

Skjáheimsóknir í heimahjúkrun- 2025

Markmið könnunarinnar var að kanna upplifun notenda af skjáheimsóknum, með áherslu á öryggi og gæði þjónustunnar og líðan notenda.

Staðlaður spurningalisti var útbúinn fyrir könnunina og framkvæmd símakönnun til að ná til notenda.

Þátttaka í könnuninni tók um 10-15 mínútur.

Könnunin var nafnlaus og ekki er hægt að rekja einstaka svör til þátttakenda.



Heildarfjöldi notenda með skjáheimsóknir var 128 sumarið 2025.

Alls svöruðu 56 þátttakendur könnuninni.

Hringt var í 124 símanúmer einstaklinga sem voru skráðir með skjáheimsóknir eða höfðu verið með skjáheimsóknir.

Af öllum sem reynt var að hringja í var svarhlutfall 45%

36 einstaklingar svöruðu ekki síma eða voru með ótengd símanúmer.

12 einstaklingar sögðust aldrei hafa verið með skjáheimsóknir.

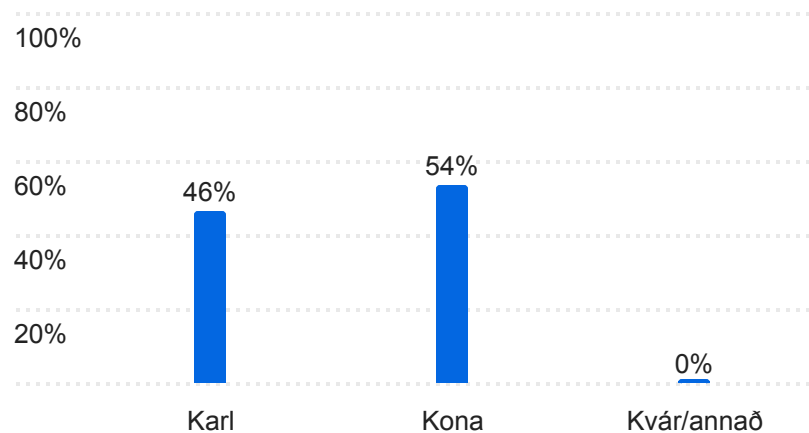
12 einstaklingar neituðu að taka þátt í könnuninni.

Í 7 tilfellum var símanúmeri svarað en einstaklingurinn eða aðstandandi hans lét vita að viðkomandi gæti ekki tekið þátt í könnuninni. Helstu ástæður:

- Látin/n
- Stóð illa á, t.d. mikil veikindi
- Of langt síðan viðkomandi fékk heimahjúkrun

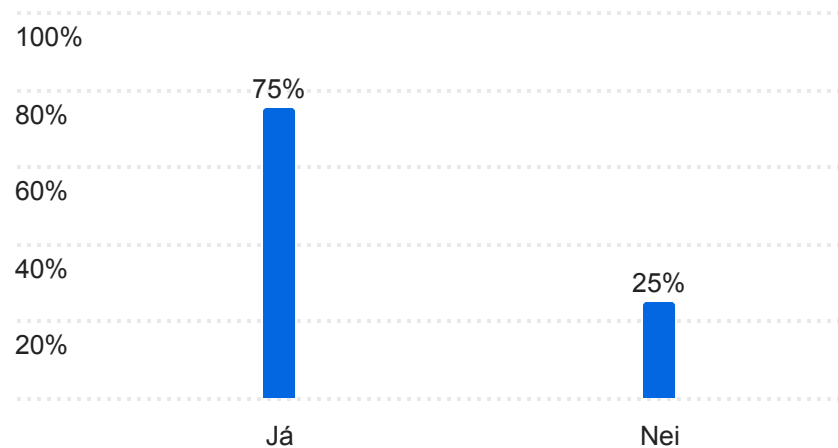
Kyn

56 Responses



Þátttendur í virkri þjónustu

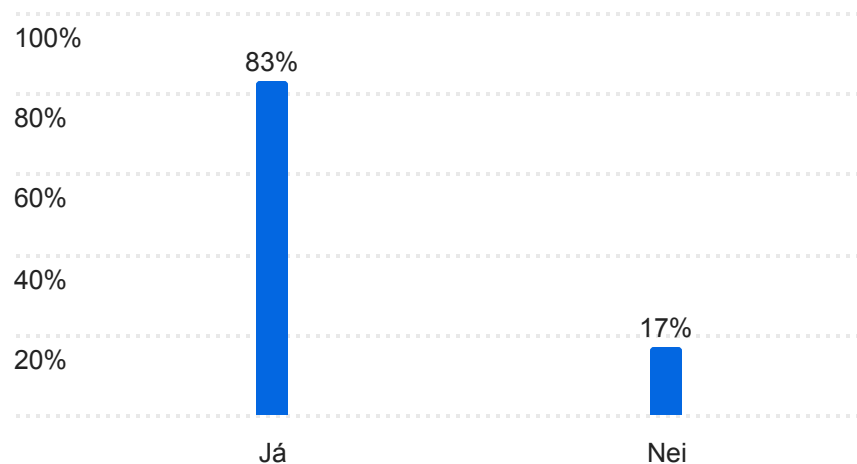
56 Responses



Öryggi

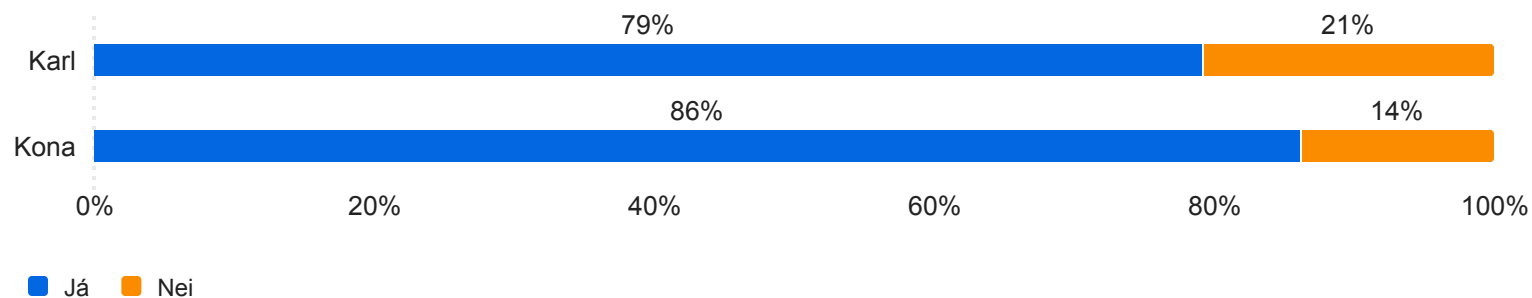
Auka skjáheimsóknir öryggi þitt heima fyrir?

53 Responses



Auka skjáheimsóknir öryggi þitt heima fyrir?

53 Responses



Getur þú lýst því nánar hvernig skjáheimsóknir auka öryggi þitt?

Tólf viðmælendur nefndu að það veitti þeim öryggi að fá skjáheimsóknir þar sem þeir byggju einir

„Vitað að það er tékkað á mér reglulega“.

„Öryggi í því að fá heimsóknirnar því að ég bý einn. Einhver sem ég get talað við“.

„Mér finnst ég vera öruggari þegar ég veit að það verður hringt í mig“.

„Akkúrat núna þegar enginn af krökkunum er heima“.

„Er ekki einn í heiminum“.

Ellefu viðmælendur nefndu að það væri viðkunnanlegt að fá heimsóknir á skjáinn.

„Finnst eins og manneskjan sé inni hjá mér í heimsókn“.

„Þægilegt og gott að fá heimsóknirnar. Mjög fínar stúlkur“.

„Gott að vita af þeim. Að þær munu hringja á ákveðnum dögum, ákveðinn rammi“.

Níu viðmælendur sögðu skjáheimsóknir ekki auka öryggi sitt heima fyrir:

Einn viðmælendi sagði að þar sem það var aldrei sami sami aðilinn sem hringdi í hann þá hætti hann í þjónustunni. Fann ekki til öryggis vegna þess.

Annar aðili sagði öryggi sitt hafa aukist heima fyrir eftir að hann fékk einnig öryggishnapp. Upplifir meira öryggi með hann.

Átta viðmælendur nefndu að það væri félagslegur og andlegur stuðningur að fá skjáheimsóknir

„Ágætt að vita að það er fylgst með manni og þeim sé annt um mig“.

Já heilmikið. að það sé einhver sem hringir og tékkar á mér og hafa einhvern til að tala við.

„Ef mér líður illa þá get ég sagt þeim það“.

„Er búinn að einangra mig frá öllu. Var erfitt fyrst, en er núna farinn að hlakka til að fá heimsóknir á skjáinn. Gott að tala við fólk sem ég þekki ekki“.

„Líður betur þegar ég fæ skjáheimsókn“.

Sjö viðmælendur nefndu að það veitti þeim öryggi að fá skjáheimsóknir þar sem þannig væri betur fylgst með heilsu viðkomandi.

„Gott að það er fylgst með framgöngu sjúkdómsins hjá mér“.

„Þær fylgjast með því sem ég á að gera. Mæla hitt og þetta. Athuga hvort það sé hækkun á gildum sem á ekki að hækka“.

„Heldur manni við efnið. Spyr mann út í mælingar. Að því leiti er þetta gott“.

„Það er fylgst með mér í hverri viku, ef eitthvað breytist þá er brugðist við. Öryggið eykst þannig laga séð“.

Finnst þér starfsfólk í skjáveri bregðast vel við ef eitthvað óvænt kemur upp á? Sem dæmi: tæknileg vandamál, eða önnur óvæntum vandamálum hjá þér varðandi heilsu þína (t.d. ef þörf er á að breyta meðferð.....)

32 viðmælendur sögðu starfsfólk bregðast vel við ef eitthvað óvænt hefði komið upp á.

Meðal þess sem nefnt var:

„Þær hringja ef ég svara ekki skjánum, eru þægilegar og veita stuðning“.

„Þegar óvænt atvik hafa komið upp eru viðbrögð þeirra góð“.

„Bregðast fljótt og vel við“.

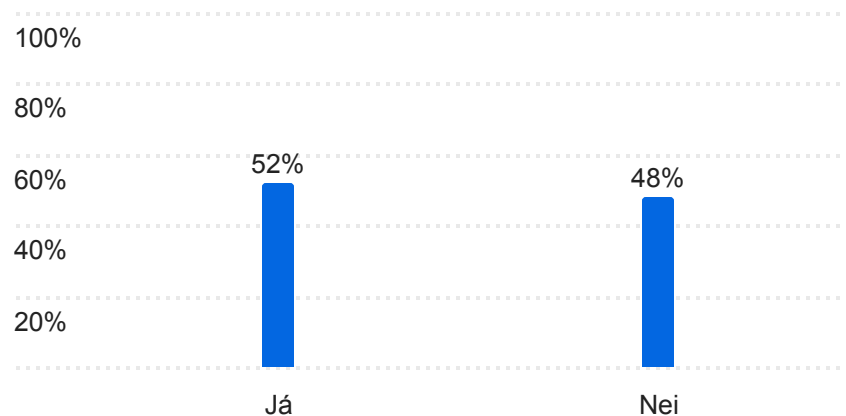
„Þær hjálpa manni og maður hressist við að spjalla við þær“.

„Hlýlegar og góðar við mig þegar maðurinn minn dó. Gott að heyra í þeim, er mikið ein. Spjöllum um allt mögulegt“.

Einn viðmælandi sagði starfsfólk hafa brugðist seint við þegar viðkomandi greindist með of háan blóðsykur.

Hefur þú upplifað tæknileg vandamál?

54 Responses



Nánari lýsing á tæknilegum vandamálum

Skjárinn dökkur- lýsing ekki góð

Þörf á að skipta um skjá

Sambandsleysi við skjá

Uppfærsla hjá borginni sem olli sambandsleysi

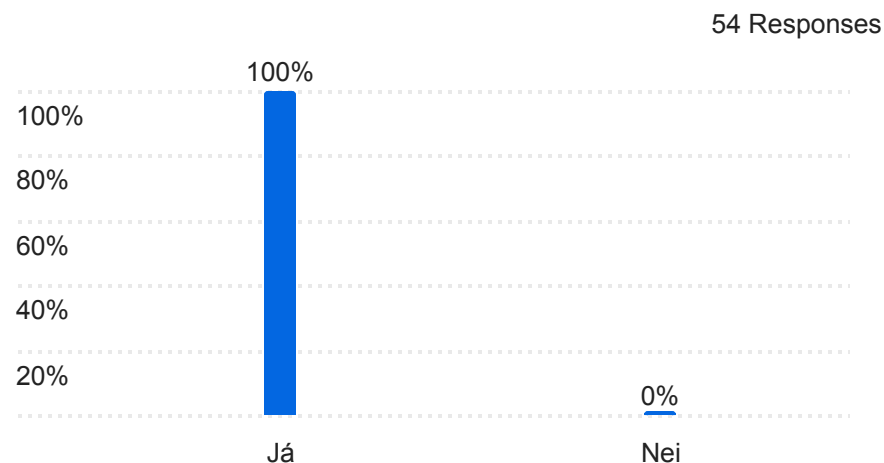
Hljóð dettur út

Hafði það áhrif á öryggistilfinningu notenda?

Almennt virtust þeir viðmælendur sem höfðu lent í tæknilegum vandamálum ekki upplifa minni öryggistilfinningu vegna vandamála. Nefnt var að starfsfólk hringdi í viðkomandi ef upp kæmu tæknileg vandamál með skjáina og í kjölfarið væri vandamálið leyst, annað hvort með því að skipta um skjá eða skjárinn lagaður.

Gæði þjónustu og samskipti við starfsfólk

Finnst þér þjónustan í skjáheimsóknum vera góð og fagleg?



Athugasemdir vegna þess hvort þjónustan er góð og fagleg (8)

„Yndislegar konur sem hringja. Get spurt um allt“.

„Spjalla mikið við mig“.

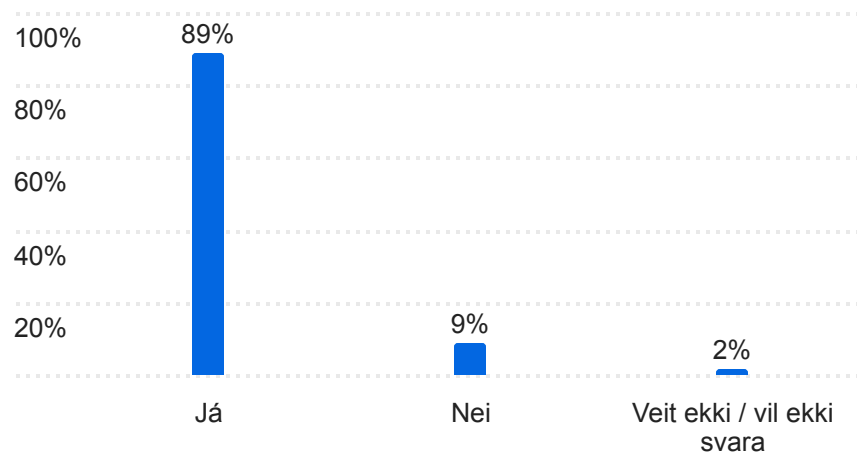
„Ef ég svara ekki skjánum þá hringir hún í símann minn“.

„Get spurt spurninga og sagt frá því sem ég tel vera vandamál hjá mér. Töluvert öryggi í því“.

„Samfella í þjónustunni- finn það“.

„Ekki alltaf spurður að því hvernig ég hef það“.

Finnst þér tæknileg gæði í skjáheimsóknum vera góð (mynd og hljóð)?



Athugasemdir vegna tæknilegra gæða í skjáheimsóknum (9)

„Kom stundum hljóðtruflun en svo lagaðist það“.

