

Aprovechando al máximo su cita de Telehealth

Prepárese para su cita:

Haga una lista de las preguntas que tenga:

- ¿Por qué programo la cita?
- ¿Cuáles son sus síntomas?
- ¿Necesita obtener o discutir resultados de pruebas?
- ¿Necesita algún medicamento nuevo o rellenar alguno?

Día de la cita:

- Si es necesario tome sus signos vitales (peso, pulso, temperatura, presión arterial)
- Tenga una lista de sus medicamentos actuales, síntomas y condición médica.
- Si la cita es para alguien más, asegúrese que la persona esté presente.
- Tenga un papel y bolígrafo listo para notas.

Prepare su tecnología:

- Pregunte cual será la plataforma para su cita (tal como doxy.me o Zoom), e instale el programa que necesite.
- Revise su correo electrónico (incluyendo su carpeta de correo no deseado) para información sobre su cita.
- Practique con la tecnología si es posible o busque instrucciones en YouTube.
- Asegúrese de que su micrófono y cámara estén funcionando, y que sepa como desactivar el silencio.
- Asegúrese de que su dispositivo este cargado completamente.
- Cierre todas las demás aplicaciones, y encuentre una señal estable de Wi-Fi y en un lugar sin distracciones
- Los audífonos pueden proveer una mejor calidad de sonido.
- Coloque el dispositivo a la altura de su cabeza y con buena iluminación para que usted pueda ser visible.

Aproveche al máximo su tiempo

- Revise su lista de preguntas e inquietudes con su proveedor
- Tome notas de lo que dice su proveedor y pregunta si está bien grabar la sesión.
- Pida que le proporcionen por escrito un resumen de su cita.
- Antes de que termine su cita, pregunte si necesita otra cita o una cita de seguimiento.

Cita de Teleterapia con OT o PT

- Apunte la cámara hacia el área donde se va a trabajar (como las manos, o pies)
- Pida al terapeuta que le muestre ejercicios o estiramientos.
- Pida al terapeuta que le envíe a su correo electrónico una lista de ejercicios y estiramientos con fotos y videos incluidos.
- Si tiene preguntas sobre algún equipo médico asegúrese de tenerlo cerca.