

什么是虚拟咨询

虚拟咨询是一种无需前往其工作场所即可与医生、医院顾问、护士或其他医疗保健专员讨论您的健康状况的方式。

虚拟咨询可以在您自己的家中或其他更合适的场所进行，例如在亲戚或朋友的家中。您只需要使用电话、智能手机、平板电脑或个人电脑，并选择一个您觉得可以自由交谈而不受干扰的地方。

虚拟咨询通常通过电话进行，但也可以通过智能手机、平板电脑或个人电脑进行视频通话。

您的医疗保健专员会告知将与您联系的方式和时间。他们应该告诉您咨询中断会怎么样以及咨询中断时每个人应采取的措施。

为什么虚拟咨询越来越受欢迎？

虚拟咨询已存在多年，但并未在医疗保健预约方面获得广泛应用。COVID-19 疫情意味着我们都需要保持社交距离，因此面对面的医疗保健预约往往被“虚拟”咨询所取代，以阻止病毒传播。虚拟咨询现用于帮助改善对患者的护理，可以更快速、更容易了解他们的需求，让更多的患者护理在常规医疗环境之外进行。

这种方法并不是要限制人们接触医疗保健专员。而是要提供最安全、最合适的咨询并缩短患者的等待时间。如果您确实需要面对面预约，或者虚拟咨询不适用于您，仍然可以进行面对面预约。如果您更喜欢面对面咨询，请告知您的医疗保健专员。

如何成功进行虚拟咨询？

- 找一个安静的地方，在那里，您可以舒服地坐着，不会受到打扰，也不用担心有人会听到您谈论私密问题。嘈杂的地方会让您很难听到对方说话，并且可能会分散您的注意力，无法充分了解对方讲话的内容。
- 准备好笔、纸和眼镜，以便可以写下所谈论内容的要点。
- 如果您有听力障碍、视力障碍或只是需要一些精神上的支持，请在咨询期间让您的亲戚或朋友陪伴在您身边。
- 将咨询当做一次普通的医疗预约，并与面对面预约做相同的准备。
- 如果您的预约是例行随访的一部分，请想好您想要谈论的要点。
- 在预约前写下您的任何问题会很有帮助。把最重要的问题列在最上面，以便优先获得解答。还可以在咨询前将问题清单发送给您的医疗保健专员，以便他们知道您在预约时将要谈论的内容。
- 记录自上次预约以来出现的所有症状，即使只是轻微症状，以便可以向您的医疗保健专员提及这些症状。

- 如果要为一些新的症状寻求医疗建议，请准备好说明：
 - 有什么症状
 - 症状出现了多长时间
 - 您的病史
 - 当前的用药情况
 - 您尝试过的从药店购买的所有药物或维生素

- 可以随时提出您想到的问题，或者让您的医疗保健专员重复解答您不理解的问题。
- 您可能会发现，重复讨论过的问题和任何后续行动会很有效。如果有不清楚的地方，医疗保健专员会再次做出解释，或以另一种方式进行解释。
- 在咨询结束之前，请检查您是否已经完成了清单上的所有要点，接下来会发生什么，有任何疑问或疑虑时可以与谁联系以及联系的时间。

通过电话进行虚拟咨询

- 如果通过电话进行咨询，您的医疗保健专员或其团队成员将在预约日期前核对与您联系的最佳电话号码。
- 您将在预约时间即将到来之前接到电话。如果没有在预定的确切时间接到电话，请不要担心。一旦医疗保健专员有空，会立即打电话给您。
- 如果使用手机接听电话，请确保在通话之前将其充满电，以免通话中断。
- 关闭手机通知，以免在通话过程中受到打扰。
- 在开始时与您的医疗保健专员沟通如果您的通话中断会怎么样以及发生这种情况时每个人应采取的措施。这将确保可以尽可能快速轻松地重新开始会话。
- 如果无法重新开始通话，则会重新安排预约时间。

通过视频通话进行虚拟咨询

- 通过视频通话进行虚拟咨询应确保完全安全且私密，并且未参与您护理的人员不能访问该通话。
- 可以使用智能手机、平板电脑和个人电脑进行视频咨询。

- 通过视频通话，通常更方便您的医疗保健专员评估您的状况，因为他们可以看到您的身体迹象，例如，您可能看起来很困惑或感到疼痛。
- 确保互联网处于打开状态，以便能够连接视频通话。
- 如果您知道家中某些区域的互联网信号不强或变弱，请避免在该区域进行视频通话。
- 找一个光线充足的安静空间 — 最好是有自然光照射在脸上的窗前，但要避免阳光直射。这样，医疗保健专员会更容易看清您。
- 声音清晰洪亮，但不要喊叫。
- 在开始时与您的医疗保健专员沟通如果您的视频通话中断会怎么样以及发生这种情况时每个人应采取的措施。这将确保可以尽可能快速轻松地重新开始会话。
- 如果无法重新开始视频通话，您会收到另一次预约。

虚拟咨询的优点

虚拟咨询有很多优点：

- 没有候诊室，因此您不会接触到其他人的细菌和病毒，例如 COVID-19。
- 消除了必须去赴约的压力。
- 无需出行。
- 无出行或停车费用。
- 可根据您的家庭和工作生活安排合适的预约时间。



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

虚拟咨询。

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

本信息手册由全球肺癌联盟 (Global Lung Cancer Coalition, GLCC) 秘书处制作，并经肺癌专家审阅。
有关您所在国家/地区的可用支持和信息服务的更多信息，请访问：www.lungcancercoalition.org
1.0 版 — 2021 年 12 月。