

معلومات الرعاية الصحية عن بُعد للمرضى ومقدمي الرعاية



بدلاً من تحديد موعدٍ وجهاً لوجه، قد يقدم فريق العلاج الخاص بك استشارات عبر الهاتف أو الفيديو. هذان هما نوعان من الخدمات الصحية عن بُعد، مما يسمح لك بالاستمرار في الوصول بأمان إلى الرعاية الصحية عن بُعد.

ما هي المنافع؟

توفر الرعاية الصحية عن بُعد طريقة آمنة لك لحضور المواعيد وأنت مرتاح في منزلك، بينما أيضاً:

- ✓ تمكّنك من الاستمرار في إدارة رعايتك الصحية، حتى عندما تكون حركتك مُقيّدة بسبب السفر أو المرض
- ✓ تحدّ من خطر تعرّضك لأمراض أخرى مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا، وهو أمر مهم بشكل خاص إذا كان نظام المناعة لديك (قدرة جسمك على مكافحة العدوى) ضعيفاً حالياً
- ✓ تتجنّب الحاجة إلى الانتقال للوصول إلى المواعيد مما يوفر لك الوقت والمال في السفر وركن السيارة والإقامة
- ✓ تسمح لأن تمضي الوقت في غرفة الانتظار وأنت مسترخٍ في منزلك

ما هي المواعيد الأنسب للرعاية الصحية عن بُعد؟

يمكن للمهنيين الصحيين المختلفين تقديم استشارات الرعاية الصحية عن بُعد لمعظم أنواع المواعيد بما في ذلك:

- ✓ الفحص والتشخيص والتخطيط للعلاج ومتابعة الرعاية
- ✓ إدارة الأعراض والآثار الجانبية وتقديم المشورة حولها
- ✓ الحالات للفحوص أو الاختبارات أو إلى فرق العلاج الأخرى
- ✓ مناقشة نتائج الفحص والاختبار
- ✓ تكرار الوصفات الطبية
- ✓ الصحة العقلية أو الاستشارة

ماذا أحتاج؟

مكالمات الفيديو:

- هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر محمول أو جهاز كمبيوتر مزود بكاميرا وميكروفون ومكبرات صوت. يمكنك أيضاً استخدام سماعة رأس إذا كنت تفضل ذلك
- عنوان بريد إلكتروني أو رقم هاتف محمول حتى يمكنهم إرسال التعليمات والربط بالبريد الإلكتروني أو الرسائل النصية
- اتصال بالإنترنت

مكالمات هاتفية:

- هاتف محمول أو أرضي

إذا لم تكن متأكدًا من نوع موعد الرعاية الصحية عن بُعد الذي تم تحديده لك، اتصل بالخدمة الصحية الخاصة بك للتأكد.

قبل موعد الرعاية الصحية عن بُعد الخاص بك:

أخبر خدمتك الصحية إذا كنت:

- تعاني من ضعف في السمع
- تحتاج إلى مترجم

تأكد أن تقوم:

- بقراءة أي تعليمات أخرى يتم إرسالها لك
- بمحاولة إجراء "مكالمة تجريبية" إذا كان ذلك متاحاً على موقع الخدمة الصحية، مع التأكد من تشغيل الكاميرا والميكروفون (إيقاف كتم الصوت)
- بتجهيز قائمة بالأسئلة
- بالحصول على عنوان البريد الإلكتروني الخاص بالصيدلية المحلية في حال احتاج طبيبك إلى طلب وصفة طبية

الإعداد:

- جد مكان هادئ حيث لن تتم مقاطعتك، وتجنب النوافذ أو الأضواء الساطعة خلفك
- تأكد من أن هاتفك المحمول ليس في وضع الصامت، إذا كانت خدمتك الصحية تحاول الاتصال بك
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً أو جهازاً لوحيًا، فضع شاشتك على شيء ما لتحرير يديك لكتابة الملاحظات. مجموعة من الكتب مكدسة فوق بعضها البعض تؤدي الغرض
- قم بإعداد الشاشة بحيث يكون وجهك وكتفك مرئيين
- اتصل قبل موعدك بعدة دقائق للتحقق من أن كل شيء يعمل على ما يرام
- على غرار المواعيد وجهاً لوجه، قد يُطلب منك الانتظار لأنهم غالباً ما يتأخرون عن الموعد المحدد

أثناء الموعد:

- انظر إلى الشاشة
- تحدث ببطء ووضوح وبالتناوب ولا تتحدث في نفس الوقت مع بعضكم البعض
- إذا قُطع الاتصال، انتظر مكالمة هاتفية من أخصائي الصحة الخاص بك
- اكتب أي تعليمات وما يجب عليك القيام به بعد ذلك
- تأكد من أنك طرحت جميع أسئلتك
- أسأل من يمكنك الاتصال به إذا تذكرت أي أسئلة بعد انتهاء المكالمة
- إذا كنت ترغب في رؤية نتائج الاختبار أو الفحص، فاسأل أخصائي الصحة إذا كان بإمكانه مشاركة الشاشة معك

هل يمكنني طلب موعداً وجهاً لوجه؟

نعم. يجب أن يكون لديك موعداً وجهاً لوجه إذا:

- طلب أخصائي الصحة الخاص بك مقابلتك شخصياً. سيخبرك كيف تحافظ على سلامتك عند الزيارة
- كنت بحاجة إلى فحص جسدي أو اختبار أو علاج أو أشعة

يجب عليك مناقشة خياراتك مع الخدمة الصحية الخاصة بك إذا:

- كنت لا تشعر بالراحة عند استخدام خدمة الرعاية الصحية عن بُعد
- كنت لا تملك التكنولوجيا أو لا يمكنك استخدامها
- كان لديك أكثر من موعد في المركز الصحي أو المستشفى

كم ستكون التكلفة؟

تستخدم مكالمة الفيديو اتصال بالإنترنت والبيانات، لذا يوصى بالاتصال بشبكة واي فاي (WiFi) إذا كانت متوفرة لتقليل استخدام بيانات هاتفك المحمول.

تنطبق نفس تكلفة الاستشارة الطبية وجهاً لوجه (إن وجدت).

هل يمكن أن يتواجد شخص دعم معي أثناء الموعد؟

نعم. فقط تأكد من تقديم الشخص في بداية الاستشارة كما لو كنت في مقابلة شخصية.