts

Ha din telefon till hands, men på ljudlös, så att läkaren kan ringa upp dig om förbindelsen bryts.

## Identifiering

Ta fram ditt identitetsbevis så att läkaren kan kontrollera din identitet när mottagningen börjar.

## Aktuell läkemedelslista

Ta fram din läkemedelslista och se till att den är uppdaterad och att du har antecknat också de mediciner som du tar vid behov samt naturpreparat och vitaminer. Du kan ta hjälp av de medicinförpackningar som du har hemma.

## Resultat från mätningar

Kom ihåg att göra de mätningar som ni har kommit överens om på förhand (t.ex. blodtrycksmätning, PEF-mätning, blodsockermätning osv.) och skriva ner resultaten. Ha resultaten till hands.

## Laboratorieundersökningar

Gå också till laboratoriet i god tid före distansmottagningen, om ni har kommit överens om det. Läkaren ser laboratoriesvaren på sin dator.

## Fundera på vad du vill fråga och berätta

Fundera på förhand på vad du vill fråga av läkaren och vad du vill berätta om ditt hälsotillstånd och din situation. Skriv ner det här på ett papper.

## Gör anteckningar

Skriv också ner de anvisningar som du får under mottagningen och eventuella frågor eller annat som du kommer att tänka på.

## Ta med en anhörig?

Om du tror det kan vara till nytta för dig kan du be en anhörig delta i distansmottagningen.

## Repetera anvisningarna och det som ni har kommit överens om

Avsluta med att repetera anvisningarna och det som ni har kommit överens om. Tveka inte att fråga om något är oklart eller om du har frågor eller vill kontrollera att du har förstått anvisningarna.

## Fortsatt vård

Se till att ni kommer överens om nästa steg i behandlingen och eventuell fortsatt vård. Fråga vem du kan kontakta vid behov.

**Vi säkerställer en lyckad distansmottagning tillsammans!**