

ملاقات مجازی با پزشک (ملاقات تلفنی یا ویدیویی)

June 1, 2020

healthletter.mayoclinic.com, Volume 38, Number 6 (June 2020)

از ملاقات تلفنی با پزشک خود حداکثر استفاده را ببرید

شیوع کرونا، کووید - ۱۹ (COVID - 19) تاکنون زندگی شما را به طرق مختلف مختل کرده است. از جمله این اختلالات ملاقات پزشک با مکالمه تلفنی و یا ویدیویی است.

گرچه از ابتدا، شیوع این بیماری باعث ناراحتی تمام مردم شد و به کار بردن ویدیو نیاز به مهارت فنی داشت، ولی روی هم رفته ملاقات پزشک از طریق تلفن یا ویدیو دوست داشتنی بوده است. از طریق ویدئو به راحتی توانستید پزشک خود را ملاقات و گفتگو کنید. شما درباره نکاتی که فهرست مانند یادداشت کرده بودید صحبت کردید و از طرف دیگر پزشک نکاتی را که مورد نظرش بود مورد بحث و گفتگو قرار داد. به علاوه برای ملاقات دکتر مجبور به رانندگی، پرداخت پارکینگ و نشستن در اتاق انتظار نبودید و بالاخره زمانی که گفتگوی شما با پزشک تمام شد، روزی مفید و رضایت بخش داشتید.

شیوع کووید ۱۹ که باعث ملاقات تلفنی و یا ویدیویی شد، جهش ناگهانی و غیر منتظره ای بود برای سیستم پزشکی که سرعت عمل را شدیداً افزایش داد. بنابراین چک کردن مریض از طریق ویدیو یا تلفن نیاز به توجه پزشک و یا پاسخ به پیامها و رسیدگی به نکات مورد توجه بیمار را دارد که متأسفانه وقت کافی برای این عملیات موجود نمی باشد. بنابراین باید با در نظر گرفتن ابعاد وسیع آنچه که در حال گسترش است، قبول کرد که باید با این شرایط سازش داشته باشیم.

ملاقات تلفنی یا ویدیویی محدودیت های خاص خودش را دارد و برای تمام موارد پزشکی عملی نیست. ملاقات های تلفنی هرگز بطور کامل جایگزین ملاقات حضوری نمی شود. مثلاً اگر شما علائم و نشانه های یک مشکل جدی را دارید و یا نیاز فوری به مداخله پزشک بخصوص در مورد اورژانس (emergency) که ممکن است اتفاق بیفتد (علائم سکته قلبی و یا از کار افتادن تنفس) ملاقات تلفنی یا ویدیویی جوابگوی نیاز شما نیست.

به هر حال ملاقات پزشک برای گفتگو، معاینات اولیه عادی و یا ادامه ملاقاتی که در گذشته صورت گرفته، مزایای بسیاری را نسبت به ملاقات حضوری دارد.

ملاقات مجازی (تلفنی یا ویدیویی)

به علت شیوع کرونا سازمانهای پزشکی به سرعت مجبور به لغو قرار ملاقاتهای حضوری با پزشکان و یا موکول کردن آنها به زمان دیگر شدند. همچنین به علت برقراری فاصله اجتماعی و ماندن در منزل، حتی بسیاری از قرار ملاقاتها تبدیل به ملاقات تلفنی و یا به اصطلاح مجازی شد.

چنانچه اطمینان کافی به ملاقات تلفنی و یا مجازی ندارید، احساس منفی به خود راه ندهید. مطمئن باشید که بسیاری از پزشکان هم با این روند راضی و خوشحال نیستند. گرچه ملاقاتهای مجازی امر تازه ای نیست، ولی تغییری است ناگهانی که مردم به ناچار باید آن را می پذیرفتند.

سازمانهای پزشکی به سرعت نحوه درمان و یا معالجه از طریق تلفن و یا دیدار بیمار از دوربین کامپیوتر را تجربه میکنند. برای مثال یک پزشک ممکن است بتواند از طریق دوربین کامپیوتر به راحتی کهیر، ضربه وارد شده و زخم را تشخیص، معالجه و توصیه هایی را پیشنهاد کند. یا پزشک میتواند سرفه، خس خس کردن و تنفس کردن را مشاهده کند. همچنین می توانید میتوانید به پزشک نقطه یا ناحیه دردناک را نشان دهید، یا از صندلی بلند شوید و در اتاق راه بروید. به هر حال راه های بسیاری هست که میتوانید نهایت استفاده را از ملاقات تلفنی و یا ویدیویی درباره آنچه که مد نظر شما بوده است ببرد.

