PREPARER MA TELECONSULTATION AVEC MON KINESITHERAPEUTE

Avril 2020

Avant une prise en charge en télésoin, le Masseur-Kinésithérapeute effectuera une évaluation de vos capacités afin de vous proposer une séance personnalisée.

TECHNOLOGIE

Vous aurez besoin de :

- Votre smartphone ou d'un ordinateur pourvu d'une caméra (ou webcam) et d'un micro.
- Une connexion internet de bon débit.
- Télécharger l'application « Inzee Care » sur votre smartphone, et inscrivez- vous sur le site internet www.inzee.care sur votre ordinateur Il est possible que votre thérapeute vous propose un autre moyen technique). Il est possible que votre thérapeute vous propose un autre moyen technique.
- Au moment de votre télésoin, fermer tout autre onglet internet ou document sur son ordinateur, toutes les autres applications de votre smartphone
- Posez votre smartphone ou votre ordinateur sur une surface stable, qu'il soit bien calé et à une hauteur adaptée : votre kinésithérapeute doit pouvoir vous voir entièrement, vous devez pouvoir le voir.
- Si vous êtes confronté à une difficulté technique durant la séance, dites-le à votre thérapeute. Convenez par avance avec lui de ce que vous devrez-faire dans ce cas (par ex c'est lui qui vous rappelle ou envoi un mail ?)
- Dans tous les cas : faites un essai préalable ; si vous avez besoin d'aide, appelez le réseau SINDEFI.

ENVIRONNEMENT

- Préparez un espace calme (éviter les bruits parasites, demander à vos proches de respecter le calme durant votre consultation).
- Vérifiez que la lumière n'est ni trop forte, ni trop faible.
- Il faut que l'espace soit suffisant (au moins 2 mètres sur 2 mètres). Enlevez les tapis.
- Prévoyez une chaise ou meuble qui vous permettra de vous appuyer.
- Votre caméra doit permette au kinésithérapeute de voir votre corps tout entier (des pieds à la tête) afin de voir votre station debout, votre équilibre, la position de vos membres,…
- Prévoyez une tenue confortable pour effectuer vos mouvements, des baskets pour ne pas glisser.
- Un proche peut assister à votre séance, vous aider si nécessaire.

MATERIEL

- Imprimez ou téléchargez si possible les livrets d'auto-rééducation (disponible sur le site internet du réseau SINDEFI ou que vous avez reçus par mail).
- Prévoyez un carnet ou une feuille et un stylo pour noter les conseils et recommandations de votre kinésithérapeute.
- Scannez votre ordonnance de kinésithérapie (ou prenez là en photo). Enregistrez-la par avance sur le site internet.
- L'ordonnance n'est pas utile pour les groupes en visio-conférence organisés par le réseau.

CONSEILS DURANT LA SEANCE

- Soyez bien attentif aux signes de fatigue que vous ressentiriez, et communiquez-les au thérapeute
- Assurez-vous d'être dans un environnement sécuritaire (pas d'objet pouvant vous faire chuter, ou sur lequel vous pourriez vous cogner)

Pour les séances en groupe :

Elles seront régulièrement proposées par le réseau SINDEFI et seront réservées à 4 participants maximum nécessitant le même type de rééducation. L'inscription est obligatoire : coordination@sindefi.org

Un lien spécifique pour rejoindre la session vous sera envoyé par mail par l'équipe du réseau.

Ne parlez pas tous en même temps afin que l'on vous entende et vous comprenne.

Restez respectueux les uns envers les autres.

Présentez-vous par votre prénom pour préserver le secret médical

Fermez tout autre onglet internet ou document sur son ordinateur, toute autre application sur votre smartphone.