



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

# الاستشارات الافتراضية

## ما المقصود بالاستشارات الافتراضية

تعد الاستشارات الافتراضية طريقةً للتحدث إلى الطبيب المعالج لك أو استشاري المستشفى أو الممرضة أو غيرهم من أخصائيي الرعاية الصحية حول صحتك دون الحاجة إلى التوجه إلى مكان عملهم.

ويمكن إجراء الاستشارات الافتراضية في منزلك أو في مكان آخر أكثر ملاءمة، مثل منزل قريب أو صديق. حيث إن كل ما تحتاج إليه هو الوصول إلى هاتف أو هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر شخصي، وأن تكون موجودًا في مكان تشعر فيه بالقدرة على التحدث بحرية ودون إزعاج.

وعادةً ما يتم إجراء الاستشارات الافتراضية عبر الهاتف، ولكن يمكن أيضًا أن يتم إجراؤها عن طريق مكالمة فيديو عبر هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر شخصي.

وسيجربك أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك بكيفية الاتصال بك ومتى يتم ذلك. ويجب أن يخبرك بما سيحدث إذا انقطع الاتصال أثناء الاستشارة وما يجب أن يفعله كل منكما إذا حدث هذا.

## لماذا تزداد شعبية الاستشارات الافتراضية؟

كانت الاستشارات الافتراضية موجودة منذ عدة سنوات، على الرغم من عدم استخدامها على نطاق واسع في مواعيد الرعاية الصحية. وقد فرضت علينا جائحة كوفيد-19 جميعنا ممارسة التباعد الاجتماعي، لذلك غالبًا ما يتم استبدال المواعيد الطبية وجهاً لوجه واستخدام الاستشارات "الافتراضية" بدلاً منها لوقف انتشار الفيروس. ويتم الآن استخدام الاستشارات الافتراضية للمساعدة في تحسين رعاية المرضى وجعل فحصهم أسرع وأسهل، مع زيادة مستويات رعاية المرضى التي يتم تنفيذها خارج البيئات الطبية المعتادة.

ولا تدور هذه المنهجية حول تقييد وصول الأشخاص إلى المتخصصين في الرعاية الصحية. بل يتعلق الأمر بتقديم الاستشارات الأكثر أمانًا والأنسب وتحسين أوقات الانتظار للمرضى. ويجب أن تظل المواعيد وجهاً لوجه متاحة إذا كنت تحتاج إليها حقًا أو إذا كانت الاستشارة الافتراضية غير مناسبة لك. إذا كنت تفضل

الاستشارة وجهاً لوجه، يرجى إخبار أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك.

## ما الذي يجعل الاستشارة الافتراضية ناجحة؟

- ابحث عن مكان هادئ حيث يمكنك الجلوس بشكل مريح دون إزعاج ودون خوف من أن يسمعك أحدهم وأنت تتحدث عن أمور خاصة. ستجعل المناطق الصاخبة من الصعب عليك السماع، وقد تشتت انتباهك عما يقال.
- أحضر قلمًا وورقةً واحتفظ بنظارتك بالقرب من يدك حتى تتمكن من تدوين النقاط الرئيسية التي يتم قولها.
- إذا كنت تعاني من ضعف السمع أو ضعف البصر أو كنت ترغب فقط في الحصول على بعض الدعم المعنوي، فاطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء التواجد معك أثناء الاستشارة.
- تعامل مع استشارتك كما تتعامل مع الموعد الطبي العادي، واستعد لها بنفس طريقة الاستعداد للموعد الذي يكون وجهاً لوجه.
- إذا كان موعدك جزءًا من متابعة روتينية، ففكر في النقاط الرئيسية التي تود التحدث عنها.
- من المفيد تدوين أي أسئلة لديك قبل موعدك. ضع قائمة بالأسئلة التي تراودك مع ترتيبها بحيث يكون أهمها في الأعلى حتى تتم الإجابة عليها أولاً. ويمكنك أيضًا إرسال قائمة أسئلتك إلى أخصائي الرعاية الصحية قبل الاستشارة حتى يعرف ما الذي ترغب في التحدث عنه في موعدك.
- قم بتدوين جميع الأعراض، حتى لو كانت خفيفة، والتي تعرضت لها منذ آخر موعد لك، حتى يمكنك ذكرها لأخصائي الرعاية الصحية المعالج لك.

• إذا كنت تبحث عن مشورة طبية بشأن شيء جديد، فكن مستعدًا للتحدث عما يلي:

- الأعراض
- لكم من الوقت كنت تعاني من الأعراض
- تاريخك الطبي
- الأدوية التي تتناولها حاليًا
- أي أدوية أو فيتامينات يمكن شراؤها من المتاجر
- قمت بتجربتها

- لا تخش طرح الأسئلة عندما ترد على ذهنك أو أن تطلب من أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك تكرار الأشياء التي لا تفهمها.
- قد تجد أنه من المفيد تكرار ما تمت مناقشته وأي خطوات تالية. وسوف يشرح لك أخصائي الرعاية الصحية مرة أخرى، أو بطريقة مختلفة، إذا كانت هناك أشياء ليست واضحة لك.
- قبل انتهاء استشارتك، تحقق من أنك قد غطيت جميع النقاط التي كانت لديك في قائمتك، وما الذي سيحدث بعد ذلك ومتى ومن الذي ستتصل به إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

### الاستشارة الافتراضية عبر الهاتف

- إذا كانت استشارتك عبر الهاتف، فسيقوم أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك أو أحد أعضاء فريقه بالاستفسار عن أفضل رقم هاتف للاتصال بك عليه قبل اليوم المحدد لموعده.
- وسوف تتلقى مكالمتك الهاتفية في أقرب وقت ممكن من موعدك. لا تقلق إذا لم يتم إجراء مكالمتك في الوقت المحدد الذي تم الترتيب له بالضبط. فسيتم الاتصال بك بمجرد أن يكون أخصائي الرعاية الصحية متاحًا.
- إذا كنت ستستخدم هاتفًا محمولًا، فتأكد من شحنه بالكامل قبل إجراء المكالمة، حتى لا ينقطع الاتصال.
- قم بإيقاف تشغيل الإشعارات على هاتفك المحمول حتى لا يتم إزعاجك أثناء المكالمة.
- تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك في بداية المكالمة حول ما سيحدث إذا انقطع الاتصال، وماذا يفعل كل منكما إذا حدث ذلك. فهذا سيضمن إعادة بدء الجلسة بأسرع ما يمكن وبكل سهولة.
- إذا تعذر بدء مكالمة جديدة، فسيتم تحديد موعد جديد في وقت آخر.

### مزايا الاستشارات الافتراضية

هناك مزايا عديدة للاستشارات الافتراضية:

- فلا توجد غرفة انتظار تجلس فيها وبالتالي لن تصاب بالجراثيم والفيروسات من أشخاص آخرين، على سبيل المثال كوفيد-19.
- تلغي التوتر الناجم عن الاضطرار إلى الذهاب إلى موعدك.
- لن تحتاج إلى قضاء وقت في التنقل من المنزل إلى مكان الموعد.
- لن تضطر إلى تحمل تكاليف الانتقال أو انتظار السيارات.
- قد تكون هناك أوقات محددة للمواعيد تناسب عائلتك وحياتك في العمل.

### الاستشارة الافتراضية عن طريق مكالمات الفيديو

- يجب أن تكون الاستشارات الافتراضية عن طريق مكالمات الفيديو آمنة تمامًا وتتولى بالخصوصية التامة ولا يمكن الوصول إليها من قبل الأشخاص غير المشاركين في رعايتك.
- يمكن إجراء الاستشارات عبر الفيديو باستخدام هاتفك الذكي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر شخصي.
- غالبًا ما يكون من الأسهل على أخصائي الرعاية الصحية المعالج لك تقييم حالتك عن طريق مكالمة الفيديو حيث سيتمكن

### الاستشارات الافتراضية.

حقوق الطبع والنشر © محفوظة للتحالف العالمي لسرطان الرئة

[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION