

Un guide pour assister aux rendez-vous virtuellement (par vidéo ou par téléphone)

Qu'est-ce que la télémédecine ?

La télémédecine a été adoptée pour permettre aux professionnels de la santé d'évaluer, de diagnostiquer et de traiter les patients virtuellement par téléphone ou via une plateforme de vidéoconférence. La télémédecine peut être plus pratique et permet aux patients d'être vus dans le confort de leur foyer. Ceci est particulièrement utile pour les personnes à mobilité réduite ou qui habitent loin de leur spécialiste.

Ce guide couvrira les bases de la télémédecine, y compris les aspects techniques, comment se préparer et quoi apporter à votre rendez-vous virtuel.

CONSEIL! Votre heure de rendez-vous est plutôt une « fenêtre ». Faites preuve de flexibilité et comprenez que votre professionnel de la santé peut être en avance ou en retard.

Étape 1 : Confirmez que vous disposez de la bonne technologie pour un rendez-vous virtuel

- Si votre rendez-vous se déroule par vidéo, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone doté d'une caméra intégrée ou d'une webcam USB.
- Suivez les instructions de votre professionnel de la santé et familiarisez-vous à l'avance avec la plateforme. Vous devrez peut-être télécharger une application.
- Assurez-vous de disposer d'une connexion Internet solide et sécurisée.
- Chargez complètement votre appareil.

CONSEIL! Avant votre rendez-vous, assurez-vous d'avoir les informations de connexion.



Étape 2 : Préparez votre rendez-vous virtuel



- Avant** votre rendez-vous, demandez aux autres membres de votre foyer de cesser d'utiliser toute application Internet susceptible de ralentir votre connexion (par exemple, streaming ou jeux).
- Testez votre réglage** avant le rendez-vous pour vous assurer que votre caméra est à niveau pour que votre médecin puisse voir votre tête et vos épaules et que l'éclairage est bon. Pour obtenir la meilleure lumière, essayez de vous asseoir près d'une source de lumière naturelle (face à la lumière plutôt que dos à la lumière).
- Si vous devez utiliser votre téléphone, assurez-vous de le poser sur une surface plane, loin de vous.
- Connectez votre appareil à Internet à l'avance et assurez-vous que le volume est réglé sur fort ou utilisez des écouteurs avec microphone intégré.
- Si quelqu'un se joint à vous, n'oubliez pas d'en informer le professionnel de la santé et de vous assurer que vous pouvez tous les deux être vus par la caméra.

CONSEIL! Ne tenez pas votre téléphone ou votre tablette dans votre main. Cela vous distrait à la fois vous et votre professionnel de la santé.

Étape 3 : Quoi « apporter » à votre rendez-vous

- Un stylo et un calepin à vos côtés.
- Votre journal des maux de tête mis à jour. Si possible, envoyez-le à votre professionnel de la santé à l'avance.
- Toute autre information dont vous faites le suivi (c'est-à-dire les mesures de tension artérielle, les déclencheurs, etc.).
- Une liste de tous les médicaments et suppléments que vous avez pris/prenez (y compris les dosages). Vous pouvez la faire imprimer par votre pharmacien.
- Tous les résultats de laboratoire récents.
- Une liste de toutes les questions ou préoccupations dont vous souhaitez discuter, y compris les objectifs spécifiques que vous souhaitez atteindre lors de ce rendez-vous (c'est-à-dire une référence à un spécialiste des maux de tête ou une discussion sur le changement de médicaments)

CONSEIL! Il n'est pas rare de parler à une infirmière praticienne, à un infirmier ou même à un résident avant de rencontrer un spécialiste (particulièrement lors des visites d'accueil).

Étape 4 : Lors de votre rendez-vous virtuel

- Asseyez-vous et regardez directement l'écran. Ne vous promenez pas avec votre téléphone.
- Soyez concentré sur votre rendez-vous : fermez la porte, éteignez la télévision, installez vos animaux de compagnie dans une autre pièce, etc.
- Si votre professionnel de la santé recommande des ressources en ligne, prenez rapidement note pour consulter la ressource APRÈS, et non pendant le rendez-vous, afin de ne pas distraire votre conversation.
- Parlez un peu plus lentement et plus fort que d'habitude pour vous assurer d'être bien compris. Si vous n'entendez pas ou ne comprenez pas ce que dit votre professionnel de la santé, demandez-lui de répéter ce qui a été dit.
- Considérez un décalage de connexion et essayez de ne pas interrompre votre professionnel de la santé. Faites une pause après avoir parlé et soyez conscient de parler à tour de rôle.
- Si vous êtes déconnecté, ne paniquez pas. Essayez de vous reconnecter via votre ordinateur. S'il s'agit d'un appel téléphonique, votre professionnel de la santé vous rappellera.
- Notez tous les conseils, instructions et réponses à vos questions ou préoccupations.
- Assurez-vous de bien comprendre ce qui a été discuté et les prochaines étapes à suivre (c'est-à-dire les détails de la prescription, quand vous devriez prendre votre prochain rendez-vous).
- Assurez-vous de déconnecter l'appel.

CONSEIL! Si vous pouvez diffuser des films, votre connexion est probablement suffisante.