



מהם תורים וירטואליים

תורים וירטואליים הם דרך לדבר עם הרופא שלכם, יועץ בית החולים שלכם, האחיות או איש מקצוע אחר בנושא בריאותכם מבלי להגיע אליהם למקום עבודתם.

תורים וירטואליים יכולים להתקיים בבית שלכם או במקום אחר שמתאים יותר, כמו בבית של קרוב משפחה או חבר. כל מה שאתם צריכים זה גישה לטלפון, סמארטפון, טאבלט או מחשב ולהיות במקום בו אתם מרגישים שאתם יכולים לדבר בחופשיות ובלי שיפריעו לכם.

תורים וירטואליים בדרך כלל יתבצעו בטלפון אבל יכולים להיות גם בשיחת וידאו בסמארטפון, בטאבלט או במחשב.

איש צוות מהסגל הרפואי שלכם יודיע לכם כיצד ייצרו איתכם קשר ומתי. הם צריכים להגיד לכם מה יקרה אם תתנתקו מהתור שלכם ומה כל אחד מכם יעשה אם זה יקרה.

מדוע הופכים תורים וירטואליים לפופולריים יותר?

תורים וירטואליים קיימים כבר כמה שנים, אם כי לא נעשה בהם שימוש נרחב עבור תורים עם אנשי רפואה. מגפת ה-COVID-19 פירושה שכולנו צריכים לתרגל ריחוק חברתי ולכן תורים רפואיים פנים אל פנים מוחלפים לרוב בתורים "וירטואליים" כדי לעצור את התפשטות הנגיף. תורים וירטואליים משמשים כעת כדי לעזור לשפר את הטיפול בחולים ולגרום שיהיה מהיר וקל יותר להיבדק, כאשר טיפול רב יותר בחולים מתקיים מחוץ למסגרות הרפואיות הרגילות.

גישה זו אינה עוסקת בהגבלת גישה של אנשים לאנשי מקצוע בתחום הבריאות. מדובר במתן הטיפול בדרך הבטוחה והמתאימה ביותר ובשיפור זמני ההמתנה למטופלים. פגישות פנים אל פנים עדיין אמורות להיות זמינות אם באמת יש צורך בכאלו או אם תור וירטואלי לא מתאים לכם. אם מעדיפים תור פנים אל פנים, נא להודיע לרופא המטפל שלכם.

מה הופך תור וירטואלי למוצלח?

- מצאו חלל שקט שבו תוכלו לשבת בנוחות בלי שיפריעו ובלי לחשוש מזה שמישהו אולי ישמע אתכם מדברים על נושאים פרטיים. אזורים רועשים יקשו על השמיעה ויכולים להסיח את דעתכם ממה שנאמר.
- החזיקו עט, נייר ומשקפיים בהישג יד כדי שתוכלו לרשום את עיקרי הדברים שנאמרו.
- אם אתם כבדי שמיעה, לקווי ראייה או רק רוצים תמיכה נפשית, תבקשו מקרוב משפחה או חבר להיות איתכם במהלך התור שלכם.
- התייחסו לתור שלכם כאל תור רפואי רגיל והתכוננו אליו באותו אופן כאל תור פנים אל פנים.
- אם התור שלכם הוא חלק ממעקב שגרת, תחשבו על הנקודות העיקריות שאתם רוצים לדבר עליהן.
- כדאי לכתוב כל שאלה שיש לכם לפני התור שלכם. רשמו את השאלות שלכם כשהחשובות ביותר בחלק העליון ולכן הן נענות ראשונות. אפשר גם לשלוח את הרשימה שלכם של שאלות לעובד מערכת הבריאות לפני התור כדי שידעו מה תרצו לדבר עליו בתור שלכם.
- רשמו את כל התסמינים, גם אם הם קלים, שהיו לכם מאז הפגישה האחרונה שלכם כך שתוכלו להזכיר אותם בפני עובד מערכת הבריאות.

• אם אתם מחפשים ייעוץ רפואי עבור משהו חדש, היו מוכנים לדבר על:

- מהם התסמינים
- כמה זמן יש לכם את התסמינים
- ההיסטוריה הרפואית שלכם
- תרופה נוכחית
- תרופות או ויטמינים כלשהם שנרכשו בחנות שניסיתם

- לרוב זה קל יותר לעובד מערכת הבריאות להעריך את מצבכם בשיחת וידאו בגלל שהוא יהיה מסוגל לראות סימנים פיזיים, למשל, אתם יכולים להיראות מבולבלים או סובלים מכאב.
- ודאו שהאינטרנט שלכם מופעל כך ששיחת הווידאו יכולה להתחבר.
- אם אתם מודעים לאזורים בבית שלכם שבהם האינטרנט אינו חזק או נופל, הימנעו מלעשות שיחת וידאו באזורים אלה.
- מצאו חלל שקט עם תאורה טובה – מול חלון עם אור טבעי על הפנים שלכם זה מושלם, אך הימנעו מאור שמש ישיר. זה יקל על עובד מערכת הבריאות לראות אתכם בבירור.
- דברו חזק וברור אך אל תצעקו.
- שוחחו עם עובד מערכת הבריאות בתחילת השיחה שלכם על מה יקרה אם אתם מתנתקים ומה כל אחד מכם יעשה אם זה יקרה. זה יבטיח שהשיחה תוכל להתחיל מחדש במהירות ובקלות ככל האפשר.
- אם שיחת הווידאו לא תוכל להתחיל מחדש ישלח אליכם תור נוסף.

יתרונות של תורים וירטואליים

- ישנם יתרונות רבים לתורים וירטואליים:
- אין חדר המתנה אז לא תבואו במגע עם חיידקים ווירוסים מאנשים אחרים, למשל COVID-19.
- זה מבטל את הלחץ מהצורך להגיע אל התור שלכם.
- אין זמן נסיעה.
- אין עלויות נסיעה או חניה.
- ייתכנו זמני תורים שמתאימים לחיי המשפחה והעבודה שלכם.

- אל תפחדו לשאול שאלות כפי שאתם חושבים עליהן או בקשו מעובד מערכת הבריאות לחזור על דברים שאתם לא מבינים.
- ייתכן שיהיה יעיל לחזור על מה שנידון והצעדים הבאים אם ישנם. עובד מערכת הבריאות יסביר שוב, או בדרך אחרת, אם יש דברים שלא ברורים לכם.
- לפני שהתור שלכם מסתיים, בדקו שסיטתם את כל הנקודות שהיו לכם ברשימה שלכם, מה יקרה בהמשך ומתי ולמי לפנות אם יש לכם שאלות או חששות.

תור וירטואלי בטלפון

- אם התור שלכם הוא בטלפון, עובד מערכת הבריאות או חבר בצוות שלהם יבדקו את מספר הטלפון הטוב ביותר ליצירת קשר איתכם לפני יום התור שלכם.
- יתקשרו אליכם קרוב ככל האפשר לזמן הפגישה שלכם. אל תדאגו אם השיחה שלכם לא מתקיימת בשעה המדויקת שבה היא נקבעה. יתקשרו אליכם ברגע שעובד מערכת הבריאות יתפנה.
- אם תשתמשו בטלפון נייד, ודאו שהוא טעון במלואו לפני שהשיחה מתבצעת, שלא תתנתקו.
- כבו את ההתראות בטלפון הנייד שלכם כדי שלא יפריעו לכם במהלך השיחה.
- שוחחו עם עובד מערכת הבריאות בתחילת השיחה שלכם על מה יקרה אם אתם מתנתקים ומה כל אחד מכם יעשה אם זה יקרה. זה יבטיח שהשיחה יכולה להתחיל מחדש במהירות ובקלות ככל האפשר.
- אם השיחה שלכם לא מצליחה להתחדש, תור חדש ייקבע לזמן אחר.

תור וירטואלי בשיחת וידאו

- תור וירטואלי באמצעות שיחת וידאו צריך להיות מאובטח לגמרי ופרטי ושלא תהיה גישה אליו ע"י אלה שאינם מעורבים בטיפול שלכם.
- תור בוידאו יכול להתקיים באמצעות הסמארטפון, הטאבלט או המחשב שלכם.

תורים וירטואליים.

© קואליציית סרטן הריאות העולמית
www.lungcancercoalition.org



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION