

Sanal Konsültasyonlar



Sanal konsültasyon nedir?

Sanal konsültasyon; doktorunuzla, hastanedeki danışman hekiminizle, hemşirenizle veya diğer sağlık uzmanlarıyla bu kişilerin çalıştığı yere gitmek zorunda kalmadan sağlık durumunuz hakkında konuşmanın bir yoludur.

Sanal konsültasyonlar kendi evinizde veya bir yakınınızın ya da arkadaşınızın evi gibi uygun başka bir ortamda gerçekleştirilebilir. Tek yapmanız gereken; bir telefon, akıllı telefon, tablet veya bilgisayara erişim sağlamak ve rahatsız edilmeden özgürce konuşabileceğiniz bir ortamda bulunmak.

Sanal konsültasyonlar genellikle telefon üzerinden gerçekleştirilir ancak akıllı telefon, tablet veya bilgisayarda görüntülü arama yoluyla da yapılabilir.

Sağlık uzmanınız sizinle ne zaman ve hangi yolla irtibat kurulacağını bildirecektir. Uzmanınız ayrıca, konsültasyon sırasında kesinti yaşarsanız ne olacağını ve böyle bir durumda tarafların ne yapması gerektiğini belirtecektir.

Sanal konsültasyonlar neden gitgide daha popüler hale geliyor?

Sanal konsültasyonlar birkaç yıl önce hayatımıza girmiş olsa da sağlık randevularında yaygın kullanılan bir uygulama olmamıştır. COVID-19 pandemisi sonucunda sosyal mesafelere uymanın zorunlu hale gelmesiyle birlikte, virüsün yayılmasını durdurmak için yüz yüze sağlık randevuları yerine genellikle "sanal" konsültasyonlar tercih edilmektedir. Hasta bakım hizmetlerinin giderek alışlagelmiş tıbbi ortamların dışına çıkmasıyla birlikte, hastalarla daha iyi ilgilenilmesine yardımcı olmak ve hastaların doktora görünmesini hızlandırıp kolaylaştırmak için artık sanal konsültasyonlar kullanılmaya başlanmıştır.

Bu yaklaşım, insanların sağlık uzmanlarına erişimini kısıtlamamaktadır. Yaklaşımın amacı, hastalar için en güvenli ve en uygun konsültasyonu sunmak ve bekleme sürelerini kısaltmaktır. Yüz yüze randevuya gerçekten ihtiyacınız varsa veya sanal konsültasyon sizin için uygun değilse yüz yüze randevulardan yararlanmaya devam edebilirsiniz. Yüz yüze konsültasyon yapılmasını tercih ediyorsanız lütfen sağlık uzmanınızı bunu bilgilendirin.

Başarılı bir sanal konsültasyon için gerekenler?

- Rahatsız edilmeden rahatça oturabileceğiniz ve özel sorunlarınızı başkalarının duyabileceği endişesini taşımayacağınız sessiz bir ortam bulun. Gürültülü alanlar duymayı zorlaştırır ve dikkatinizi konuşmanın dışına çekebilir.
- Konuşulan temel noktaları not etmek için elinizin altında kalem, kağıt ve gözlük bulundurun.
- Duyma zorluğu çekiyorsanız, görme bozukluğunuz varsa veya manevi destek almak istiyorsanız bir yakınınızdan veya arkadaşınızdan konsültasyon sırasında yanınızda durmasını isteyebilirsiniz.
- Konsültasyonunuzu normal bir sağlık randevusu olarak kabul edin ve yüz yüze randevuya hazırlandığınız şekilde hazırlanın.
- Randevunuz rutin kontrolün bir parçasıysa, konuşmak istediğiniz temel noktalar üzerine düşünün.
- Randevunuzdan önce aklınızdaki soruları yazmak yararlı olacaktır. En önemli sorularınızın en önce yanıtlanması için sorularınızı önem sırasına göre listeleğin. Soru listenizi konsültasyon öncesinde sağlık uzmanınıza da gönderebilirsiniz. Böylece doktorunuz, randevunuzda hangi konu hakkında konuşmak istediğinizi bilecektir.
- Semptomlarınızı sağlık uzmanınıza anlatabilmeniz için, son randevunuzdan beri yaşadığınız hafif veya ağır tüm semptomları not edin.

• Yeni bir durum hakkında tıbbi tavsiye almak istiyorsanız şunlar hakkında konuşmaya hazır olun:

- Yaşadığınız semptomlar
- Semptomların ne zamandan beri görüldüğü
- Hastalık geçmişiniz
- Şu anda kullandığınız ilaçlar
- Eczaneden alıp denediğiniz ilaçlar veya vitaminler

- Aklınıza gelen soruları sormaktan çekinmeyin ve sağlık uzmanınızdan anlamadığınız noktaları tekrarlamasını isteyin.
- Konuşulan noktaların ve bundan sonra izlenecek adımların üzerinden bir kez daha geçmek yararlı olabilir. Netleştirmek istediğiniz konular varsa sağlık uzmanınız bunları tekrar veya farklı bir şekilde açıklayacaktır.
- Konsültasyonunuz sona ermeden önce, listenizdeki tüm noktaları, bundan sonra izlenecek adımları ve sorularınız ya da endişeleriniz olması halinde ne zaman ve kiminle irtibat kuracağınızı konuştuğunuzdan emin olun.

Telefon üzerinden sanal konsültasyon

- Konsültasyonunuz telefon üzerinden gerçekleştirilecekse sağlık uzmanınız veya ekibin bir üyesi, randevudan bir gün önce sizinle irtibat kurmak için en uygun telefon numarasını kontrol edecektir.
- Randevu saatiniz yaklaştığında telefonla aranırsınız. Belirlenen randevu saatinde arama gelmezse endişelenmeyin. Sağlık uzmanınız müsait olur olmaz sizi arayacaktır.
- Mobil telefon kullanıyorsanız, arama sırasında kesinti yaşamamak için arama öncesinde telefonun şarjının tamamen dolu olduğundan emin olun.
- Arama sırasında rahatsız edilmemek için mobil telefonunuzda bildirimleri kapatın.
- Görüşmenin başında sağlık uzmanınızla konuşarak, aramanın kesilmesi halinde ne olacağı ve tarafların ne yapması gerektiği konusunu netleştirin. Böylece, görüşmeyi mümkün olduğunca hızlı ve kolay bir şekilde yeniden başlatabilirsiniz.
- Görüşme yeniden başlatılmıyorsa farklı bir zamana yeni bir randevu ayarlanacaktır.

Görüntülü arama yoluyla sanal konsültasyon

- Görüntülü arama yoluyla yapılan sanal konsültasyonların güvenliği ve gizliliği sağlanmalıdır. Ayrıca görüşme, konsültasyon sürecinize dahil olmayan kişilerin erişimine kapalı olmalıdır.
- Görüntülü konsültasyonlar akıllı telefon, tablet veya bilgisayar üzerinden gerçekleştirilebilir.

- Görüntülü aramalarda sağlık uzmanınız yaşadığınız fiziksel belirtileri (örneğin, kafanız karışık veya acı içinde görünüyor olabilirsiniz) fark edebileceğinden, bu tür aramalarda durumunuzun uzman tarafından değerlendirilmesi genellikle daha kolay olacaktır.
- Görüntülü aramaya bağlanabilmek için internetinizin açık olduğundan emin olun.
- Evinizde internetin güçlü olmadığı veya hız düşüşlerinin yaşandığı noktalar varsa görüntülü aramayı bu noktalarda yapmaktan kaçının.
- İyi ışık alan sessiz bir alan bulun (yüzünüze doğal ışık vuracak şekilde pencere önünde durmanız idealdir ancak güneş ışığıyla doğrudan temastan kaçının). Böylece sağlık uzmanınızın sizi net olarak görmesi daha kolay olacaktır.
- Bağırmadan, sesli ve anlaşılır bir şekilde konuşun.
- Görüşmenin başında sağlık uzmanınızla konuşarak, görüntülü aramanın kesilmesi halinde ne olacağı ve tarafların ne yapması gerektiği konusunu netleştirin. Böylece, görüşmeyi mümkün olduğunca hızlı ve kolay bir şekilde yeniden başlatabilirsiniz.
- Görüntülü arama yeniden başlatılmazsa size yeni bir randevu iletilecektir.

Sanal konsültasyonların avantajları

Sanal konsültasyonların birçok avantajı vardır:

- Bekleme odası yok; bu sayede diğer insanların yayabileceği mikrop ve virüslerle (örneğin, COVID-19) temasa geçmezsiniz.
- Randevunuza yetişmeye çalışma stresi ortadan kalkar.
- Yolda vakit harcamazsınız.
- Ulaşım veya park ücreti ödemezsiniz.
- Aile ve iş hayatınıza göre uygun bir randevu saati ayarlayabilirsiniz.



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Sanal Konsültasyonlar.
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Bu broşür, Global Lung Cancer Coalition (GLCC) sekreterliğince hazırlanmış ve akciğer kanseri uzmanları tarafından gözden geçirilmiştir. Ülkenizde sunulan destek ve bilişim hizmetleri hakkında daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.lungcancercoalition.org Sürüm 1.0 – Aralık 2021