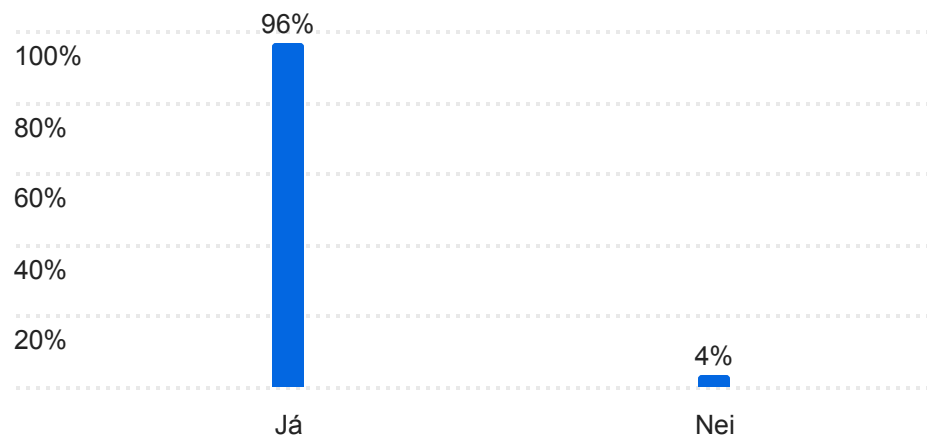
„Laga það bara ef það er eitthvað“.

„Misjafnt. Hljóð berst seint sérstaklega í upphafi samtals. Ekkert alvarlegt samt“.

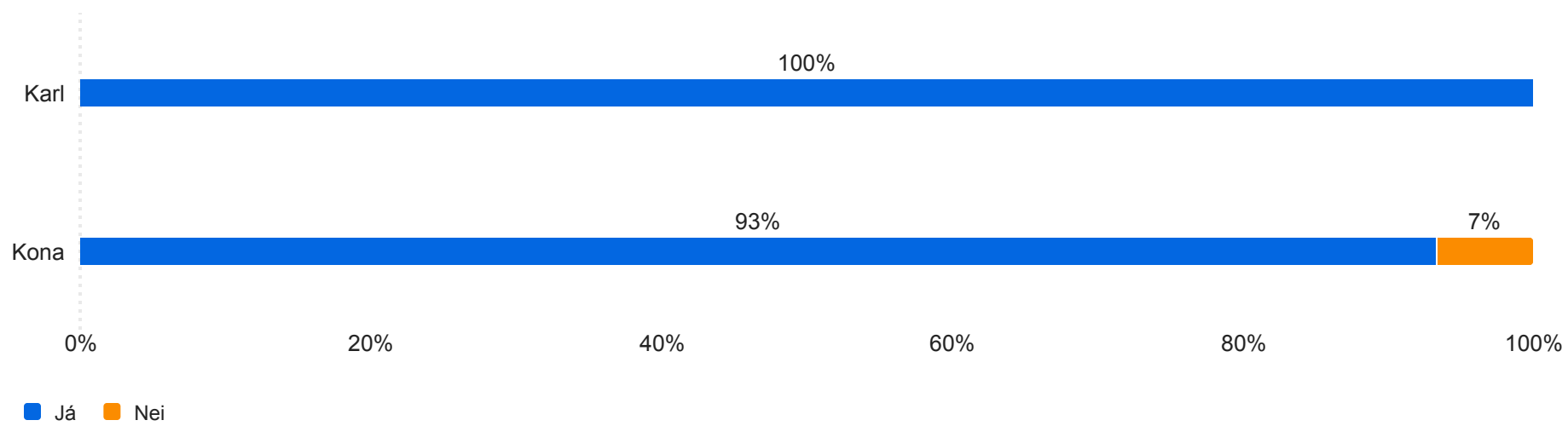
„Fer eftir því hvar viðkomandi er með sinn skjá- stundum er hann dökkur skjárinn“.

Finnst þér samskipti í skjáheimsóknum vera skýr og skiljanleg?

56 Responses

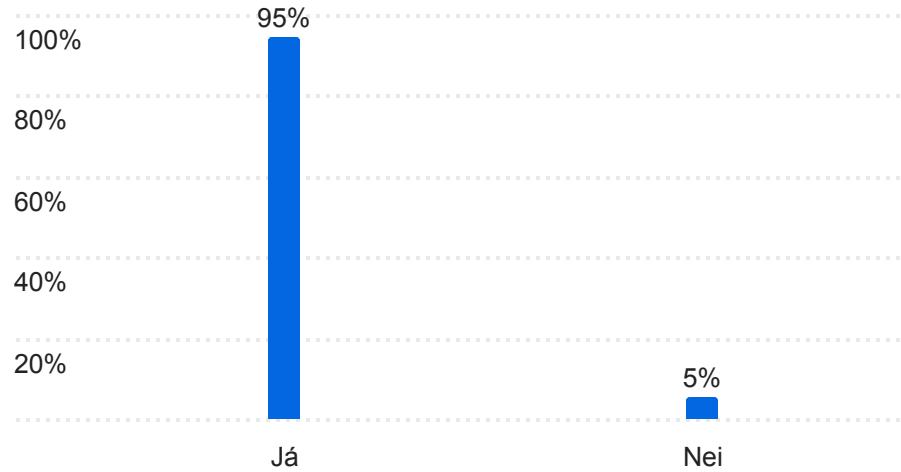


Finnst þér samskipti í skjáheimsóknum vera skýr og skiljanleg?

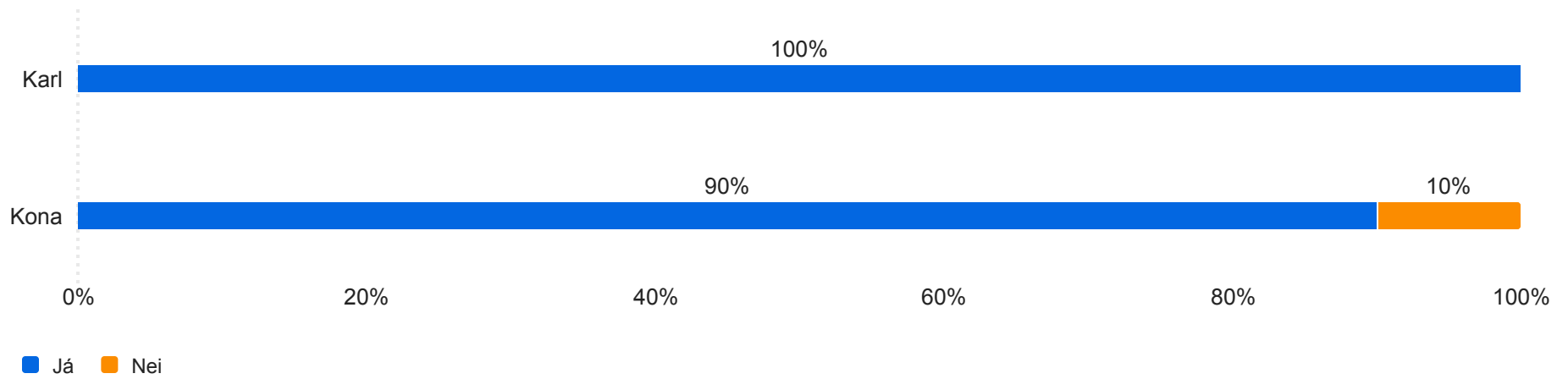


Finnst þér starfsfólk hafa nægan tíma fyrir þig í skjáheimsóknum?

56 Responses



Finnst þér starfsfólk hafa nægan tíma fyrir þig í skjáheimsóknum?



Athugasemdir vegna þess hvort starfsfólk hafa nægan tíma í skjáheimsóknum

Níu viðmælendur sögðu að almennt hefði starfsfólk nægan tíma í skjáheimsóknum:

„Hélt fyrst að maður þyrfti að vera snöggur en þær hafa alveg nægan tíma“.

„Í heimsóknunum var minni tími til að spjalla, og bara einhver og einhver sem kom. Í skjáheimsóknum er alltaf sú sama og nægur tími“.

„Mjög persónuleg þjónusta, gleymum okkur stundum í kjaftastandi“.

„Finn ekki fyrir neinu stressi hjá starfsfólkinu“.

Fimm sögðu það vera misjafnt:

„Af og til eins og þau væru að drífa sig“.

„Ekki alltaf, sérstaklega ef þær hringja seint en ætla að halda rútinunni. Væri til í að þetta væri lengur en 15/20 mín. Sumar leyfa sér að tala lengur en aðrar. Sumar eru alveg á klukkunni“.

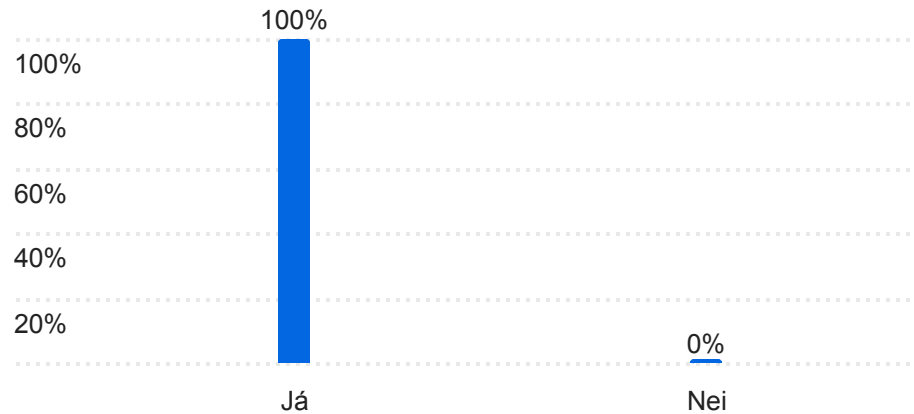
Þrír viðmælendur sögðu að stundum upplifðu þeir frekar að það væru þeir sem þyrftu að ljúka samtalinu frekar en starfsfólkið:

„Frekar ég sem rek þær í burtu- ekki eyða öllum tímanum í mig“.

„Stundum [hef ég] ýtt við viðkomandi hvort tíminn sé ekki að verða búinn“.

Finnst þér starfsfólk hlusta á þig og taka tillit til þarfa þinna?

54 Responses



Athugasemdir varðandi hvort starfsfólk hlustar og tekur tillit til þarfa (9)

„Hefur hringt á tíma sem hentar“.

„Útskýrir vel“.

„Jákvæðar og tillitsamar“.

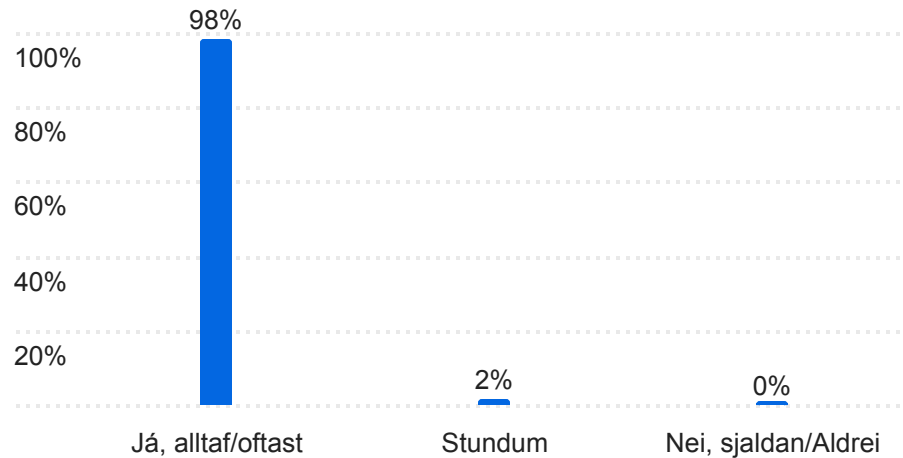
„Gefa sér tíma til að leyfa mér að tala“

„Mundi hvað ég sagði í síðustu heimsókn“.

„Hef fengið símtal vegna vanda hjá mér sem ég hef borið upp í samtali við skjáheimsóknir. Þeir koma skilaboðum áleiðis“.

Upplifir þú vingjarnlegt viðmót frá starfsfólki í skjáheimsóknum?

56 Responses



Athugasemdir er varða viðmót starfsfólks (6)

Starfsfólki var líst sem hjálpsömu, dásamlegu og mjög vingjarnlegt.

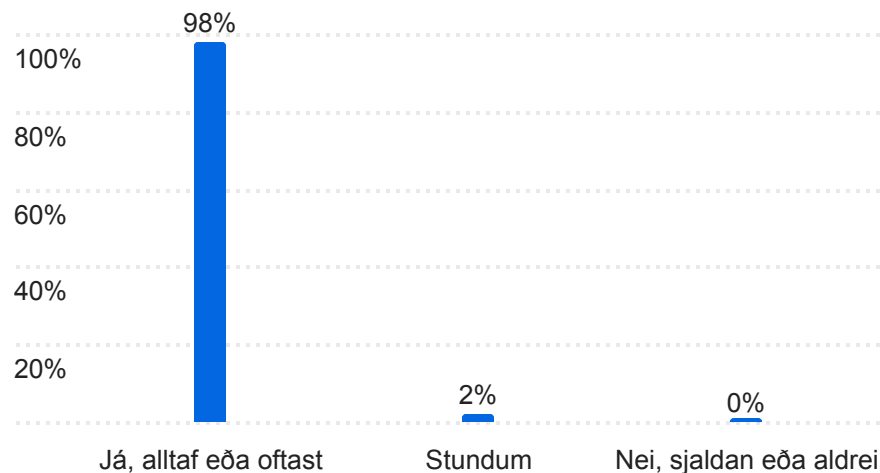
„Geislar af þeim- eða ég svo glöð að sjá einhver andlit“.

„Allar að vilja gerðar“.

„Tvö dæmi ekki góð- annað skiptið afþakkaði ég samskipti við þá manneskju. Ekki góð samtöl“.

Treystir þú starfsfólkinu til að veita þér góða þjónustu í gegnum skjáheimsóknir?

52 Responses



Athugasemdir er varða traust (7)

"Ráðleggingar hafa staðist".

„Svo langt sem það nær í þessari þjónustu“.

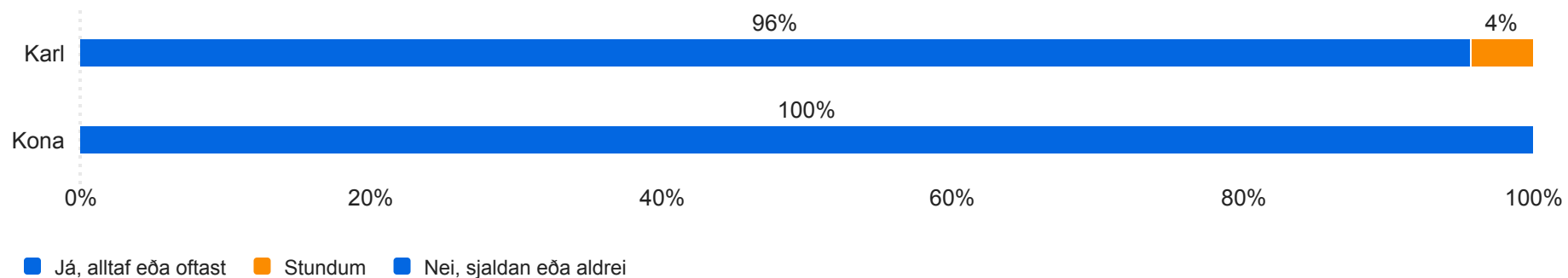
„Brugðist hratt við þegar ég hef verið með lágbrýsting- komið strax daginn eftir til að mæla. Maður finnur að það er fylgst með manni“.

„Voru alltaf mismunandi aðilar- svo það reyndi aldrei á traust. Tekur tíma að byggja það upp. Hefðu mátt frekar vera einn til þrír sem voru að hringja hefði kannski verið hægt að byggja upp traust“.

„Ekki tilbúin til að segja þeim frá erfiðum hlutum“.

Treystir þú starfsfólkinu til að veita þér góða þjónustu í gegnum skjáheimsóknir?

