

Wskazówki jak przygotować się do konsultacji

Konsultacja psychiatryczna on-line jest wizytą lekarską. Warto pomyśleć o niej jak o spotkaniu z lekarzem w gabinecie i odpowiednio się do niej przygotować. By było to prostsze zebraliśmy dla Państwa kilka wskazówek ułatwiających współpracę z lekarzem.

1. Prosimy o potraktowanie naszego spotkania, tak jakby się ono odbywało w stacjonarnym gabinecie lekarskim. Wiemy, że konsultacja on-line niesie pokusę odbycia jej „pomiędzy” innymi zajęciami, ale nasze doświadczenia pokazują, że nie jest to dobre rozwiązanie. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci i nastolatków. „Nagle” oderwane od innych czynności (np. zabawy, gry itp.) mają duże trudności w zaangażowanie się w rozmowę z lekarzem czy terapeutą, co negatywnie wpływa na cały proces konsultacji.
2. Prosimy o zadbanie o odpowiednie miejsce do konsultacji – z jednej strony ważne by było komfortowe, z drugiej dawało poczucie bezpieczeństwa i zapewniało możliwość swobodnej rozmowy. Często podczas wizyty poruszamy trudne tematy. Sugerujemy wybranie na konsultacje jednego z domowych pokoi, który daje możliwość zamknięcia drzwi i oddzielenia się od innych domowników. Odradzamy konsultacje na tarasie, domowym ogrodzie czy w czasie spaceru itp. Nie zapewniają one dobrego kontaktu w czasie wizyty.
3. Sugerujemy, by na początku konsultacji byli wszyscy razem – zarówno rodzice (rodzic), jak i dziecko (nastolatek). **Wydaje się to oczywiste, ale na wszelki wypadek przypominamy - nie jest możliwe przeprowadzenie konsultacji dziecka lub nastolatka bez jego obecności na wizycie.**
4. W przypadku konsultacji dzieci i nastolatków prosimy o uwzględnienie, że w czasie naszego spotkania często rozmawiamy nie tylko ze wszystkimi razem, ale także z:
 - a. samymi rodzicami
 - b. samym dzieckiem lub nastolatkiem.

Każda ze stron musi mieć zapewnioną możliwość bezpiecznej rozmowy, której nie słyszą inni uczestnicy konsultacji. Jest to warunek bezwzględnie konieczny.

5. By konsultacja przebiegała sprawnie nasz sekretariat wyśle wcześniej do Państwa indywidualny link do spotkania poprzez komunikator. Prosimy o próbę zalogowania się na spotkanie o wyznaczonej godzinie. Komunikator działa zarówno na komputerze jak i na smartfonie, sugerujemy jednak, jeśli to możliwe, o wybranie połączenia poprzez komputer (laptop) wyposażony w kamerę. Nasze doświadczenia pokazują, że jeśli lepiej się widzimy konsultacja wypada naturalniej.
6. Prosimy pamiętać, że nasza praca jest czasami nieprzewidywalna i wcześniejsza wizyta czasami może się przedłużyć. Tak jak w czasie „zwykłej wizyty” w Poradni. W takich wypadkach konieczne będzie oczekiwanie na połączenie z lekarzem.
7. Staramy się wszelkie dokumenty wysyłać elektronicznie, w tym skany przygotowanych zaświadczeń. Jeśli niezbędny jest oryginał wysyłany Poczta Polska listem poleconym ekonomicznym. Proszę pamiętać, że ta droga komunikacji jest obecnie wydłużona.