

Adriana Lucía Ramírez Bonilla offers TeleRehabilitation or virtual sessions from the convenience of your home to save you time and help reduce the potential transmission of the COVID-19.

WHAT YOU WILL NEED

- Legal forms and documents. ***Prior to your initial session please email us a clear copy of both sides of your ID and the following fully completed and signed forms: Acuerdo de Servicio, Formato de Consentimiento, Formato de Registro y Formato de Ingreso***
- A working laptop, tablet or smart phone- with a front camera.
- A fully charged device, or access to power.
- An internet connection.
- Your email address.
- A well-lit space so the doctor or nurse can see you.
- A quiet space to reduce distractions.
- Headphones that connect to your device for clear audio and to protect your privacy.
- A note pad and pen handy
- Ensure you have eaten 2 hours before your session to have completed your digestive process and build your body's energy reserves. You'll spend great amounts of physical energy during the physical exercise.
- Visit the bathroom prior to your session to avoid bathroom interruptions during the session.
- Comfortable exercise clothes that allow your therapist to visualize the area we're going to work on (tank top, shorts are ideal)
- An exercise ball (45-55 cm diameter), a yoga mat, resistance bands, dumbbells, foam roller are great to help you with your exercises. If you don't have any of these don't worry, we'll do our best to accommodate with what you have at home.

You can be sure you have what you need to join a virtual appointment, by joining a test meeting at any time before.

Join a virtual consult with your clinician from your computer

1. You'll receive an email with an invitation and link to the meeting
2. Click on the link
3. Your web browser will open a web page to start your meeting
4. Choose your audio connection.
5. Set your video preference to video on.

6. Join the meeting by selecting Connect Audio and Video

Adriana Lucía Ramírez Bonilla ofrece Telerehabilitación o sesiones virtuales desde la conveniencia de su hogar para ahorrarle tiempo y reducir el riesgo potencial de transmisión del COVID-19.

LO QUE NECESITARÁ PARA SU TELESESION:

-Formatos legales y documentos. ***Por favor enviarnos vía email copia legible de su documento de identidad por ambos lados y los siguientes formatos completamente diligenciados y firmados antes de su primera sesión: Acuerdo de Servicio, Formato de Consentimiento, Formato de Registro y Formato de Ingreso.***

- Un computador portátil, tableta o celular con video cámara
- Que el dispositivo que va a emplear este completamente cargado y tener a mano un cargador eléctrico
- Una conexión a internet de banda ancha que permita video y audio sin retrasos
- Para evitar afectar la conexión sería conveniente que otros miembros de la familia no estén conectados a la misma red de internet durante la tele sesión, estar en la misma habitación donde está el modem, sacar el modem de dentro un mueble si ese fuese el caso en su hogar, evitar horas pico de conexión que en su experiencia previa han afectado la calidad de la señal.
- Una dirección de correo electrónico
- Un área de aproximadamente 3x3 metros con muy buena iluminación, sin ruido o distracciones
- Audífonos inalámbricos que conecten con su dispositivo para mantener su privacidad
- Asegúrese de haber comido 2 horas antes a su sesión. Con el ejercicio físico su cuerpo consumirá bastante energía. Es necesario que coma dos horas antes para haber completado su proceso digestivo y contar con una buena reserva energética.
- Por favor ir al baño antes de la sesión para evitar interrupciones durante la sesión.
- Ropa cómoda que permita a su terapeuta visualizar el área que vamos a tratar (camiseta esqueleto y shorts son ideales)
- Una bola de ejercicio (45-55 cm de diámetro), una colchoneta de yoga, bandas de resistencia, pesas mancuernas, un rollo de espuma son excelentes para asistirle en sus ejercicios. Si no tiene algunos de estos implementos, no se preocupe, trataremos de adaptarnos a lo que Ud. tenga en casa.
- Papel y lápiz a la mano

Antes de la sesión realice una sesión de prueba para asegurar el funcionamiento óptimo del audio y el video durante su tele sesión.

1. Ud. recibirá un email con la invitación y el link antes de cada tele sesión. Haga click en el link para iniciar tele sesión.
2. Su navegador de internet abrirá una nueva ventana
3. Seleccione su conexión de sonido
4. Seleccione su opción de video
5. Ingrese a la reunión seleccionando audio y video