52 Responses



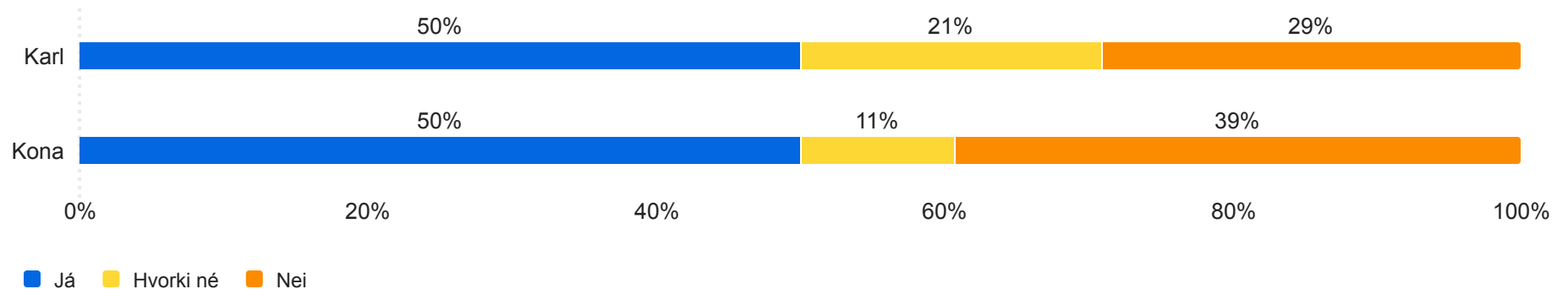
**Telur þú að skjáheimsóknir bæti heilsu þína?
Þ.e. ert þú meðvitaðri um eigin heilsu vegna
aðkomu og fræðslu starfsfólks skjáversins?**

52 Responses



**Telur þú að skjáheimsóknir bæti heilsu þína? Þ.e. ert þú meðvitaðri um eigin heilsu vegna
aðkomu og fræðslu starfsfólks skjáversins?**

52 Responses



Athugasemdir er varða það hvort skjáheimsóknir bæti heilsu viðkomandi- eða hvort viðkomandi er meðvitaðri um eigin heilsu (8)

„Veit að ég þarf að passa mig á að drekka minna. Má ekki safna bjúg“.

„Eflaust fyrst til að byrja með en ekki þegar á leið. Þess vegna hætti ég. Svo var ég farinn að finna fyrir kvíða þar sem ég vissi ekki hver væri að koma í næstu heimsókn. Er með kvíða“.

„Bæti frekar ástandið á mér- minna mig á að borða og taka lyfin mín. Passa mig frekar að haga mér almennilega vegna þeirra“.

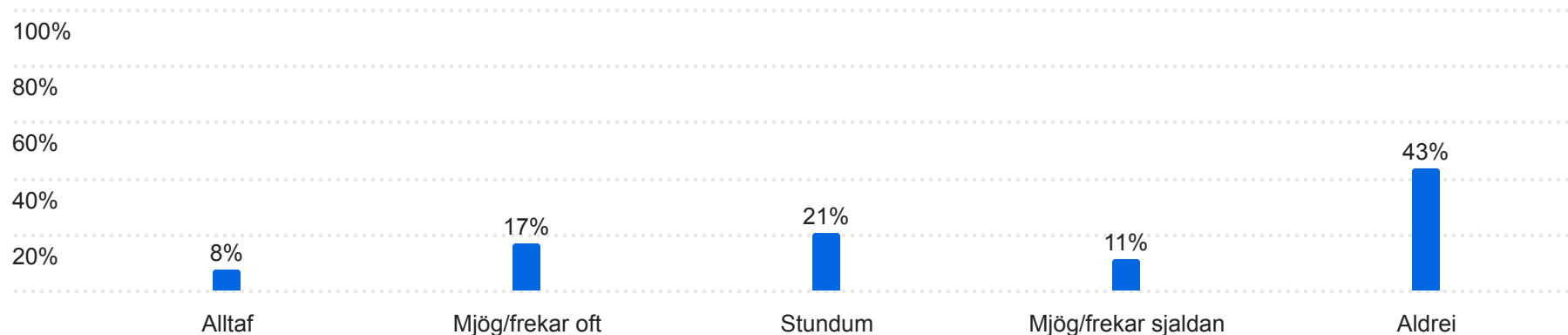
„Heldur manni við efnið. Leggja til að maður fari út að labba“.

„Sérstaklega þegar ég hitti reglulega sömu konuna þá myndast samband á milli okkar og þá segi ég frekar frá ef það er eitthvað sérstakt hjá mér sem ég hefði kannski ekki sagt hverjum sem er. Og þannig bætir það kannski heilsuna mína“.

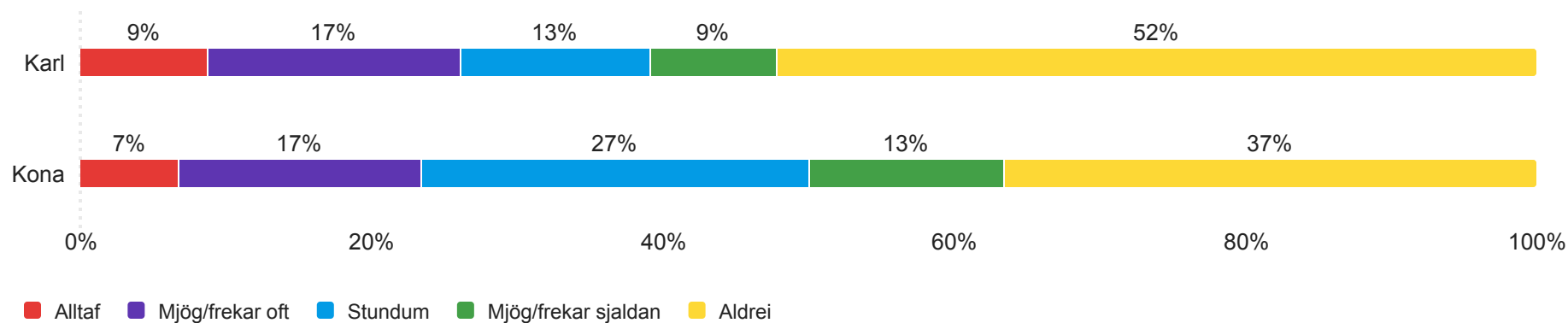
Einmannaleiki og félagslegur stuðningur

Upplifir þú einhvern tíman einmanaleika?

53 Responses



Upplifir þú einhvern tíman einmanaleika?

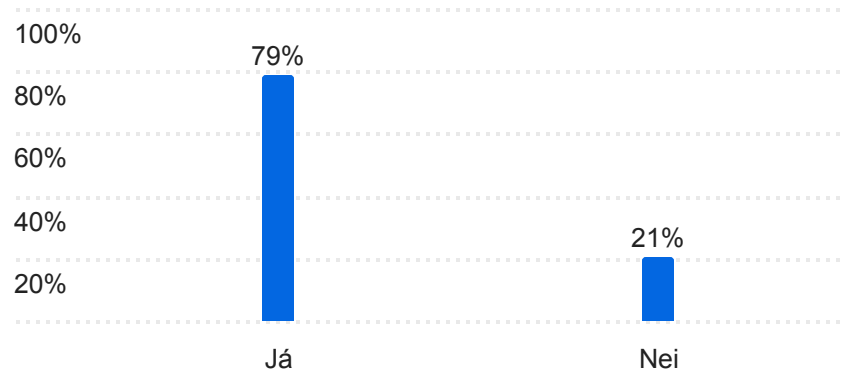


Finnst þér skjáheimsóknir draga úr einmanaleika hjá þér?*

Aðeins þeir sem sögðust upplifa

einmannaleika fengu þessa spurningu

24 Responses



Átta þátttakendur komu með athugasemdir er varða einmanaleika.

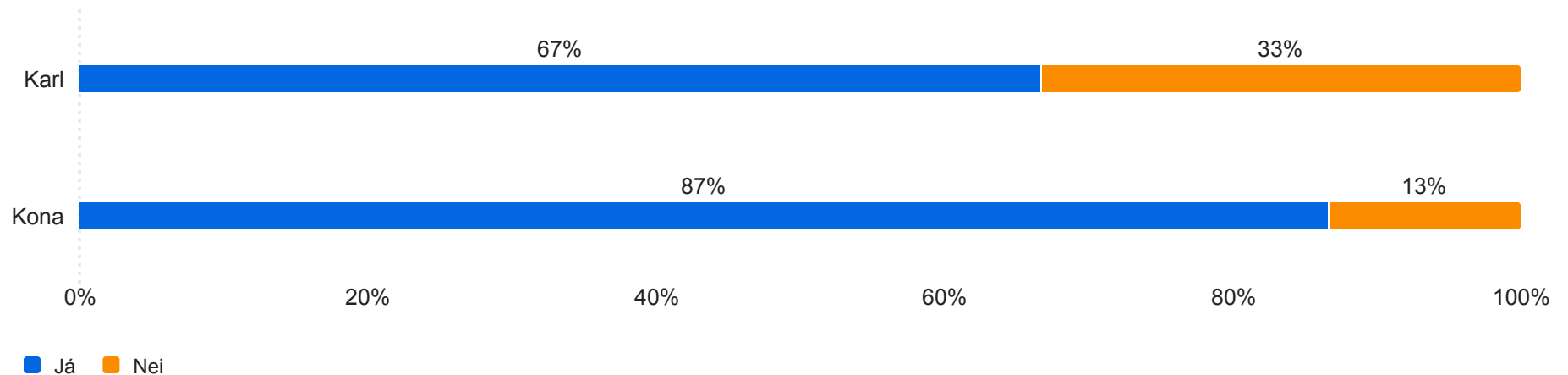
Allir nefndu að það væri gott að fá heimsóknirnar, þær gleðja og þeim líður betur eftir þær.

