



# Προετοιμασία για επίσκεψη τηλεϊατρικής: Βασικά στοιχεία για ασθενείς

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ;

Η τηλεϊατρική είναι η άσκηση της ιατρικής από απόσταση. Αυτό γίνεται συνήθως με συνομιλία μέσω βίντεο σε υπολογιστή ή τηλέφωνο. Ένας γιατρός σε μια τοποθεσία χρησιμοποιεί τηλέφωνο ή υπολογιστή για να παρέχει φροντίδα σε έναν ασθενή που βρίσκεται σε διαφορετική τοποθεσία. Ο γιατρός είναι συνήθως στο ιατρείο του και ο ασθενής στο σπίτι του. Αυτές οι εικονικές επισκέψεις μπορούν να λειτουργήσουν τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ;

Η τηλεϊατρική είναι ένας βολικός τρόπος για να δείτε το γιατρό σας. Μπορείτε να έχετε μια καλή επίσκεψη με το γιατρό σας χωρίς να πάτε στην κλινική. Συχνά υπάρχει λιγότερο άγχος και προσπάθεια, και κανένα κόστος ταξιδιού. Η τηλεϊατρική μπορεί να είναι χρήσιμη για ηλικιωμένους ή ευπαθείς και χρήσιμη εάν το ιατρείο είναι μακριά. Επιτρέπει επίσης τη συνεχή ιατρική περίθαλψη κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή άλλης έκτακτης ανάγκης που μπορεί να περιορίσει τα ταξίδια.

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ;

Η τηλεϊατρική δεν είναι κατάλληλη για όλες τις επισκέψεις σε γιατρό. Οι νευρολογικές εξετάσεις είναι πολύπλοκες και μπορεί να απαιτούν προσωπική επίσκεψη. Μερικές φορές, οι εξετάσεις μπορούν να γίνουν σε αποκλειστικό απομακρυσμένο ιστότοπο ή κέντρο τηλεϊατρικής. Αυτοί οι ιστότοποι διαθέτουν ιατρικά εκπαιδευμένους ανθρώπους που μπορούν να βοηθήσουν αυτοπροσώπως με την εξέταση-βίντεο. Εάν χρειάζεστε βοήθεια για μια επίσκεψη τηλεϊατρικής, ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να έχει μια σύσταση για εσάς.

Μερικές φορές, τεχνικά προβλήματα μπορεί να δυσκολέψουν τη σύνδεση ή την επίσκεψη ή την ακρόαση του γιατρού. Οι ανησυχίες για το απόρρητο ή ο κίνδυνος παραβίασης δεδομένων μπορεί επίσης να είναι ανησυχητικό για ορισμένους ασθενείς.

## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ;

Οι εικονικές επισκέψεις μπορούν να πραγματοποιηθούν εκεί που ζείτε (σε σπίτι, γηροκομείο κ.λπ.), ή σε κέντρο τηλεϊατρικής κοντά στο σπίτι σας.

## ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗ;

Οι επισκέψεις τηλεϊατρικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πολλούς τύπους υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, όπως:

- Τακτικές επισκέψεις παρακολούθησης
- Πρώτη επίσκεψη
- Επείγουσες επισκέψεις
- Εκπαιδευτικές ή ερευνητικές επισκέψεις

Αυτές οι επισκέψεις δεν γίνονται πάντα μόνο με γιατρούς. Οι εικονικές επισκέψεις μπορούν επίσης να γίνουν με νοσηλευτές, φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές ή λογοθεραπευτές, ψυχιάτρους, γενετικούς συμβούλους, άλλους τύπους ειδικών.

## ΤΙ ΥΛΙΚΟ (ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΒΙΝΤΕΟ) ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;

Ένα smartphone, συσκευή tablet, φορητός υπολογιστής ή επιτραπέζιος υπολογιστής είναι συνήθως το μόνο που χρειάζεστε για μια επίσκεψη βίντεο. Θα πρέπει να διαθέτει κάμερα web, ηχεία και μικρόφωνο. Θα πρέπει επίσης να έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας (ευρυζωνική).

## ΤΙ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;

Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης συνήθως προτείνει συγκεκριμένο λογισμικό για την επίσκεψή σας. Η επιλογή μπορεί να εξαρτάται από την προτίμησή τους. Πιθανότατα θα εξετάσουν ζητήματα απορρήτου και ασφάλειας, καθώς και τη διαθεσιμότητα. Εάν δεν διαθέτετε το λογισμικό που χρειάζεστε, μπορείτε συνήθως να το κατεβάσετε στον υπολογιστή σας εύκολα και χωρίς κόστος.

## ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΩ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ;

Μπορεί να σας ζητηθεί να κάνετε μια δοκιμή πριν από το ραντεβού σας για να βεβαιωθείτε ότι όλα λειτουργούν σωστά. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ένα καλά φωτισμένο δωμάτιο με επαρκή χώρο και ιδιωτικότητα. Όποτε είναι δυνατόν, περιορίστε την ακαταστασία στο φόντο, την αντανάκλαση από τους καθρέφτες και τα παράθυρα, τον θόρυβο και τους περισπασμούς του περιβάλλοντος. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις κυλιόμενες καρέκλες που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης. Εδώ είναι μερικές συμβουλές:

- Τοποθετήστε μια καρέκλα 60-90 εκατοστά από την κάμερα και ένα δεύτερο κάθισμα 2-3 μέτρα μακριά για μια πλήρη εξέταση σώματος.
- Καθίστε μπροστά σε ένα φως, αντί να έχετε ένα φως πίσω σας.
- Χρησιμοποιήστε ένα κουτί ή μια στοιβα βιβλίων για να στηρίξετε την έξυπνη συσκευή σας εάν χρειάζεται.
- Έχετε ένα διάδρομο ή ανοιχτό χώρο στον οποίο ο γιατρός μπορεί να σας παρακολουθεί να περπατάτε.

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ;

Φροντίστε να έχετε:

- Μια λίστα με τα τρέχοντα φάρμακα και τις δόσεις σας
- Μια λίστα με τις κύριες ανησυχίες και τις ερωτήσεις σας
- Ένα στυλό και χαρτί (για να σημειώσετε οδηγίες)
- Ένα δεύτερο άτομο, εάν είναι διαθέσιμο, για βοήθεια με βίντεο (μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να σταθείτε και να περπατήσετε εάν χρειάζεται)



# Προετοιμασία για επίσκεψη τηλεϊατρικής: Βασικά στοιχεία για ασθενείς

## ΤΙ ΑΛΛΟ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ;

Το προσωπικό της κλινικής σας μπορεί να σας ζητήσει να:

- Επιβεβαιώσετε την ταυτότητά σας (όνομα, ημερομηνία γέννησης).
- Δώσετε συγκατάθεση.
- Δηλώσετε ότι έχετε επιλογή μεταξύ τηλεϊατρικής και φροντίδας γραφείου.

## ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Το γραφείο υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να διαθέτει προσωπικό υποστήριξης για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση τεχνικών προβλημάτων. Μια τηλεφωνική κλήση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας σε περίπτωση σοβαρού προβλήματος με την όραση ή τον ήχο. Εάν χρειαστεί, το ραντεβού μπορεί να προγραμματιστεί εκ νέου.

## ΠΩΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΗΣ;

Είναι χρήσιμο να διευκρινίσετε το σχέδιο/τα επόμενα βήματα με τον πάροχο τηλευγείας σας. Ο εξεταστής θα τεκμηριώσει την επίσκεψη και θα επικοινωνήσει με τον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή τον παραπέμποντα ιατρό σας. Λάβετε υπόψη ότι οι συνταγές φαρμάκων μπορούν να ληφθούν τηλεφωνικά, με φαξ, με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ταχυδρομείο ή να συνταγογραφηθούν ηλεκτρονικά μετά από συνεννόηση.