

Πληροφορίες τηλεϊατρικής για ασθενείς και φροντιστές



Αντί για αυτοπρόσωπο ραντεβού, η ομάδα θεραπείας σας μπορεί να προσφέρει εξετάσεις τηλεφωνικά ή με βιντεοκλήση. Και οι δύο είναι τύποι τηλεϊατρικής, που σας επιτρέπουν να συνεχίσετε να έχετε ασφαλή πρόσβαση σε περίθαλψη υγείας εξ αποστάσεως.

Ποια είναι τα οφέλη;

Η τηλεϊατρική παρέχει ένα ασφαλές τρόπο να παρευρίσκεστε σε ραντεβού από την άνεση του σπιτιού σας, ενώ επίσης:

- ✓ σας δίνει τη δυνατότητα να συνεχίσετε τη διαχείριση της περίθαλψης της υγείας σας, ακόμη και όταν περιορίζετε στις μετακινήσεις ή λόγω ασθένειας
- ✓ μειώνει τον κίνδυνο έκθεσής σας σε άλλες ασθένειες όπως κρυολογήματα ή γρίπη, ιδιαίτερα σημαντικό εάν το ανοσοποιητικό σας σύστημα (η ικανότητα του σώματός σας να καταπολεμά λοιμώξεις) είναι αυτή τη στιγμή εξασθενημένο
- ✓ αποφεύγετε την ανάγκη ταξιδιού σε ραντεβού - εξοικονομώντας χρόνο και χρήμα για μετακινήσεις, χώρο στάθμευσης και διαμονή
- ✓ σας επιτρέπει να περιμένετε το χρόνο αναμονής σας στην άνεση του σπιτιού σας

Ποια είναι τα καταλληλότερα ραντεβού για τηλεϊατρική;

Διάφοροι επαγγελματίες υγείας μπορούν να παρέχουν εξετάσεις/συμβουλές μέσω τηλεϊατρικής για τους περισσότερους τύπους ραντεβού, όπως:

- ✓ προσυμπτωματικούς ελέγχους, διάγνωση, σχεδιασμό θεραπείας και παρακολούθηση
- ✓ διαχείριση και συμβουλές για συμπτώματα και παρενέργειες
- ✓ παραπομπές για ακτινογραφίες/scans, εξετάσεις ή σε άλλες ομάδες θεραπείας
- ✓ συζήτηση για αποτελέσματα ακτινογραφιών/scans και εξετάσεων
- ✓ επαναληπτικές συνταγογραφήσεις
- ✓ ψυχική ευεξία ή συμβουλευτική

Τι χρειάζομαι;

Βιντεοκλήσεις:

- Ένα έξυπνο τηλέφωνο, ταμπλέτα, φορητό υπολογιστή ή υπολογιστή με κάμερα, μικρόφωνο και ηχεία. Εάν προτιμάτε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ακουστικά
- Μία διεύθυνση email ή έναν αριθμό κινητού τηλεφώνου ώστε να μπορέσουν να σας στείλουν email ή μήνυμα με τις οδηγίες και τους συνδέσμους
- σύνδεση στο ίντερνέτ

τηλεφωνικές κλήσεις:

- κινητό τηλέφωνο ή τηλέφωνο με σταθερή γραμμή

Εάν δεν είστε βέβαιοι για τον τύπο ραντεβού τηλεϊατρικής που έχετε κλείσει, επικοινωνήστε με την υπηρεσία σας υγείας για επιβεβαίωση.

Πριν από το ραντεβού τηλεϊατρικής σας:

Ενημερώστε την υπηρεσία σας υγείας αν:

- έχετε πρόβλημα ακοής
- χρειάζεστε διερμηνέα

Βεβαιωθείτε να:

- διαβάσετε ό,τι επιπλέον οδηγίες σας στείλουν
- κάντε μία «δοκιμαστική κλήση» εάν είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο της υπηρεσίας υγείας, ελέγχοντας ότι η κάμερα και το μικρόφωνό σας είναι ενεργοποιημένα (off mute)
- ετοιμάστε μία λίστα ερωτήσεων
- έχετε μπροστά σας τη διεύθυνση email του τοπικού φαρμακείου σας σε περίπτωση που ο γιατρός σας χρειάζεται να στείλει ιατρική συνταγή

Στήσιμο:

- βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου δε θα σας διακόψουν, αποφύγετε τα παράθυρα ή τα έντονα φώτα πίσω σας
- βεβαιωθείτε ότι το κινητό σας δεν είναι σε σίγαση, σε περίπτωση που η υπηρεσία σας υγείας προσπαθήσει να σας καλέσει
- εάν χρησιμοποιείτε έξυπνο τηλέφωνο ή ταμπλέτα, ακουμπήστε την οθόνη σας σε κάτι για να έχετε τα χέρια σας ελεύθερα για να γράψετε σημειώσεις. Μία στοίβα βιβλίων είναι ότι πρέπει
- ρυθμίστε την οθόνη έτσι ώστε να φαίνεται το πρόσωπο και οι ώμοι σας
- συνδεθείτε λίγα λεπτά πριν από το ραντεβού σας για να ελέγξετε ότι όλα λειτουργούν
- όπως με τα αυτοπρόσωπα ραντεβού, μπορεί να σας ζητηθεί να αναμένετε, καθώς συχνά μπορεί να υπάρχουν καθυστερήσεις

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού:

- κοιτάτε την οθόνη
- μιλάτε αργά και καθαρά, εναλλάξ και να μη μιλάτε ταυτόχρονα
- σε περίπτωση διακοπής, περιμένετε να σας τηλεφωνήσει ο επαγγελματίας υγείας
- γράψτε τυχόν οδηγίες και τι πρέπει να κάνετε στη συνέχεια
- βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλες τις ερωτήσεις σας
- ρωτήστε με ποιον να επικοινωνήσετε εάν θυμηθείτε τυχόν ερωτήσεις μετά τη λήξη της κλήσης
- εάν θέλετε να δείτε τα αποτελέσματα εξετάσεων ή ακτινογραφίας/scan σας, ρωτήστε τον γιατρό σας εάν γίνεται να μοιραστεί την οθόνη του μαζί σας

Μπορώ να ζητήσω αυτοπρόσωπο ραντεβού;

Ναι. Θα μπορείτε να κλείσετε αυτοπρόσωπο ραντεβού αν:

- ο επαγγελματίας σας υγείας έχει ζητήσει να σας δει προσωπικά. Θα σας πει πώς να μείνετε ασφαλής όταν θα κάνετε την επίσκεψη
- χρειάζεστε σωματική εξέταση, τεστ, θεραπεία ή ακτινογραφία/scan

Θα πρέπει να συζητήσετε τις επιλογές σας με την υπηρεσία σας υγείας αν:

- δεν αισθάνεστε άνετα να χρησιμοποιείτε τηλεϊατρική
- δεν έχετε την τεχνολογία ή δεν μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε
- έχετε περισσότερα από ένα ραντεβού στο ιατρικό κέντρο ή στο νοσοκομείο

Πόσο θα κοστίσει;

Μία βιντεοκλήση θα χρησιμοποιήσει σύνδεση και data στο ίντερνέτ, επομένως συνιστάται να συνδεθείτε στο WiFi, εάν είναι διαθέσιμο, για να μειώσετε το όριο σας δεδομένων [data allowance] κινητής τηλεφωνίας.

Θα ισχύει (αν ισχύει) το ίδιο κόστος αυτοπρόσωπης ιατρικής εξέτασης.

Μπορώ να έχω στη διάρκεια του ραντεβού ένα άτομο υποστήριξης μαζί μου;

Ναι. Απλά βεβαιωθείτε ότι έχετε συστήσει το άτομο στην αρχή της εξέτασης, όπως θα κάνατε αν είσατε εκεί αυτοπροσώπως.