„Bíð spennt eftir að sjá þær á skjánum“.

„Gott að spjalla við þær þar sem fjölskyldan er að mestu leiti búsett erlendis“.

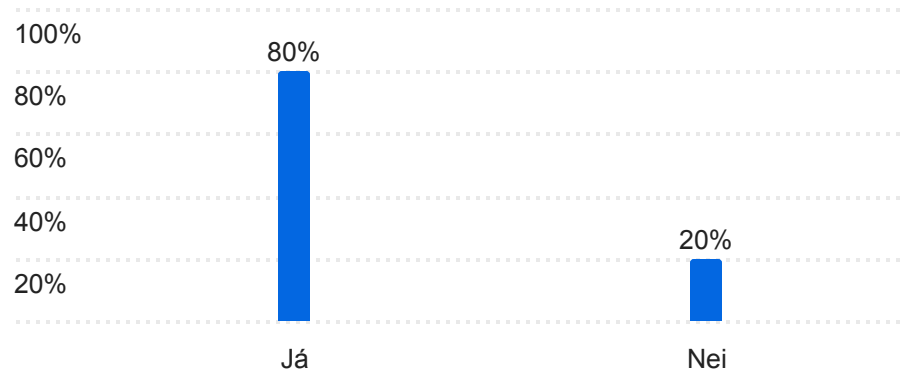
„Líður betur þegar þær eru búnar að tala við mig. Augliti til augliti. Gott að hlæja með þeim“.

Finnst þér skjáheimsóknir draga úr einmanaleika hjá þér?



Finnst þér samskipti í skjáheimsóknum veita þér félagslegan stuðning? Til dæmis er spjallað um annað en þjónustuna?

55 Responses



Sextán þátttakendur komu með athugasemdir er varðar þann félagslega stuðning sem skjáheimsóknirnar veita þeim.

„Skemmtilegar og gefa sér tíma til að spjalla“.

„Farin að þekkja suma betur en aðra og mynda tengsl“.

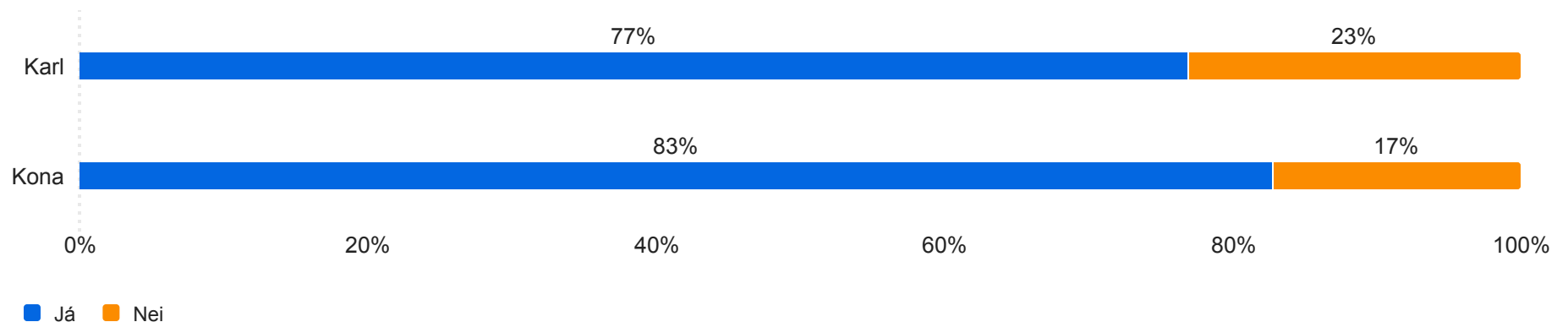
„Get sagt þeim frá hvað er í gangi hverju sinni“.

„Passa áhugamálin mín líka, spyrja mig út í þau og fylgjast með þeim“.

„Daginn og veginn og veðrið“.

„Það fer eftir manneskjunni sem talar við mig. Sumum tengist maður betur og öðrum ekki. Það er bara eðlilegt, ekki allir eins“.

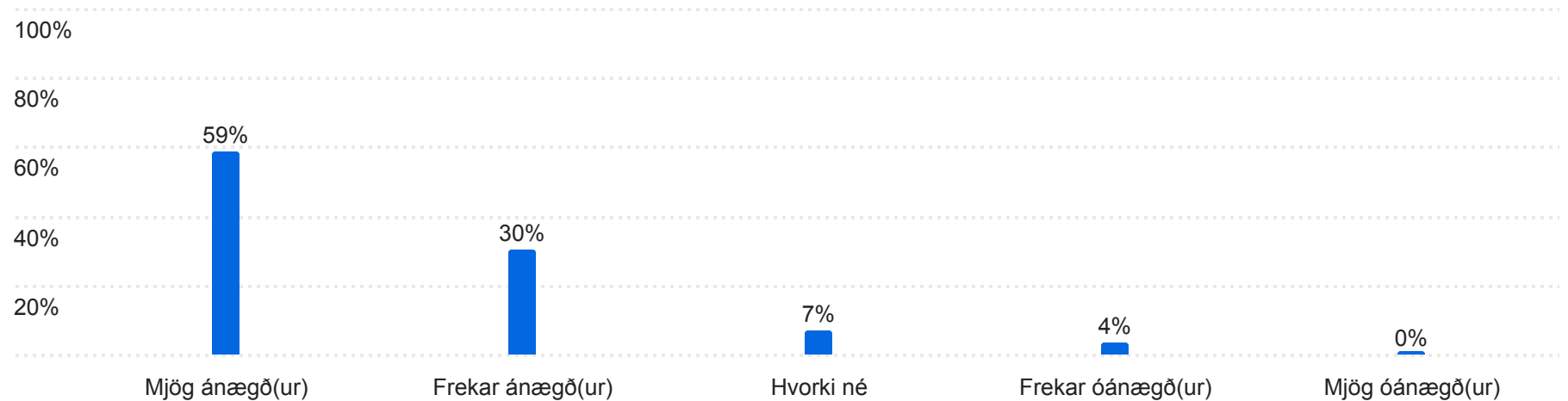
Finnst þér samskipti í skjáheimsóknum veita þér félagslegan stuðning? Til dæmis er spjallað um annað en þjónustuna?



Að lokum- ánægja með skjáheimsóknir

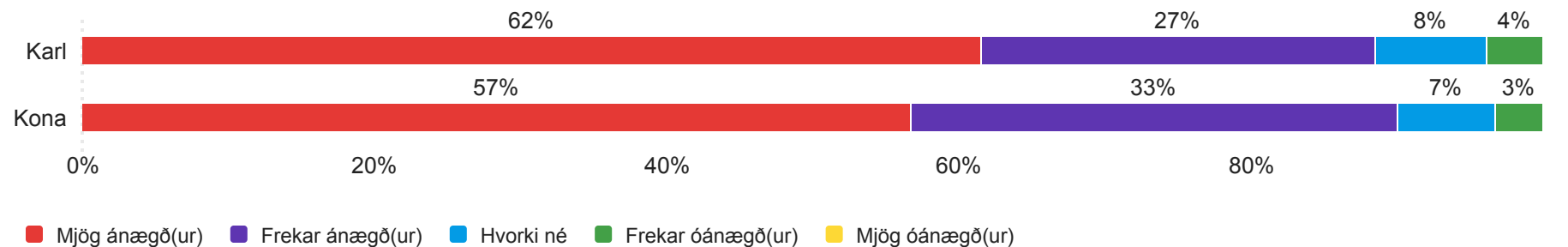
Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með skjáheimsóknir sem hluta af þinni þjónustu?

56 Responses

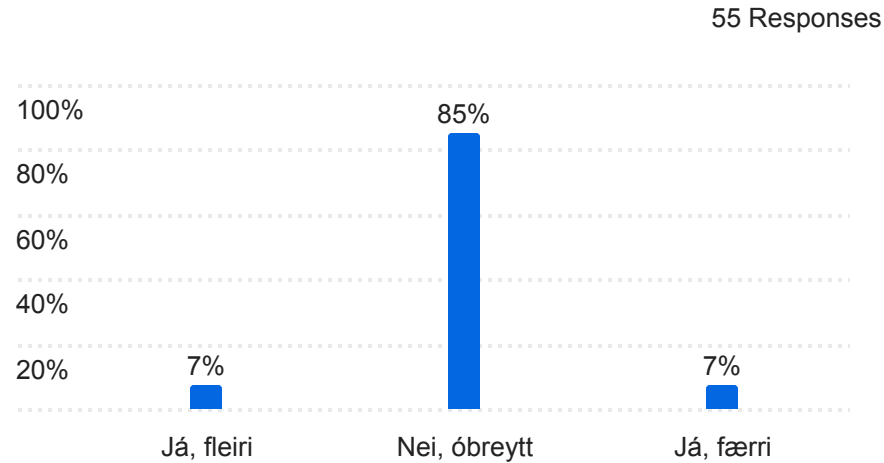


Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með skjáheimsóknir sem hluta af þinni þjónustu?

56 Responses



Myndir þú vilja fá fleiri eða færri skjáheimsóknir?



Athugasemdir er varðar fleiri eða færri skjáheimsóknir

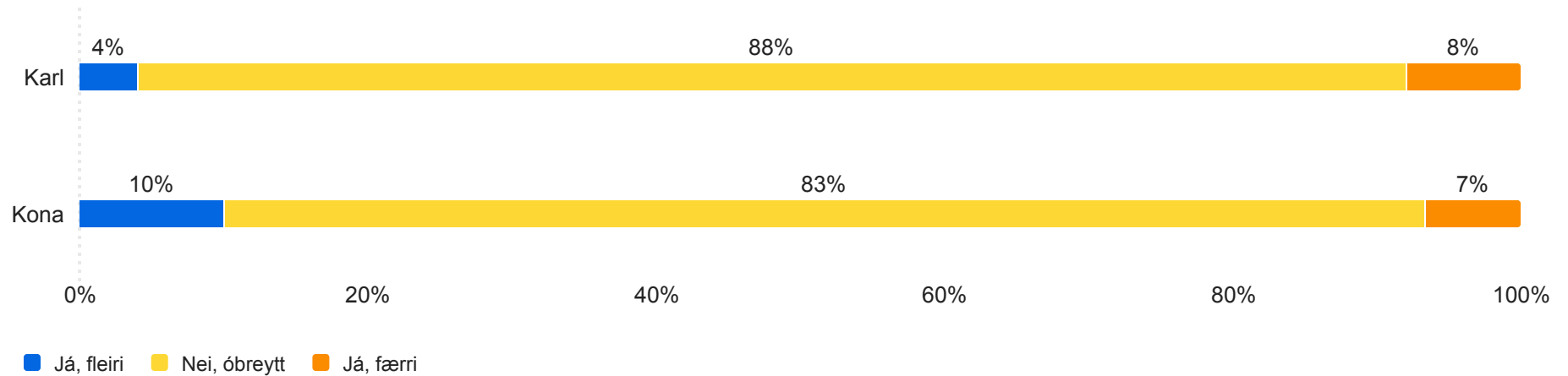
Fjórir viðmælendur sögðust gjarnan vilja færri skjáheimsóknir:

„Er ekki með þjónustu í dag. Og þegar ég var með þjónustuna þá vildi ég styttri heimsóknir og fækka þeim“.

„Mætti alveg fækka þeim mín vegna“.

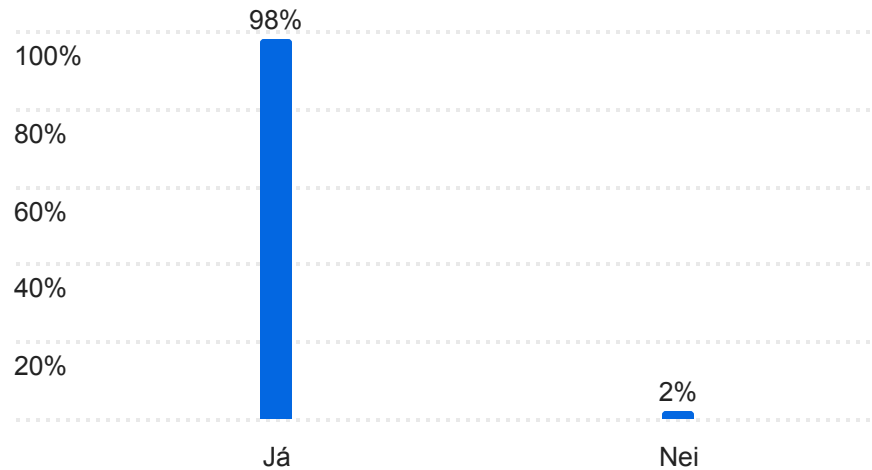
Tveir þátttakendur sögðust vilja fá fleiri skjáheimsóknir.

Myndir þú vilja fá fleiri eða færri skjáheimsóknir?



Myndir þú mæla með skjáheimsóknum við aðra í sömu aðstæðum og þú?

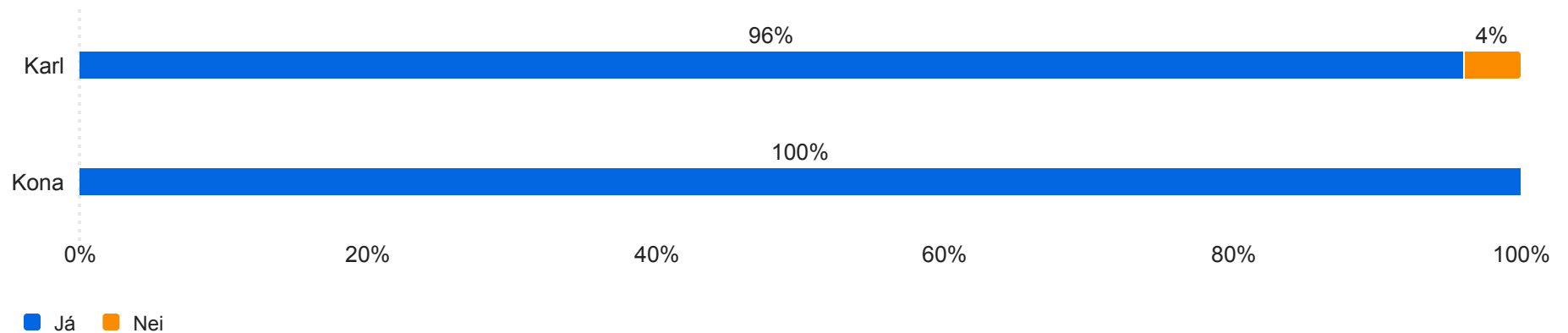
54 Responses



Hvers vegna ekki (mæla með skjáheimsóknum)?

Einn viðmælandi sagðist ekki mæla með skjáheimsóknum fyrir fólk sem „upplifir kvíða og er að fá mismunandi fólk á skjáinn. Var farið að framkalla kvíða hjá mér, og ástæðan fyrir að ég hætti með þjónustuna“.

Myndir þú mæla með skjáheimsóknum við aðra í sömu aðstæðum og þú?



Í lok könnunarinnar voru viðmælendur beðnir um að segja hvers þeir teldu vera stærstu kostnirnar við skjáheimsóknir. Flestir viðmælendur töluðu um að stærstu kostir skjáheimsókna væru hvað þær veittu þeim góðan félagslegan stuðning eða 23 viðmælendur

„Settist niður með kaffibollann á morgnanna, mjög vinalegt“.

„Og svo eru þær skemmtilegar, flestar“.

„Að fá heimsókn á hverjum degi“.

„Lífgar upp á daginn- eftirlitið er gott. Dóttir mín er mjög ánægð með að ég er í þessari þjónustu. Hef lent í erfiðum aðstæðum, fyrir þessa þjónustu“.

