

11. Kan onlinekonsultationer være lige så effektive som personlige konsultationer til behandling af smerter?

Camilla, 46, arbejder som lærer i en lille by. Efter en periode med intens stress og lange timer ved sit skrivebord begyndte hun at føle en brændende fornemmelse mellem skulderbladene. Da den nærmeste fysioterapeutiklinik lå mere end en time væk, tøvede hun med at bestille en tid. Da hendes læge foreslog en onlinekonsultation, var hun ikke overbevist. *"Hvordan kan nogen hjælpe mig uden overhovedet at røre mig?"*, tænkte hun.

En uge senere, efter endnu en søvnløs nat, gav hun det en chance. Fysioterapeuten hilste på hende via videoopkaldet, stillede detaljerede spørgsmål om hendes smerter, daglige vaner og arbejdsplads og bad hende udføre et par simple bevægelser, mens han observerede hende gennem kameraet. Camilla var overrasket over, hvor præcist han beskrev, hvad der kunne forværre hendes smerter.

Han viste hende, hvordan hun kunne sidde behageligt ved sit skrivebord, og bad hende om at demonstrere et par strækøvelser. *"Du kan lave disse øvelser selv, men jeg tjekker op på dig i næste uge,"* sagde han. I løbet af de næste dage fulgte Camilla planen nøje og skrev ned, hvordan hun havde det efter hver session.

Under deres næste samtale sammenlignede de noter og tilpassede øvelserne. *"Det føles underligt,"* indrømmede hun, *"men det virker faktisk."* Hun indså, at det vigtigste ikke var afstanden, men klar vejledning, feedback og hendes egen deltagelse.

Den aften, da hendes skuldre endelig begyndte at slappe af, tænkte Camilla, at behandling måske kunne foregå gennem en skærm når begge parter er engagerede.

Kan onlinekonsultationer være lige så effektive som personlige konsultationer til behandling af smerter?



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvornår onlinekonsultationer kan understøtte smertebehandling på en sikker og effektiv måde.
- At genkende, hvilke aspekter af behandling, kommunikation, vurdering, og feedback der kan fungere på afstand.
- Lære at forberede sig og deltage aktivt i en online-session for at opnå de bedste resultater.

YouTube link: <https://youtu.be/KEgxrys7QB8>

11.1. Hvordan kan online konsultationer hjælpe med smerter?

Via videoopkald eller chat kan sundhedsprofessionelle:

1. Tjekke dine symptomer ved at tale med dig om din historik og hvad der forværrer dine smerter.
2. Tilpasse en undersøgelse af kroppen til et onlineformat. For eksempel kan tests af bevægelse og andre tests udføres hjemmefra med online supervision!
3. Giv medicinsk og sundhedsmæssig rådgivning, såsom livsstilsændringer eller motion.
4. Hjælpe med strategier til at håndtere smerter i hverdagen, opmuntre til bevægelse og støtte daglig smertelindring. Sundhedsprofessionelle vil dog henvise til personlig fremmøde, når grundige kropsundersøgelser eller specifikke behandlinger er nødvendige.

11.2. Hvad er fordelene ved tele-konsultation til smertebehandling?

1. **Nem adgang og tilgængelighed.** Man behøver ikke at tage afsted, ideel til folk, der har svært ved at komme omkring eller bor langt fra sundhedscentre.
2. **Løbende support.** Let opfølgning hvis det er nødvendigt.
3. **Adgang til specialister.** Det giver mulighed for konsultationer med eksperter, der muligvis ikke er tilgængelige lokalt.
4. **Fleksibel adgang.** Det giver mulighed for planlægning på et passende tidspunkt og sted.



11.3. Hvad er udfordringerne ved online konsultationer?

1. **Teknologiske udfordringer.** Nogle mennesker, især ældre voksne, kan have udfordringer med videoopkald.
2. **Hvis kropsundersøgelser er nødvendige.** I visse tilfælde skal sundhedsprofessionelle se dig fysisk.
3. **Forbindelsesproblemer.** Problemer med internetforbindelsen kan påvirke kvaliteten af konsultationerne.
4. **Kommunikationsproblemer.** Hvis de ikke taler/forstår sproget eller har høre- eller kognitive udfordringer.

11.4. Hvornår skal man søge et fysisk besøg?

Online konsultationer er effektive for mange, men fysisk fremmøde er nødvendig, hvis:

1. Smerten er alvorlig eller forværres.
2. Der er behov for en scanning, et røntgenbillede eller fysisk behandling.
3. Der opstår alvorlige symptomer (for eksempel feber, følelsesløshed, tab af styrke eller pludseligt vægttab).
4. Behandlinger som kræver fysisk fremmøde, så som indsprøjtninger eller manuel terapi.
5. Hvis det anbefales af din sundhedsprofessionelle.

Vigtige budskaber:

Online konsultationer kan ofte være lige så effektive som fysiske besøg til behandling af smerter, især til undervisning, fysisk aktivitet eller motion og til at støtte egenhåndtering. Nogle mennesker oplever dog udfordringer med teknologi, og visse tilstande kræver fysisk fremmøde. Husk, at din sundhedsprofessionelle også kan bruge enklere metoder til evalueringer, såsom chatbeskeder.