



# Videomøde

FOR PÅRØRENDE

Et godt  
videomøde kræver  
en god  
mødekultur.

Anbefalinger  
til et vellykket  
videomøde.

REGION SJÆLLAND  
E-HOSPITAL



*- vi er til for dig*

## Forberedelse

Du er inviteret til at deltage i et videomøde.

Det er vigtigt, at du fortæller sundhedspersonen:

- Om du tidligere har deltaget i videomøder
- Om du har adgang til internettet og teknisk udstyr med kamera og lyd (fx PC, Mobiltelefon, Tablet)
- Om du skal have hjælp til at teste, om dit tekniske udstyr virker



**Mødeindkaldelse.** Før videomødet vil du modtage en mail med:

- Instruktion i, hvordan du deltager på videomødet
- Et telefonnummer, som du kan ringe til, hvis der opstår tekniske problemer før videomødet

## Før videomødet

Det er vigtigt, at du, før videomødet, har skrevet de spørgsmål ned, som du ønsker svar på. På den måde kan I sammen sikre, at du får mest muligt ud af videomødet.

**Start udstyret op** (PC, Mobiltelefon, Tablet) **ca. 5 minutter** før mødestart. Følg instruktionen i den mail, som du har modtaget, og log på.

Hvis teknikken fejler, vil **DU blive ringet op** af sundhedspersonen, og I laver en ny aftale eller afholder mødet via telefonen.



### Fem hurtige til mødet foran skærmen

**Lyd.** Tal langsomt og tydeligt. Vær opmærksom på, at lyd fra fx nøgler, kaffekop og klikkende kuglepenne kan forstyrre.

**Lys.** Skærm og kamera skal pege væk fra et vindue. Træk gardiner for ved sollys og brug kunstigt lys (fx lamper).

**Ro i rummet.** Det er vigtigt, at du ikke bliver forstyrret under videomødet. Sæt dig et sted, hvor du kan tale i fortrolighed.

**Vær forberedt.** Log på videomødet ca. 5 minutter før mødestart. Hav papir og blyant klar og skriv gerne ned undervejs.

**Sid i centrum af billedet.**

**Hvis teknikken driller  
se bagsiden**

# Afhold mødet

**Velkomst.** På videomødet vil du blive budt velkommen af en sundhedsperson. Fortæl sundhedspersonen, om lyd og billedkvalitet er i orden. Altså kan du se og høre sundhedspersonen?

Sundhedspersonen vil, før mødet, sikre sig, at det kun er de inviterede, der deltager på videomødet. Du vil blive spurgt om dit navn og om du sidder et sted, hvor du kan tale uforstyrret.

**Rammen for videomødet.** Formålet med videomødet gennemgås. Fortæl om du har andre emner, som du ønsker at drøfte.

Hvis der er flere mødedeltagere på videomødet, aftales det, hvordan I får taletid fx ved at række hånden op.

## Mødeetik

**Hold styr på tiden.** Sundhedspersonen holder styr på tiden og fortæller, når der er 5 minutter tilbage af videomødet. Det giver dig mulighed for at stille spørgsmål, der endnu ikke er nået.

**Øjenkontakt.** Du og sundhedspersonen har øjenkontakt, når I kigger direkte ind i kameraet. Hvis I kigger ned, så er det fordi, at I kigger på hinanden på skærmen.

**Noter undervejs.** Hvis der opstår spørgsmål undervejs, så skriv dem ned. Det er vigtigt, at du får svar på alle dine spørgsmål, inden videomødet afsluttes.

**Afslut samtalen godt.** I vil sammen gennemgå de aftaler, der er indgået. Fortæl sundhedspersonen, hvordan du har oplevet at deltage på videomødet.

Hvis du har spørgsmål efter videomødet, vil du få at vide, hvor og til hvem du kan henvende dig.



**VEL MØDT**

# Hvis teknikken driller...

## Top 5 problemer

- 1. Hovedregel nummer et:** "Gå ikke i panik". Tjek nedenstående
- 2. Hakkende billede** – Tjek om du har adgang til internettet
- 3. Kan ikke ringe op** – Tjek, om du har tastet den rette adresse ind
- 4. Ingen lyd** – Tjek lydindstillinger og bed sundhedspersonen om at gøre det samme
- 5. Billedet fryser** – Luk for videomødet og start forfra.

Hvis intet virker, ringer sundhedspersonen til dig og aftaler, hvordan mødet kan afholdes.

## KONTAKTOPLYSNINGER: