

Che cosa sono le consulenze virtuali

Le consulenze virtuali sono un modo per parlare di salute con il tuo medico, consulente ospedaliero, infermiere o altro operatore sanitario senza recarti da loro in presenza.

Le consulenze virtuali possono avvenire a casa tua o in un luogo che sia più adatto, ad esempio a casa di un parente o di un amico. Avrai solo bisogno di accedere a un telefono, uno smartphone, un tablet o un PC, e trovarti in un luogo dove potrai parlare liberamente e senza essere disturbato.

Le consulenze virtuali avvengono solitamente per telefono, ma possono avvenire anche tramite videochiamata su smartphone, tablet o PC.

Il tuo medico ti farà sapere come e quando sarai contattato. Dovrebbe spiegarti cosa accadrà se viene interrotta la consulenza e cosa dovrete fare entrambi se ciò accadrà.

Perché le consulenze virtuali stanno avendo successo?

Le consulenze virtuali esistono da diversi anni, sebbene non siano molto utilizzate per le visite mediche. La pandemia di COVID-19 ci ha costretti ad adottare il distanziamento sociale, quindi le visite mediche di persona sono spesso sostituite da consulenze "virtuali" per arginare la diffusione del virus. Le consulenze virtuali sono utilizzate per aiutare a migliorare l'assistenza ai pazienti e renderla più rapida e facile, con una maggiore cura del paziente al di fuori delle normali pratiche mediche.

Questo approccio non significa limitare l'accesso delle persone alla sanità. Significa offrire una consulenza più sicura e adeguata, e migliorare i tempi di attesa dei pazienti. Le visite di persona saranno comunque disponibili se ne hai necessità o se la consulenza virtuale non fa per te. Se preferisci una consulenza di persona, informa il tuo medico.

Da dove nasce il successo delle consulenze virtuali?

- Trova uno spazio tranquillo dove puoi sederti comodamente senza essere disturbato e senza temere che qualcuno possa sentirti parlare di questioni private. I luoghi rumorosi renderanno più difficile l'ascolto e potrebbero distrarti dalla discussione.
- Tieni a portata di mano carta, penna e occhiali per annotare i punti principali della discussione.
- Se hai problemi di udito, sei ipovedente o desideri semplicemente un sostegno morale, chiedi a un parente o un amico di rimanere con te durante la consulenza.
- Considera la consulenza come una normale visita medica e preparati allo stesso modo come per una visita di persona.
- Se la visita fa parte di un controllo di routine, pensa ai punti principali di cui vorresti parlare.
- È utile annotare tutte le domande che hai prima dell'appuntamento. Scrivi le tue domande partendo dalle più importanti, in modo che ricevano una risposta per prime. Puoi anche inviare l'elenco di domande all'operatore sanitario prima della consulenza, in modo che sappia di cosa vorresti parlare durante la visita.
- Annota tutti i sintomi, anche se lievi, che hai avuto dall'ultima visita in modo da poterli riferire al tuo medico.

- Se stai cercando un consiglio medico per un nuovo problema, preparati a parlare di:
 - quali sono i sintomi
 - da quanto tempo hai i sintomi
 - la tua anamnesi
 - cure mediche in corso
 - eventuali farmaci o vitamine che hai assunto

- Non avere paura di fare domande impreviste o di chiedere al tuo medico di fiducia di ripetere cose che non hai capito.
- Potrebbe essere utile ripetere ciò che è stato detto ed eventuali passaggi successivi. Il tuo medico ti spiegherà di nuovo, o in un modo diverso, eventuali cose che non ti sono chiare.
- Prima della fine della consulenza, controlla di aver esaurito tutti i punti annotati sulla tua lista, chiedi cosa accadrà dopo, e quando e chi contattare in caso di domande o dubbi.

Consulenza virtuale telefonica

- Se la consulenza è telefonica, l'operatore sanitario o un membro del suo team controllerà il numero di telefono a cui contattarti prima del giorno dell'appuntamento.
- Riceverai la telefonata il più puntuale possibile con l'orario dell'appuntamento. Non preoccuparti se non arriva nell'orario esatto in cui è stata concordata. Ti chiameranno non appena l'operatore sanitario sarà libero.
- Se utilizzerai un telefono cellulare, assicurati che sia completamente carico prima di effettuare la chiamata, in modo da non essere interrotto.
- Disattiva le notifiche sul cellulare per non essere disturbato durante la chiamata.
- All'inizio della telefonata, parla con il tuo medico curante di cosa accadrà se cade la linea e di cosa farete entrambi se ciò dovesse accadere. Ciò garantirà che la sessione possa riavviarsi nel modo più rapido e facile possibile.
- Se non è possibile riavviare la chiamata, verrà fissato un nuovo appuntamento per la prossima volta.

Consulenza virtuale in videochiamata

- Le consulenze virtuali tramite videochiamata dovrebbero essere completamente sicure e private, e non accessibili a chi non è coinvolto nelle tue terapie.

- Le videoconsulenze possono avvenire tramite smartphone, tablet o PC.
- Spesso è più facile per il tuo medico valutare come stai tramite videochiamata, poiché sarà in grado di vedere i sintomi fisici, ad esempio potresti apparire confuso o sofferente.
- Assicurati che Internet sia attivo in modo che la videochiamata possa partire.
- Se sei a conoscenza di punti della tua casa in cui il segnale non è forte o cade, evita di effettuare la videochiamata da lì.
- Trova uno spazio tranquillo con una buona illuminazione, davanti a una finestra con luce naturale sul viso è perfetto, ma evita la luce solare diretta. In questo modo sarà più facile per il tuo medico vederti chiaramente.
- Parla con voce alta e chiara, ma non gridare.
- All'inizio della telefonata, parla con l'operatore sanitario di cosa accadrà se cade la linea e di cosa farete entrambi se ciò dovesse accadere. Ciò garantirà che la sessione possa riavviarsi nel modo più rapido e facile possibile.
- Se non è possibile riavviare la videochiamata, verrà fissato un nuovo appuntamento.

Vantaggi delle consulenze virtuali

I vantaggi delle consulenze virtuali sono molteplici:

- Non c'è una sala d'attesa, quindi non entrerai in contatto con germi e virus di altre persone, come il COVID-19.
- Elimina lo stress di dover arrivare all'appuntamento.
- Non dovrai spostarti.
- Non ci sono costi di viaggio o di parcheggio.
- Potrebbero esserci orari di appuntamento che si adattino alla tua vita familiare e lavorativa.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Consulenze virtuali.
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Questo opuscolo informativo è stato realizzato dalla segreteria della Global Lung Cancer Coalition (GLCC) e revisionato da esperti del settore. Per maggiori informazioni sui servizi di supporto e informazione disponibili nel tuo paese, visita: www.lungcancercoalition.org Versione 1.0 – Dicembre 2021.