



## ➤ FØR DU STARTER

### ➤ 10 minutter før undervisning

- Hav denne tjekliste klar
- Find et roligt rum uden forstyrrelser
- Sørg for god belysning i rummet (så underviseren kan se dig)
- Sæt din telefon på lydløs (og hav den i nærheden)
- Sørg for, at eventuelle andre beboere i hjemmet ved, at du har undervisning
- Placer tabletten i øjenhøjde på et stabilt underlag
- Lad den blive i opladeren

### ➤ 5 minutter før undervisning

- Sørg for at sidde behageligt ved et bord eller i en god stol
- Gør disse ting klar i nærheden:
  - Et glas vand
  - Papir og blyant til notater
  - Din medicinliste (ved medicin-sessioner)
  - Eventuelle spørgsmål, du har forberedt
- Log på Telma og start videomødet under "Dagens aktiviteter"

UNDER & EFTER



**Ved tekniske problemer**

Ring 5651 4860 (hverdage 8-15)



## ► UNDER UNDERVISNINGEN

- Slå din mikrofon fra, når du ikke taler
- Marker med et vink, når du vil sige noget
- Tag noter af vigtige pointer
- Stil spørgsmål, når underviseren inviterer til det, eller der er noget, du har behov for at få uddybet
- Deltag gerne aktivt i gruppeøvelser og diskussioner

## ► EFTER UNDERVISNINGEN

- Gennemgå dine noter
- Noter eventuelle spørgsmål til næste session
- Udfyld eventuelle opgaver eller spørgeskemaer
- Husk at afslutte mødet, når du er færdig for dagen



## Ved akut forværring af symptomer

Afbryd undervisningen og kontakt din læge eller ring 112



### TIPS TIL GOD ONLINE DELTAGELSE

Undgå at tale samtidig med andre deltagere

Det er helt okay at bede om gentagelse, hvis der er noget, du ikke hørte

Husk at tænde for mikrofonen, når du vil sige noget