

Τι είναι οι εικονικές συνεδρίες

Οι εικονικές συνεδρίες είναι ένας τρόπος να μιλήσετε με τον γιατρό, τον σύμβουλό σας στο νοσοκομείο, τον νοσηλευτή ή άλλο επαγγελματία της υγείας για την υγεία σας χωρίς να χρειάζεται να τους επισκεφτείτε στον χώρο εργασίας τους.

Οι εικονικές διαβουλεύσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν στο σπίτι σας ή σε κάποιο άλλο, πιο κατάλληλο μέρος, όπως στο σπίτι ενός συγγενή ή φίλου. Το μόνο που χρειάζεστε είναι πρόσβαση σε ένα τηλέφωνο, smartphone, tablet ή σε υπολογιστή και να βρίσκεστε σε ένα μέρος όπου νιώθετε ότι μπορείτε να μιλάτε ελεύθερα και χωρίς να σας ενοχλούν.

Οι εικονικές συνεδρίες πραγματοποιούνται συνήθως μέσω τηλεφώνου, αλλά μπορεί επίσης να γίνουν με βιντεοκλήση μέσω smartphone, tablet ή υπολογιστή.

Ο αρμόδιος επαγγελματίας υγείας θα σας ενημερώσει πώς και πότε θα επικοινωνήσει μαζί σας. Θα πρέπει να σας ενημερώσει για το πώς θα ενεργήσετε και εσείς και αυτός σε περίπτωση που η συνεδρία σας διακοπεί.

Γιατί οι εικονικές συνεδρίες γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς;

Οι εικονικές συνεδρίες υπάρχουν εδώ και αρκετά χρόνια, αν και δεν χρησιμοποιούνται ευρέως για ραντεβού στα πλαίσια υγειονομικής περίθαλψης. Η πανδημία του COVID-19 είχε ως αποτέλεσμα να απαιτείται από όλους μας να διατηρούμε κοινωνικές αποστάσεις, επομένως τα δια ζώσης ραντεβού με ιατρούς αντικαθίσταντο συχνά από «εικονικές» συνεδρίες, με σκοπό να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Οι εικονικές συνεδρίες χρησιμοποιούνται επί του παρόντος για να βοηθήσουν στη βελτίωση της φροντίδας των ασθενών και να κάνουν ταχύτερη και ευκολότερη την ορατότητά τους, με μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας των ασθενών να λαμβάνει χώρα εκτός των συνήθων ιατρικών πλαισίων.

Αυτή η προσέγγιση δεν στοχεύει τον περιορισμό της πρόσβασης των ανθρώπων σε επαγγελματίες της υγείας. Πρόκειται για την παροχή της ασφαλέστερης και καταλληλότερης συμβουλευτικής διαδικασίας και τη βελτίωση του χρόνου αναμονής των ασθενών. Τα δια ζώσης ραντεβού οφείλουν να εξακολουθούν να είναι διαθέσιμα, εάν τα χρειάζεστε πραγματικά ή εάν μια εικονική συνεδρία δεν είναι κατάλληλη για εσάς. Εάν προτιμάτε μια συνεδρία δια ζώσης, ενημερώστε τον αρμόδιο για εσάς επαγγελματία υγείας.

Πώς φροντίζω για μια εικονική συνεδρία ώστε να είναι αυτή επιτυχημένη;

- Βρείτε έναν ήσυχο χώρο όπου να μπορείτε να καθίσετε άνετα χωρίς να σας ενοχλούν και χωρίς να φοβάστε ότι κάποιος μπορεί να σας ακούσει να μιλάτε για προσωπικά σας θέματα. Σε θορυβώδη περιβάλλοντα δεν θα είναι εύκολο για εσάς να ακούσετε, ενώ ο θόρυβος θα σας αποσπά την προσοχή από τα όσα λέγονται.
- Έχετε εύκαιρα ένα στυλό, ένα χαρτί και τα γυαλιά σας, ώστε να μπορείτε να σημειώνετε τα κύρια σημεία που λέγονται.
- Εάν έχετε προβλήματα ακοής, προβλήματα όρασης ή απλά έχετε ανάγκη από ηθική στήριξη, ζητήστε από έναν συγγενή ή φίλο να είναι μαζί σας κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Αντιμετωπίστε τη συνεδρία σας ως ένα κανονικό ιατρικό ραντεβού και προετοιμαστείτε για αυτό με τον ίδιο τρόπο, όπως για ένα ραντεβού δια ζώσης.
- Εάν η συνεδρία αποτελεί μέρος της παρακολούθησης ρουτίνας σας, σκεφτείτε τα κύρια σημεία για τα οποία θα θέλατε να μιλήσετε.
- Είναι χρήσιμο να σημειώνετε τυχόν ερωτήσεις που έχετε πριν από το ραντεβού σας. Καταγράψτε τις ερωτήσεις σας τοποθετώντας τις πιο σημαντικές στην κορυφή, ώστε να απαντηθούν πρώτες. Μπορείτε επίσης να στείλετε τη λίστα των ερωτήσεών σας στον επαγγελματία της υγείας σας πριν από τη συνεδρία, ώστε να γνωρίζει τι θα θέλατε να συζητήσετε στο ραντεβού σας.
- Σημειώστε όλα τα συμπτώματα, ακόμη και αν αυτά είναι ήπια, που είχατε από την τελευταία συνεδρία σας, ώστε να μπορείτε να τα αναφέρετε στον επαγγελματία της υγείας σας.

• Εάν αναζητάτε ιατρική συμβουλή για κάτι νέο που έχει προκύψει, να είστε έτοιμοι να μιλήσετε για:

- τα συμπτώματα
- τη χρονική περίοδο που διαρκούν τα συμπτώματα
- το ιατρικό σας ιστορικό
- την τρέχουσα φαρμακευτική σας αγωγή
- οποιαδήποτε φάρμακα ή βιταμίνες που έχετε αγοράσει από οποιαδήποτε πηγή

- Μην φοβάστε να διατυπώσετε τις ερωτήσεις σας ακριβώς όπως τις σκέφτεστε ή να ζητήσετε από τον επαγγελματία της υγείας σας να επαναλάβει όσα δεν καταλαβαίνετε.
- Ίσως να σας φανεί χρήσιμο να επαναληφθούν όσα συζητήθηκαν και τυχόν επόμενα βήματα. Ο επαγγελματίας της υγείας σας θα σας εξηγήσει ξανά, ή ακόμα και με διαφορετικό τρόπο, εάν υπάρχουν πράγματα που δεν έγιναν σαφή.
- Πριν τελειώσει η συνεδρία σας, ελέγξτε ότι έχετε καλύψει όλα τα σημεία της λίστας σας, ποιο θα είναι το επόμενο βήμα και πότε και με ποιον θα πρέπει να επικοινωνήσετε εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες.

Εικονική τηλεφωνική συνεδρία

- Εάν η συνεδρία σας πραγματοποιηθεί τηλεφωνικά, ο επαγγελματίας της υγείας σας ή ένα μέλος της ομάδας του θα επιλέξει τον καταλληλότερο αριθμό τηλεφώνου για να επικοινωνήσει μαζί σας πριν από την ημέρα του ραντεβού σας.
- Θα λάβετε το τηλεφώνημά σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ώρα του ραντεβού σας. Μην ανησυχήσετε εάν η κλήση σας δεν πραγματοποιηθεί την ακριβή ώρα, για την οποία κανονίστηκε. Θα σας καλέσουν μόλις ο αρμόδιος επαγγελματίας της υγείας είναι διαθέσιμος.
- Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε κινητό τηλέφωνο, βεβαιωθείτε ότι αυτό είναι πλήρως φορτισμένο πριν πραγματοποιηθεί η κλήση, για να μην διακοπεί η συνεδρία.
- Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις στο κινητό σας τηλέφωνο, για να μην σας ενοχλούν κατά τη διάρκεια της κλήσης.
- Μιλήστε με τον επαγγελματία της υγείας σας στην αρχή της κλήσης σας, για να διασαφηνίσετε τι θα συμβεί εάν η συνεδρία διακοπεί και τι θα κάνει ο καθένας σας εάν αυτό συμβεί. Αυτό θα εξασφαλίσει ότι η συνεδρία θα μπορέσει να επανεκκινηθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα και ευκολότερα.
- Εάν δεν είναι δυνατή η επανεκκίνηση της κλήσης σας, θα προγραμματιστεί ένα νέο ραντεβού για κάποια άλλη στιγμή.

Εικονική συνεδρία μέσω βιντεοκλήσης

- Οι εικονικές συνεδρίες μέσω βιντεοκλήσης θα πρέπει να διεξάγονται υπό συνθήκες πλήρους ασφάλειας και ιδιωτικότητας ώστε να

μην μπορούν να εισβάλλουν άτομα που δεν εμπλέκονται στη φροντίδα σας.

- Οι βιντεο-συνεδρίες μπορούν να πραγματοποιηθούν χρησιμοποιώντας το smartphone, το tablet ή τον υπολογιστή σας.
- Συχνά είναι ευκολότερο για τον επαγγελματία της υγείας σας να αξιολογήσει την κατάστασή σας μέσω βιντεοκλήσης, καθώς θα μπορεί να διακρίνει φυσικά σημάδια πάνω σας, για παράδειγμα, μπορεί να φαίνεστε μπερδεμένοι ή να πονάτε.
- Βεβαιωθείτε πως έχετε ενεργοποιήσει τη σύνδεσή σας στο διαδίκτυο, ώστε να μπορεί να συνδεθεί η βιντεοκλήση.
- Εάν γνωρίζετε μέρη του σπιτιού σας όπου η σύνδεση στο δίκτυο δεν είναι καλή ή αυξομειώνεται, αποφύγετε να πραγματοποιήσετε τη βιντεοκλήση σε αυτά τα μέρη.
- Βρείτε έναν ήσυχο χώρο με καλό φωτισμό – ένα μέρος μπροστά από ένα παράθυρο με το φυσικό φως να πέφτει στο πρόσωπό σας είναι ιδανικό, αποφύγετε ωστόσο το άμεσο ηλιακό φως. Αυτό θα διευκολύνει τον επαγγελματία της υγείας σας να σας δει καθαρά.
- Μιλάτε δυνατά και καθαρά αλλά μην φωνάζετε.
- Μιλήστε με τον επαγγελματία της υγείας σας στην αρχή της κλήσης σας, για να διασαφηνίσετε τι θα συμβεί εάν η συνεδρία διακοπεί και τι θα κάνει ο καθένας σας εάν αυτό συμβεί. Αυτό θα εξασφαλίσει ότι η συνεδρία θα μπορέσει να επανεκκινηθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα και ευκολότερα.
- Εάν δεν είναι δυνατή η επανεκκίνηση της κλήσης σας, θα προγραμματιστεί για εσάς ένα άλλο ραντεβού.

Πλεονεκτήματα των εικονικών συνεδριών

Οι εικονικές συνεδρίες προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα:

- Δεν υπάρχει αίθουσα αναμονής, επομένως δεν θα έρθετε σε επαφή με μικρόβια και ιούς από άλλα άτομα, για παράδειγμα τον COVID-19.
- Αφαιρεί το άγχος της μετάβασης στο ραντεβού σας.
- Δεν σπαταλάτε χρόνο σε μετακινήσεις.
- Εκλείπουν τα έξοδα μετακίνησης ή στάθμευσης.
- Μπορεί να υπάρχουν ώρες ραντεβού που να ταιριάζουν με την οικογένειά σας και την επαγγελματική σας ζωή.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Εικονικές συνεδρίες.
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχει δημιουργηθεί από τη γραμματεία της Global Lung Cancer Coalition (GLCC) και έχει ελεγχθεί από ειδικούς στον καρκίνο του πνεύμονα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης και πληροφόρησης που είναι διαθέσιμες στη χώρα σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.lungcancercoalition.org Έκδοση 1.0 – Δεκέμβριος 2021.