

Kaj so virtualni posveti

Virtualni posveti so način pogovora z vašim zdravnikom, bolnišničnim svetovalcem, medicinsko sestro ali drugim zdravstvenim delavcem o vašem zdravju, ne da bi vam jih bilo potrebno obiskati na njihovem delovnem mestu.

Virtualni posveti lahko potekajo v vašem domu ali kje drugje, če je to bolj primerno, na primer pri sorodniku ali prijatelju. Vse, kar potrebujete, je dostop do telefona, pametnega telefona, tablice ali osebnega računalnika in biti na mestu, kjer se lahko pogovarjate svobodno in brez motenj.

Običajno se virtualna posvetovanja izvajajo preko telefona, lahko pa tudi prek video klica na pametnem telefonu, tablici ali osebne računalniku.

Vaš zdravstveni delavec vam bo povedal, kako vas bodo kontaktirali in kdaj. Povedati bi vam morali, kaj se bo zgodilo, če se bo sredi posveta povezava prekinila in kaj bo vsak od vas storil, če se to zgodi.

Zakaj postajajo virtualni posveti vse bolj priljubljeni?

Virtualni posveti obstajajo že nekaj let, čeprav se za zdravniške preglede ne uporabljajo pogosto. Pandemija COVID-19 je pomenila, da moramo vsi prakticirati socialno distanciranje, zato se, da se prepreči širjenje virusa, osebni zdravniški pregledi pogosto nadomestijo z »virtualnimi« posveti. Virtualni posveti se zdaj uporabljajo za izboljšanje oskrbe pacientov ter hitrejšo in lažje opazovanje, več oskrbe pacientov pa poteka zunaj običajnih zdravstvenih okolij.

Ta pristop pomeni, da ljudje niso omejeni pri dostopu do zdravstvenih delavcev. Gre za ponudbo najvarnejšega in najprimernejšega posveta ter skrajšanje čakalnih dob za paciente. Še vedno so na voljo osebni pregledi, če ga res potrebujete ali če virtualni posvet ni pravi za vas. Če želite osebni posvet, o tem obvestite svojega zdravstvenega delavca.

Na kakšen način je virtualni posvet lahko uspešen?

- Poiščite miren prostor, kjer se boste lahko udobno usedli, brez motenj in brez strahu, da vas bo morda kdo slišal govoriti o zasebnih zadevah. Zaradi hrupne okolice boste slabše slišali, hrup pa vas lahko odvrne od povedanega.
- Pri roki imejte pisalo, papir in očala, da boste lahko zapisali glavne točke, ki vam bodo povedane.
- Če ste naglušni, slabovidni ali pa bi radi samo moralno podporo, prosite sorodnika ali prijatelja, naj se vam med posvetom pridruži.
- Svoj posvet obravnavajte kot običajen zdravniški pregled in se nanj pripravite na enak način kot na osebni pregled.
- Če je vaš pregled del rutinskega spremljanja, razmislite o glavnih točkah, o katerih bi radi govorili.
- Koristno je, da še pred posvetom zapišete vsa vprašanja, ki jih imate. Napišite seznam svojih vprašanj z najpomembnejši na vrhu, da se bo na njih najprej odgovorilo. Svoj seznam vprašanj lahko tudi pošljete svojemu zdravstvenemu delavcu še pred posvetom, da bo vedel, o čem se želite pogovoriti na vašem posvetu.
- Zabeležite si vse simptome, tudi če so blagi, ki ste jih imeli od zadnjega posveta, tako da jih ne boste pozabili omeniti svojemu zdravstvenemu delavcu.

- Če iščete zdravniško pomoč zaradi nove težave, bodite pripravljeni govoriti o tem:
 - kakšni so simptomi,
 - kako dolgo že imate te simptome, vaši anamnezi,
 - zdravilnih, ki jih trenutno jemljete, vseh zdravilnih ali vitaminskih, kupljenih v trgovini, ki ste jih jemali,

- Ne bojte se postavljati vprašanj, ko vam padejo na misel ali prositi svojega zdravstvenega delavca, da ponovi stvari, ki jih ne razumete.
- Morda se vam bo zdelo koristno ponoviti stvari, o katerih ste že razpravljali in morebitnih nadaljnjih korakih. Vaš zdravstveni delavec vam bo razložil ponovno ali na drugačen način, če so vam stvari nejasne.
- Preden se posvet konča, preverite, ali ste pokrili vse točke, ki ste jih imeli na svojem seznamu, kako naprej in kdaj in na koga se obrniti v primeru kakršnih koli vprašanj ali pomislekov.

Virtualni posvet po telefonu

- Če je vaše posvet telefonski, bo en dan pred dnevom vašega termina, zdravstveni delavec ali član njegove skupine preveril najboljšo telefonsko številko za stik.
- Telefonski klic boste prejeli čim bližje času vašega termina. Ne skrbite, če vas ne pokličejo ob točno določenem času termina. Poklicali vas bodo takoj, ko bo zdravstveni delavec na voljo.
- Če boste uporabljali mobilni telefon, se prepričajte, da je pred klicem popolnoma napolnjen, tako da posvet ne bo prekinjen.
- Izklopite obvestila na svojem mobilnem telefonu, da vas med klicem ne bo nič zmotilo.
- Že na začetku klica se dogovorite se s svojim zdravstvenim delavcem o tem, kaj storiti v primeru prekinitve klica in kaj bo vsak od vaju storil, če bi se to zgodilo. To bo zagotovilo, da se posvet lahko nadaljuje hitro in enostavno.
- Če ponovnega kontakta ne bi bilo mogoče vzpostaviti, se boste dogovorili za drug termin.

Virtualni posvet s pomočjo video klica

- Virtualni posveti prek video klica morajo biti povsem varni in zasebni in brez dostopna tistih, ki niso vključeni v vašo oskrbo.
- Video posveti lahko potekajo prek vašega pametnega telefona, tablice ali osebnega računalnika.

- Vašemu zdravstvenemu delavcu je prek video klica pogosto lažje oceniti vaše počutje, saj lahko vidijo fizične znake, na primer ali ste videti zmedeno ali v bolečinah.
- Prepričajte se, da je vaš internet vklopljen, da video klic se lahko poveže.
- Če poznate območja v vašem domu, kjer je internetna povezava slabša ali se prekinja, se izogibajte video klicu na tem območju.
- Poiščite miren prostor z dobro osvetlitvijo – popoln je pred oknom z naravno svetlobo na vašem obrazu, izogibajte pa se neposredni sončni svetlobi. To bo omogočilo vašemu zdravstvenemu delavcu, da vas jasno vidi.
- Govorite glasno in jasno, vendar ne kričite.
- Že na začetku klica se dogovorite se s svojim zdravstvenim delavcem o tem, kaj storiti v primeru prekinitve video klica in kaj bo vsak od vaju storil, če bi se to zgodilo. To bo zagotovilo čim hitreje in enostavno nadaljevanje posveta.
- Če se povezave prek video klica ne bo mogla znova vzpostaviti, boste prejeli nov termin.

Prednosti virtualnih posvetov

Virtualni posveti imajo številne prednosti:

- So brez čakalnic ni, zato ne boste prišli v stik s klicami in virusi drugih ljudi, na primer COVID-19.
- Odstrani stres, ki je prisoten ob tem, ko morate priti do mesta svojega pregleda.
- Ne potrebujete dodatnega časa za pot.
- Ste brez potnih ali parkirnih stroškov.
- Čas posveta lahko prilagodite, da ustreza vašemu družinskemu in poklicnemu življenju.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Virtualni posveti.

© Svetovna zveza za boj proti pljučnemu raku
www.lungcancercoalition.org

To informacijsko zloženko je izdal sekretariat Svetovne zveze za boj proti pljučnemu raku (Global Lung Cancer Coalition - GLCC), pregledana pa je bila s strani strokovnjakov za rak pljuč. Za več informacij o podpori in informacijskih storitvah, ki so na voljo v vaši državi obiščite: www.lungcancercoalition.org, različica 1.0 – december 2021.