

# معلومات الرعاية الصحية عن بُعد للمرضى ومتقدمي 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 مقيّدة بسبب السفر أو المرض
  - تحدّ من خطر تعريضك لأمراض أخرى مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا، وهو أمر مهم بشكل خاص إذا كان نظام المناعة لديك (قدرة جسمك على مكافحة العدو) ضعيفاً حالياً
  - تتجّب الحاجة إلى الانتقال للوصول إلى المواعيد مما يوفر لك الوقت والمال في السفر وركن السيارة والإقامة
  - تسمح لأن تمضي الوقت في غرفة الانتظار وأنت مستريح في منزلك

## ما هي المواعيد المناسبة 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 والأثار الجانبية وتقديم المشورة حولها
  - الإحالات 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 وマイクロフォン ومكبرات صوت. يمكنك أيضاً استخدام سماعة رأس إذا كنت تفضل ذلك
- عنوان بريد إلكتروني أو رقم هاتف محمول حتى يمكنهم إرسال التعليمات والرابط بالبريد الإلكتروني أو الرسائل النصية
- اتصال بالإنترنت

### مكالمات هاتفية:

- هاتف محمول أو أرضي

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

## 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 بعد
- 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 لتنقلي 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.

## قبل موعد الرعاية الصحية عن بعد 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، وتتجنب النواذ أو الأضواء الساطعة خلفك
- تأكد من أن هاتفك المحمول ليس في وضع الصامت، إذا كانت خدماتك الصحية تحاول الاتصال بك
- إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكرياً أو جهازاً لوحياً، فضع شاشتك على شيء ما لتحرير يديك لكتابية الملاحظات. مجموعة من الكتب مُكتَّبة فوق بعضها البعض تؤدي الغرض
- قم بإعداد الشاشة بحيث يكون وجهك وكتفيك مرئيين
- اتصل قبل موعدك بعده دقائق للتحقق من أن كل شيء يعمل على ما يرام