

Guide og gode råd til online aftaler



Indhold

Introduktion _____ Side 1

Før aftalen _____ Side 2

Under aftalen _____ Side 3

Efter aftalen _____ Side 4

Deltagelse i individuelle online aftaler ____ Side 5

Aftaler via MinRehabilitering _____ Side 6

Aftaler via PC _____ Side 8

Deltagelse i online holdaftaler _____ Side 9

Holdaftale via PC _____ Side 10

Holdaftale via MinRehabilitering __ Side 12

Introduktion

Online samtaler og undervisning kan være en effektiv og fleksibel måde at få hjælp og lære på.

I denne guide kan du blive klogere på, hvordan du forbereder dig, så du får mest muligt ud af dine online aftaler med Sano.

Du kan også læse, hvordan du logger på Exorlive (via appen MinRehabilitering og PC) og tilgår Zoom.

FØLG SANO HER:



Før aftalen

Før en online aftale bør du:

- **Vælg et roligt sted** – Find et sted, hvor du kan tale frit uden at blive forstyrret. Brug gerne et rum med lukket dør, og undgå offentlige steder som parker, strande eller bilen.
- **Skab gode rammer for dig selv** – Hav papir, blyant og noget at drikke i nærheden, og tag eventuelt et tæppe på. Det kan være en fordel at finde en fast plads derhjemme, hvor du føler dig tryk og komfortabel.
- **Tjek teknikken i god tid** – Sørg for, at din internetforbindelse er stabil og tjek, at du kan logge ind på din PC eller appen MinRehabilitering. Test, at dit kamera virker og at dit ansigt er i fokus. Test også din mikrofon - gerne via headset.
- **Vær påklædt** – Vær påklædt som sad du fysisk overfor din behandler.



OBS! Ved individuelle samtaler er det muligt at have en pårørende med.

Under aftalen

Under din online aftale bør du:

- **Vær ærlig og åben** – Forsøg at tale roligt og tydeligt, og sig gerne til, hvis der er ting, du ikke forstår. Din behandler er der for at hjælpe dig.
- **Vær tilstede** – Lad være med at bruge din mobil eller PC til andet under aftalen.



OBS! Hvis teknikken driller, ringer vi dig altid op og finder en løsning.

Efter aftale

Efter din online aftale bør du:

- **Reflektér og notér** – Skriv tanker og eventuelle opgaver ned i dit rehabiliteringshæfte umiddelbart efter aftalen.
- **Orientér dig** – Orientér dig omkring, hvornår din næste online aftale er.



OBS! Behandleren lukker ned for forbindelsen, når I er færdige, så mikrofoner og kameraer slukker.

Deltagelse i individuelle online aftaler

Din online aftale kan gennemføres på to måder:

På telefonen via appen
MinRehabilitering

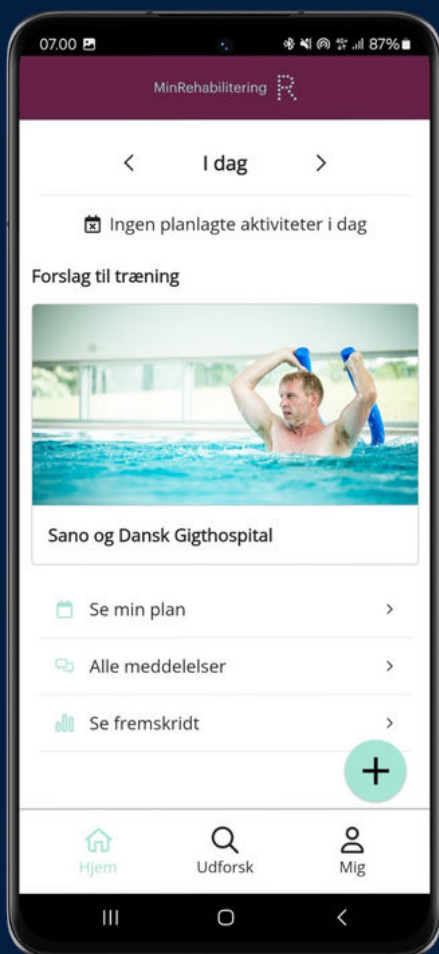


På PC via www.exorlive.dk



Du bruger samme mail og password til at logge ind via appen og PC.

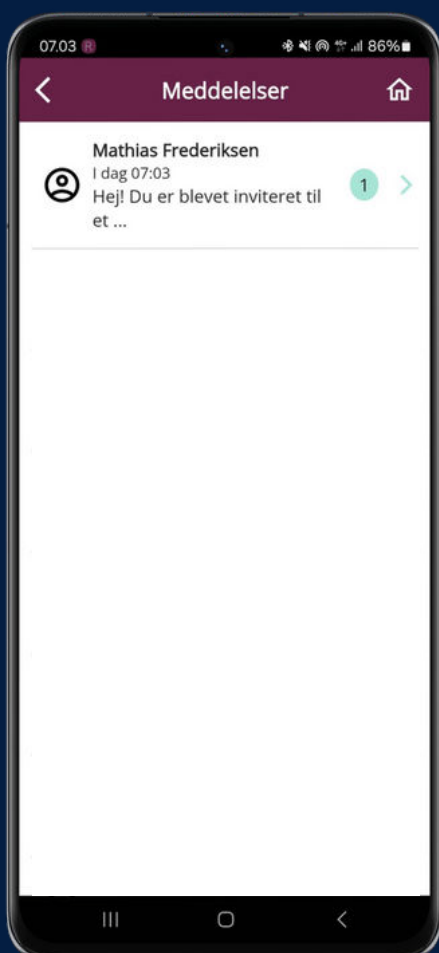
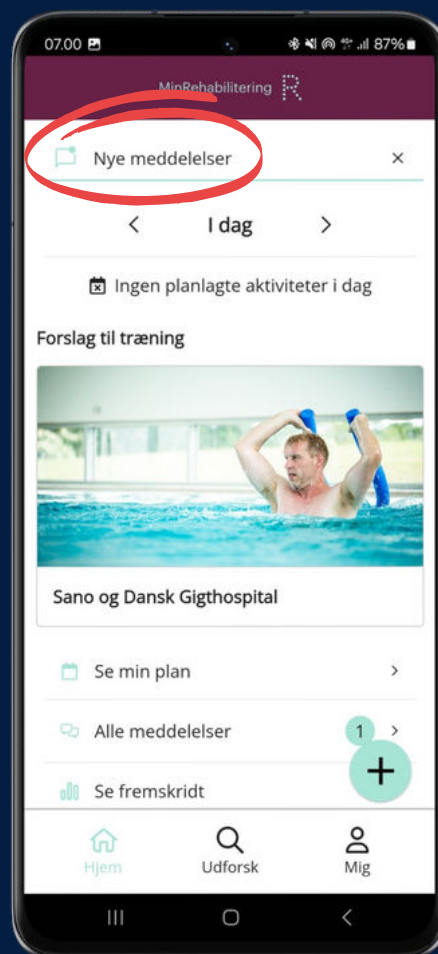
Aftaler via MinRehabilitering



Vent på en
besked fra din
behandler



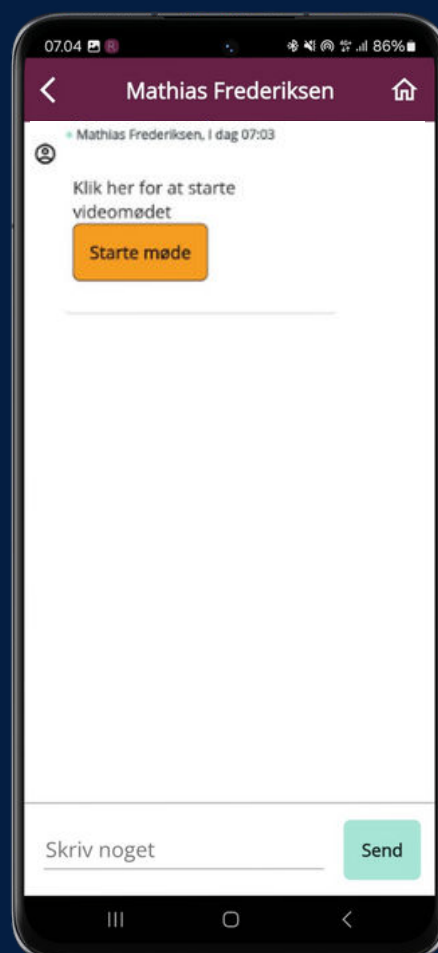
Klik på "Nye
meddelelser"

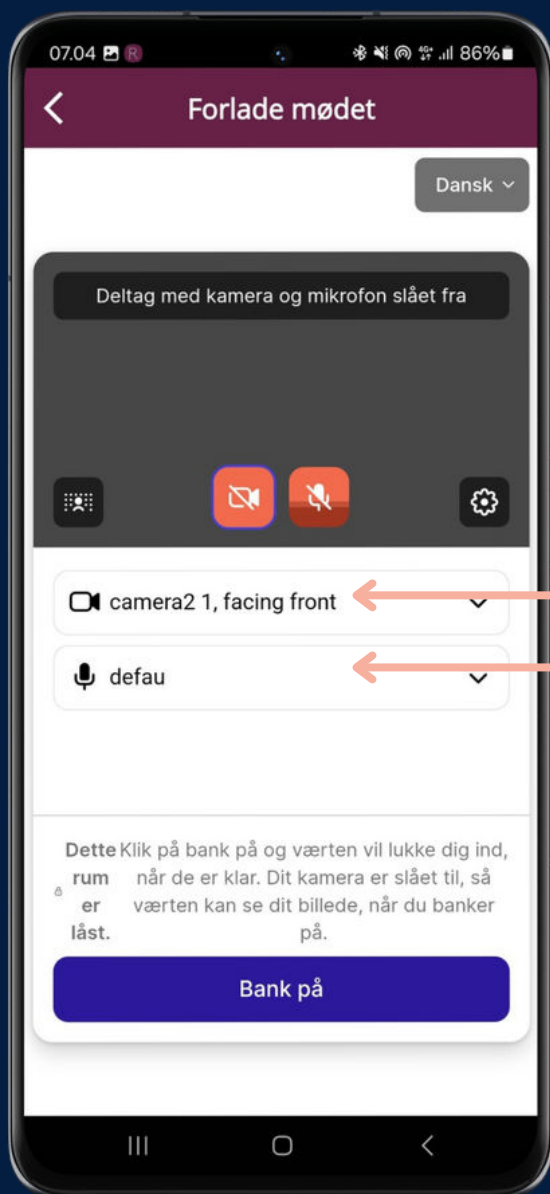


Klik på
beskeden fra
din behandler



Klik på "Start
møde"





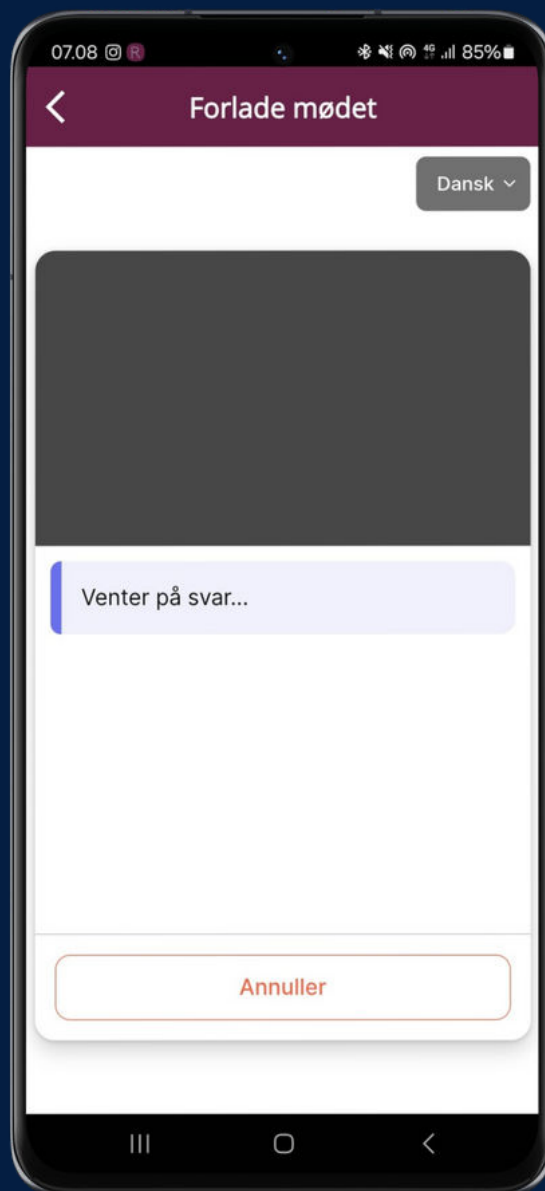
Aktivér lyd og kamera. Hvis Exorlive beder om tilladelse, skal du acceptere.

