

充分利用你的遠程醫療預約

準備遠程醫療預約：

列出你提出的問題：

- 你為什麼安排約會？
- 你有什麼症狀？
- 你是否需要獲取或討論測試結果 test results？
- 你需要新藥或補充 refills嗎？

預約當日：

- 生命迹象 vitals:重量 weight、脈搏 pulse、溫度 temp、血壓 blood pressure,酌情
- 列出你目前的藥物和醫療狀況
- 如果約會是為其他人，請確保此人可預約用他的時間
- 有筆和紙確保可預做筆記

整理你的平台設備技術 (Tech)

- 詢問遠程會議將使用哪個平台（如 doxy.me 或 Zoom），並安裝所需的任何程式
- 檢查你的電子郵件（包括垃圾郵件文件夾 junk folder）以了解你的遠程會議信息
- 如果可能，練習使用平台設備技術 technology 或搜索管 YouTube 以尋求說明
- 確保麥克風和攝像機工作，並且知道如何取消靜音 (Unmute)
- 確保你的攝像機設備已充滿電
- 退出所有其他應用程序，在安靜的地方找到穩定的 Wi-Fi 連接
- 耳機可以提供更好的音質
- 將設備放在頭部高度，照明良好，以便你的面部可見照明良好

充分利用你的時間

- 查看你列表的給供應治療師的問題和關注
- 記下你的提供應治療師在說什麼，或詢問是否可以錄會話記錄。
- 要求供應治療師提供預約的書面摘要 (written summary)給你。
- 在通話結束前，詢問你是否需要其他預約或其他後續護理 (follow up)。

使用 PT 物理治療 或 OT 職業治療 進行遠程治療預約

- 將攝像機鏡頭指向要治療工作的區域（如手或腳）
- 請治療師演示練習 exercise 或伸展 stretches
- 請治療師通過電子郵件通過電子郵件將包含照片或視頻的練習或伸展活動列表通過電子郵件發送給你。
- 如果你對醫療設備有疑問，請確保它醫療設備就近。