

## 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).  
**CONSEIL!** Répétez toutes les instructions ou les choses que vous devez faire à votre professionnel de la santé.
- Lorsque vous avez tous les deux dit **au revoir**, assurez-vous de déconnecter l'appel.

Contactez  
Nous:



[www.spondylitis.ca](http://www.spondylitis.ca)



[info@spondylitis.ca](mailto:info@spondylitis.ca)



1-(866)-989-8787

Suivez-Nous



@SpondylitisCA