Når du er klar, trykker du på *"Bank på"*.

Kamera - Front/bag

Lyd - Hvis du bruger headset, skal du huske at vælge det.

Nu venter du på, at din behandler lukker dig ind i mødet.



Aftaler via PC

Vent på en besked fra din behandler. Klik på "Nye meddelelser", når du modtager en notifikation om en besked.

Åben beskeden fra din behandler og klik på "Start møde"

Aktivér lyd og kamera. Hvis Exorlive beder om tilladelse, skal du acceptere.

Kamera - Front/webcam

Lyd - Hvis du bruger headset, skal du huske at vælge det.

Når du er klar, trykker du på "Bank på".

Deltagelse i online holdaftaler

Mens du er hjemme, skal du deltage i online holdaftaler via Zoom. For den bedste oplevelse anbefaler vi, at du deltager i aftalerne via en PC. Det er ikke nødvendigt at downloade Zoom.

- Husk at placere dig synligt i kameraet
- Vær påklædt som sad du fysisk sammen med dit hold
- Tjek teknikken i god tid
- Deltag aktivt i undervisningen



OBS! Alle kan se og høre dig, så længe dit kamera og mikrofon er til.

Holdaftale via PC

Tilgå det møde, der passer til din lokation og spring derefter til side 11 i denne guide:

Aarhus:

<https://gigtforeningen-dk.zoom.us/my/sanoaar>

MødeID: 454 315 9092



Middelfart:

<https://gigtforeningen-dk.zoom.us/my/sanomid>

MødeID: 499 024 1784



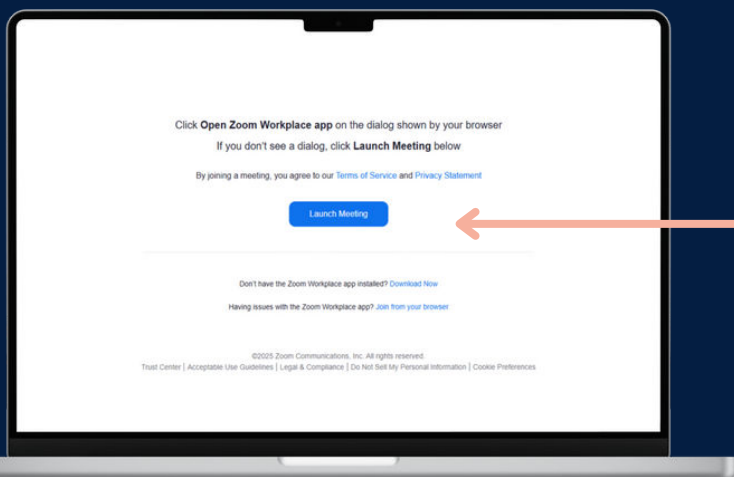
Skælskør:

<https://gigtforeningen-dk.zoom.us/my/sanoskl>

MødeID: 614 870 6793

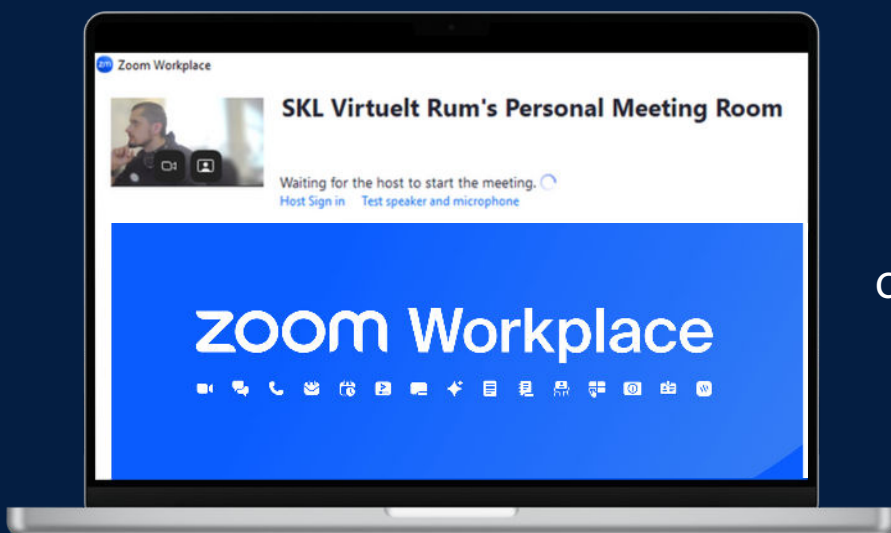
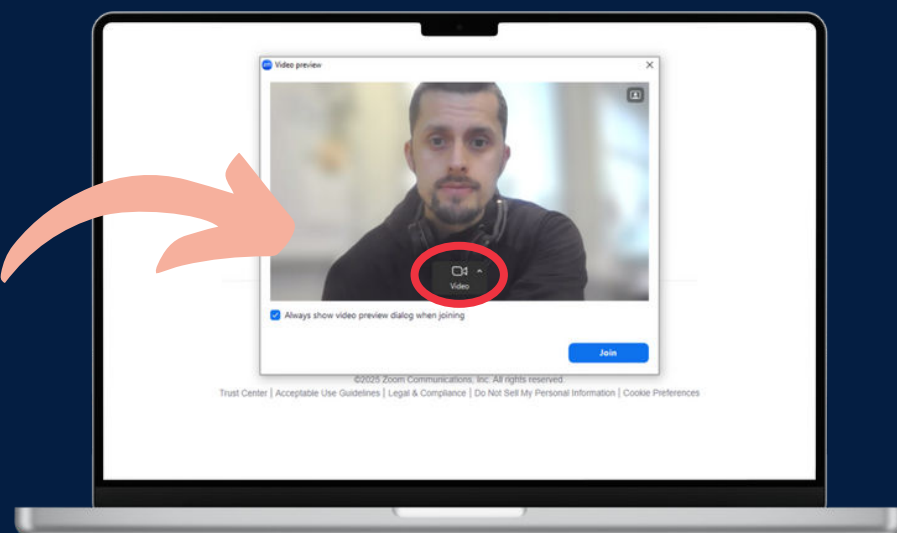


ELLER



Tilgå din holdaftale via www.exorlive.dk. Aftalen findes på forsiden eller under “Se min plan.” Når du trykker på “undervisningen”, vil Zoom automatisk åbne.

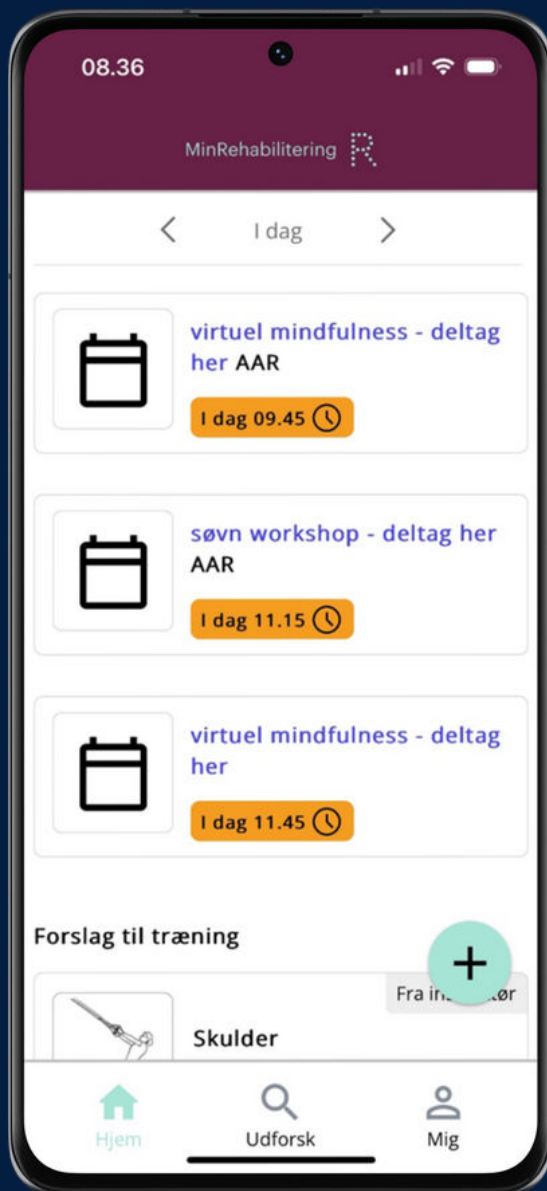
Tryk *“join”* når pop-up-vinduet åbner. Ved den lille pil ved kameraikonet kan du indstille dit kamera.



Afvent at blive lukket ind af din behandler. Tryk eventuelt på *“test speaker and microphone”* så du ved, at din lyd virker.

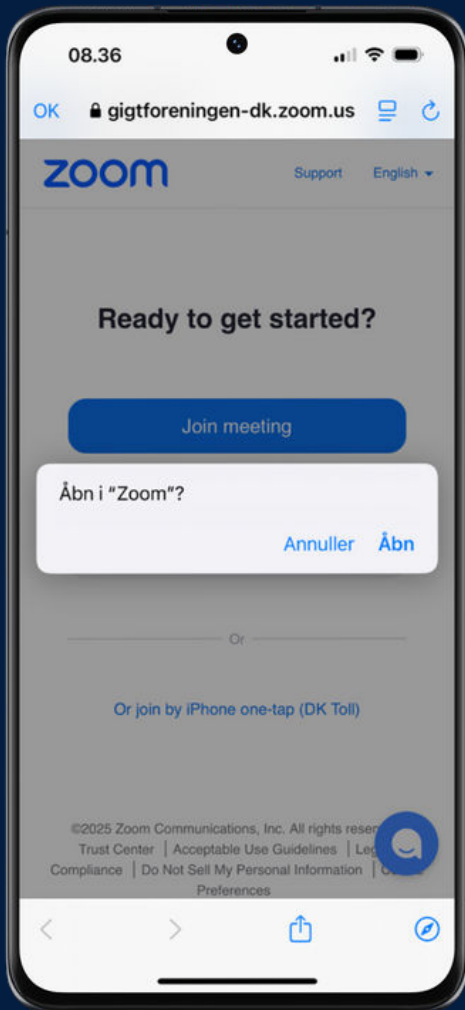
Holdaftale via MinRehabilitering

Tilgå holdaftalen via MinRehabilitering. Aftaler finder du på forsiden eller under "Se min plan"

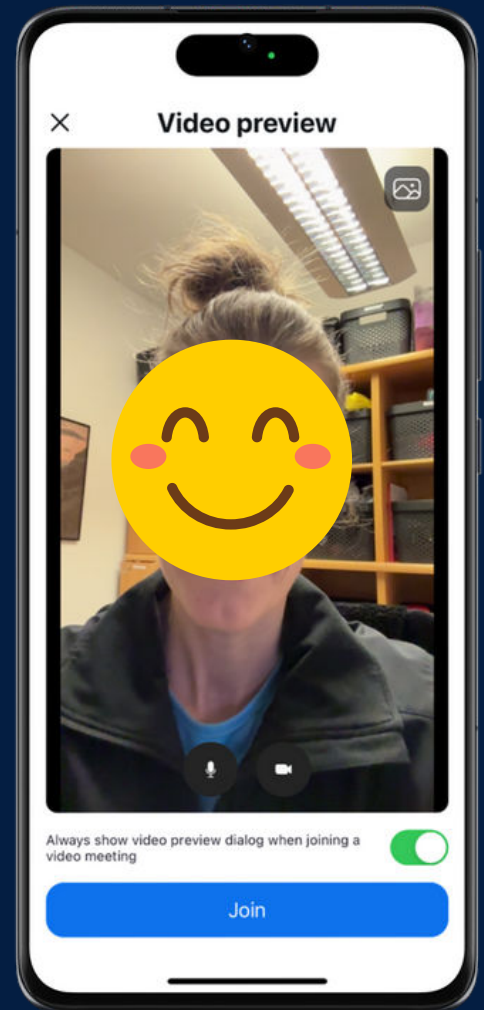


Klik på aftalen i din kalender.

Herefter vil Zoom automatisk åbne op.



Tryk "Åbn" og
klik på "Join
meeting"



Afvent at blive lukket ind af din
behandler. Du kan ændre video- og
lydindstillinger ved at trykke på
kamera- og mikrofonikonet.

Kameraet skal være tændt under
aftalen.

