

## **Consigli su come prepararsi adeguatamente a una visita a “distanza”.**

- Inizia da una lista
  - Prepara prima un elenco di domande per il tuo medico.
- Scrivi un elenco dei tuoi sintomi. Indica quando sono iniziati e la loro gravità. Ad esempio:
  - Dove, in particolare, provi dolore o disagio?
  - Hai difficoltà a fare movimenti specifici?
  - Quando hai notato per la prima volta il dolore?
  - Su una scala da 1 a 10, dove 10 è la più grave, come valuti il tuo dolore oggi? È cambiato nell'ultima settimana? Nell'ultimo mese?
- Tieni le tue informazioni personali a portata di mano.
  - Quali sono il tuo attuale peso e altezza?
  - Stai monitorando la pressione sanguigna? Se è così, quali sono i valori della tua pressione sanguigna?
  - Qual è la tua temperatura? È cambiata?
- Elenca tutte le condizioni croniche che hai.
- Elenca tutti i farmaci che stai assumendo attualmente, i dosaggi e la frequenza di assunzione.
- Sei stato sottoposto a screening o test per SARS-CoV-2 o COVID-19? In caso affermativo, quali sono stati i risultati?
- È bene acquisire familiarità con la tecnologia o il sistema che verrà utilizzato per la chiamata. La tua visita può avvenire attraverso una varietà di piattaforme - FaceTime®, Skype®, Zoom®, ecc.: è meglio conoscerle in anticipo ed essere preparati. Se necessario per le visite a distanza”, scarica in anticipo l'app che userai per comunicare con il personale sanitario. Nel caso tu non sia familiare con queste piattaforme tecnologiche chiedi supporto ad un parente o a chi abitualmente si occupa di te (*caregiver*).
- Assicurati di chiedere al tuo medico quali mezzi preferisce per porre domande di follow-up: chiamata telefonica, videoconferenza, email, SMS.

## **Collegati e mettiti comodo**

- Assicurati che il tuo dispositivo (telefono, tablet, computer) sia completamente carico e collegato.
- Assicurati di avere una connessione Internet affidabile.

- Siediti in un luogo comodo per la visita e assicurati che la videocamera trasmetta la tua immagine chiara e ben visibile.
- Se ti trovi in uno spazio condiviso con altre persone, prendi in considerazione l'utilizzo di cuffie o auricolari con microfono oppure spostati in uno spazio privato per parlare con maggior tranquillità.
- Tieni a portata di mano carta e penna per prendere appunti.
- Se avessi previsto di essere accompagnato da un caregiver all'appuntamento di persona, lui/lei potranno partecipare anche alla visita a distanza. Possono aiutarti a ricordare di porre tutte le domande che potresti dimenticare.
- Pianifica di essere pronto con 10 minuti di anticipo e di connettere il tuo dispositivo in modo da essere pronto per iniziare all'ora fissata per l'appuntamento.

#### **Parla in modo chiaro e conciso**

- Tieni presente che potresti dover aspettare per essere connesso.
- Parla chiaramente e assicurati che il tuo medico possa sentirti e vederti attraverso la videocamera.
- Descrivi chiaramente i tuoi sintomi.
- Rispondi alle domande del medico nel modo più chiaro e conciso possibile.
- Prendi nota dei consigli del tuo medico e chiedi chiarimenti se non sei sicuro di qualcosa.