

TIPS OCH RÅD INFÖR DITT VIDEOMÖTE

Förutom de tekniska förutsättningarna så finns det andra saker som kan vara bra att tänka på inför ditt videomöte

- Se till att du har en stabil internetförbindelse
- Koppla upp dig i god tid innan videomötet ska börja, så att du vet att allt fungerar som det ska.
- Försäkra dig om att det är ljusst runt omkring dig så att den du pratar med kan se dig.
- Det är bra om du ställer in kameran så att den är i nivå med dina ögon. Då kan den du pratar med se dig rakt framifrån och kan se dig i ögonen.
- Var gärna i en ostörd miljö när du har ett videomöte. Det är både för din egen skull och för att den du pratar med ska höra vad du säger. Det är också bra med tanke på sekretessen.
- Det kan vara bra att använda ett headset, om du behöver anteckna.
- Använder du en mobil eller surfplatta så håll den stadigt. Bildkvaliten blir sämre av att du går omkring.
- Det är alltid bra att förbereda sig inför ett besök i vården, det gäller även vid ett videomöte. På www.1177.se kan du läsa mer om hur du gör det.
- Observera att ditt videosamtal kan komma att brytas om någon annan ringer till dig under videomötet. Skulle detta ske kommer din vårdkontakt att ringa upp dig i ett vanligt telefonsamtal.
- Skulle det uppstå något problem under samtalet så kommer din vårdkontakt att ringa upp dig.

OM NÅGOT INTE FUNGERAR

- Kan du inte ladda ned appen – kontakta din mobiloperatör
- Har du inget BankID – kontakta din bank för vägledning
- Har du problem med ljud och bild – kontakta din mobiloperatör