„Tala saman, spjalla saman. stundum spjallað um eitthvað annað en þjónustuna“.

„Fólk sem er félagslega einangrun- eflir það í mannlegum samskiptum að fá þessar heimsókn. Samskipti við annað fólk er alltaf mikilvægt“.

„Lyftir mér upp, t.d. í þunglyndisköstum“.

„Góðar konur sem eru að vinna við“.

„Persónuleg þjónusta, vinkonur mínar. Spyra svo mikið út í mína hagi, spjalla, persónulegar“.

„Yndælar konur- var bara ekki nógu góð til heilsunar til að taka á móti heimsóknum í gegnum skjá. Vegna bakveikinda og sjónin slæm“.

„Tala við einhvern sem hefur áhuga á manni og er að hugsa til manns. Og er ekki sama um mann. Það er mikilvægt. ERu að leggja sig fram við að manni líði vel“.

„Heyra í þessum góðu konum og spjalla við þær. Gott ef eitthvað er þá muna þær eftir mér. Eins og með fráfall mannsins míns, hughreysta mig og vilja mér vel. Indælar, ólíkar, en það eru fjórar aðallega sem hafa samband við mig“.

„Félagslegur stuðningur, dregur mig út úr þessari holu sem ég er búinn að grafa mig í. Yrði virkilega sár og finna verulega fyrir því ef þetta hætti. Vil ekki missa þessi góðu samskipti, skiptir mig mjög miklu. Hlakka til að hitta þær vikulega“.

„Svo margir kostir, gott að hafa einhvern sem heimsækir mig, eins og fá einhvern í kaffi. Fer að kynnast viðkomandi og hlakka til að hitta þær“.

„Ákveðin umhyggja sem er gott að fá“.

„Sérstaklega fyrir fólk sem er með lítið bakland“.

„Hlakka til að fá skjáheimsókn og spjalla við þær. Skiptir miklu máli fyrir mig þar sem ég er svo mikið ein. Gefa sér tíma til að spjalla við mig. Eru svo yndislegar“.

„Þessi mannlega tenging sem þær veita manni“.

„Að fá að tala við einhvern. Mikill kostur fyrst og fremst“.

„Sjá aðra manneskju og tala við hana. Ef ég þarf að tala við einhvern um eitthvað þá hef ég einhvern til að tala við. Vinskapurinn sem myndast þegar maður hittir sama fólkið aftur og aftur. Dregur úr einmannleikanum“.

„Þær sjá mig og sjá hvernig mér líður. Ég treysti þeim alveg 100%. Upplifi mig minna einan þegar þær eru að tala við mig. Upplifi mig sem fjölskyldumeðlim þeirra. Átti fyrst í góðu sambandi við einn starfsmanninn og vildi helst í byrjun bara heyra í einni, en svo þurfti ég að heyra í öðrum starfsmönnum og komst að því að það var ekki svo slæmt. Gott að spjalla við fleiri og komast að því að ég gæti það“.

„Tala við aðra manneskju um daginn og veginn. Félagslegu samskiptin“.

17 viðmælendur nefndu að stærstu kostirnir við skjáheimsóknir væru að þær veittu ákveðið öryggi

„Lífgar upp á daginn- eftirlitið er gott. Dóttir mín er mjög ánægð með að ég er í þessari þjónustu. Hef lent í erfiðum aðstæðum, fyrir þessa þjónustu“.

„Ákveðið öryggi og haldið utan um mann“.

„Ágætis öryggisventill. aldrei upplifað að geta ekki svarað- er alltaf á staðnum. Get náð í þær ef þörf er á, t.d. ef ég þarf að breyta viðtalstímanum“.

„Fólk veit að það er einhver er að tala við það og það veitir öryggi“.

„Þægilegt að vita að þær hringi“.

„Öryggið fyrir mig sem einstaklings. Þekki lítið nágranna og er í litlum samskiptum við fólk, ættingjar búa út á landi. Svipað og vera með öryggishnapp. Bara tæknilegra“.

„Öryggi og getað talað við einhvern sem getur veitt mér ráð. Heimilislæknar hafa ekki tíma til að sinna manni eins og þörf er á, og þetta bætir það upp. Þjónustan er stöðug og á ákveðnum tímum það verður að vana að fá þessa þjónustu“.

„Fylgst með manni, blóðþrýstingur og þyngd. Ef eitthvað kemur upp á þá er fylgst með manni og gerðar ráðstafanir ef breytingar yrðu á líðan minni. Vist eftirlit sem getur skipt máli. Vissar öryggisráðstafanir“.

„Öryggi að tala við einhvern og einhver hjá mér þegar ég var að mæla blóðþrýstinginn. Var óörugg með það“.

„Öryggið er fyrir hendi. að geta sagt hvernig mér líður- mikið öryggi í því. Líður betur með því að tala við fleiri“.

„Öryggistilfinning að það sé haft samband við mig“.

„Einhverskonar öryggi“.

„Ef það kemur eitthvað upp á þá er gott að vita af þeim“.

„Aðallega að ef eitthvað kemur upp á þá get ég talað við þær og spyrt þær út. Þær hringja í mig. Nógu oft sem þær hringja“.

„Ef það er eitthvað að hjá mér, væri veik, og kæmist ekki að skjánum eða gæti svarað. Það væri öryggisatriði; færu fljótt að gá að mér og athuga hvort það sé í lagi með mig“.

„Það er ákveðið öryggisnet“.

„Svo margt, hjá mér var það eftirfylgd með lyfjum sem mér fannst mér gott“.

Double click to edit

Fimm viðmælendur bentu á að skjáheimsóknir væru góð viðbót við aðra þjónustu

„Góð viðbót við aðra þjónustu. Þessi þróun í þjónustunni er mjög góð. Góður liður í þjónustu, fjölbreytileiki í þjónustu og fjölbreytileiki í starfsfólki- ánægð með það að hitta mismunandi fólk“.

„Svo notalegar, hægt að nota við fleiri hópa. Mjög sniðugt, í raun þarf ég ekki heimsókn, gott að einhver sé ekki að keyra á milli staða. Ef eitthvað er alvarlegt þá er brugðist við. Mjög sniðugt fyrirkomulag“.

„Þurfti ekki að fara á spítalann“.

„Gott að það sé boðið upp á þetta“.

Svar frá aðstandanda notanda sem var hættur í þjónustu vegna flutnings í annað sveitarfélag þar sem ekki er boðið upp á skjáheimsóknir: „Hann getur alveg verið einn í smá tíma en hann man ekki hver staðan er. Það myndi brjóta upp ef hann gæti fengið þetta núna aftur. Fyrir fólk sem býr eitt eða hefur engin úrræði þá er engin spurning að þetta hjálpar“.

Sjö viðmælendur sögðu stærstu kosti skjáheimsókna vera, meðal annars, að þær veittu þeim ákveðið aðhald hvað varðar heilsu og lyfjatöku:

„Ég fylgist betur með hvað er að mér. Veit meira um heilsuna mína“.

„Að minna á lyfin“.

„Fylgjast með mér, hvort ég borða“.

„Veitir aðhald, t.d. vikta reglulega núna, gerði það ekki áður. Treysti þeim alveg 100%“.

„Ég passa að það að borða og lyfin. Ekki hankaður á því“.

„Svo dásamlegar, fylgjast vel með manni. Ef eitthvað er óeðlilegt (í blóðprufum, þyngd og þess háttar) þá hafa þær strax samband við mig. Alveg 100%“.

„Heldur manni við efnið, fylgst með manni hvernig líðan er. Ýtt út að labba“.

Viðmælendur voru einnig beðnir um að segja hvað þeir teldu vera stærstu ókostirnir við skjáheimsóknir?

Fjórir viðmælendur nefndu að helstu ókostirnir við skjáheimsóknir væru tímasetningarnar:

„Hefði viljað getað ráðið betur klukkan hvað [skjáheimsóknimar] voru“.

„Svolftíð bindandi að hitta þær á ákveðnum tíma á daginn“.

Aðrir ókostir:

„Í byrjun átti ég erfitt með að tala í myndavél og sjá mig. En í dag er ég hætt að þæla í því“.

„Ópersónalegra en að fá einhvern í heimsókn“.

„Hentar kannski ekki öllum. T.d. þeim sem vilja sjá andlit heima hjá sér“.

„Stundum eins og það sé verið að trufla mann“.