با عادی شدن ملاقاتهای مجازی، شما میتوانید از وسایل پزشکی به منظور ارتباط و کمک به پزشکان استفاده کنید و اطلاعات بیشتری را به پزشک خود مانند فشار خون، گرفتن نبض، میزان اکسیژن در خون، اندازه گیری ضربان قلب و اطلاعات بیشتر را ارائه دهید. در مورد مشکلات پیچیده جمع آوری اطلاعات بوسیله یک دستیار می تواند برای ارزیابی به یک متخصص فرستاده شود و به این ترتیب نیاز به ملاقات ثانوی نخواهد بود که باعث عقب افتادن معالجه شود.

آماده بودن برای قرار ملاقات

به منظور ترتیب دادن یک قرار ملاقات موفقیت آمیز نکات زیر را به یاد داشته باشید.

قبل از قرار ملاقات

- به علت شیوع کووید-19 (COVID - 19) بعضی از شرکتهای بیمه نرخ بیمه را موقتاً اضافه کرده اند. بنابراین ا قبل از قرار ملاقات نرخ بیمه را با شرکت بیمه چک کنید.
- دستورات لازم را درباره ملاقات مجازی دقیقاً بخوانید و هر گونه وسیله لازم، مانند نرم افزار را روی تلفن و کامپیوتر نصب کنید.
- چنانچه وسایل لازم مانند ارتباط اینترنتی و یا ملاقات ویدیویی از طریق کامپیوتر را ندارید، مکالمه تلفنی را در صورتی که جوابگوی رضایت شما است تقاضا کنید.

ملاقات ویدیویی

- برای آنکه نکات مورد نیازتان را فراموش نکنید، لیستی از سوالات و موضوعات لازم را تهیه کنید. لیست کاملی از داروهایی را مصرف می کنید در دست داشته باشید.
- اتاق ساکت و آرامی را برای قرار ملاقات انتخاب کنید. اتاق شخصی به تمرکز فکری شما کمک میکند.
- از نور کافی اتاق مطمئن شوید. پشت به پنجره نورانی ننشینید چون دیدن صورت شما برای مخاطب مشکل میشود.
- هر نوع اندازه گیری مانند وزن، فشارخون و نبض را قبل از روز ملاقات ویدیویی انجام دهید.

در زمان ملاقات

- دوربین را روی وسیله ای که استفاده می کنید بگذارید. دوربین را در سطح چشم قرار دهید تا گفتگوی طبیعی را سهل و آسان کنید.
- وضعیت خود را با بیان روشن توضیح دهید و سوالات خود را پرسید.

- چنانچه طرف خود را نمیتوانید ببینید و یا بفهمید، موضوع را تذکر دهید.
- چنانچه می خواهید یکی از اعضای فامیل با شما باشد، مطمئن شوید که پزشک شما آگاهی داشته باشد که شما در اتاق تنها نیستید.
- شاید بتوانید در حالی که با پزشک خود کار می کنید، عضوی از خانواده را دعوت به لینک ملاقات ویدیویی کنید.
- قدم بعدی را مشخص کنید که آیا پزشک در آینده نسخه را میفرستد یا بعداً سفارش می دهد، ارتباطات اینترنتی خواهد بود و آیا ملاقات بعدی مجازی و یا حضوری است.



امتیازات درمان تلفنی

- دسترسی به مردمی که در روستاها زندگی می کنند و یا گروه هایی دورافتاده.
- راحت شدن خدمات درمانی برای مردمی که تحرک و یارفت و آمد آنها محدود است.
- اجازه دادن به خدمات درمانی در زمان قرنطینه و فاصله اجتماعی.
- امکان دسترسی به متخصصین در نقاط مختلف.
- کاسته شدن از فشار روحی، حذف هزینه و ناراحتی رانندگی برای رفتن به قرار ملاقات.

محدودیتها و کمبود ملاقات تلفنی

- عدم آزمایشات فیزیکی که ممکن است تشخیص بیماری را مشکل سازد.
- ممکن است دسترسی به بیمار برای رسیدگی بیشتر به علت دسترسی نداشتن به اینترنت و یا هزینه کامپیوتر یا وسیله موبیلی.
- بیمه های پزشکی ممکن است متفاوت باشند. به هر حال، بیمه مدی کر (Medicare) موقتا ملاقاتهای تلفنی و کامپیوتری را توسعه داده است.
- محرمیت و نگهداری از اطلاعات ممکن است مشکل شود.
- عدم کاربری برای موقعیتهای پزشکی.

چگونه درخواست خود را مطرح کنیم

برای قرار گذاشتن مجازی نمی دانیم چه سوالی بکنیم. راهنمایی ذیل را میتوانید برای ملاقاتها غیر اورژانسی به کاربرید.

قرار ملاقات از طریق ایمیل

بعد از آنکه با پزشک ملاقات کردم یک سوال ساده دارم. لطفا سوال مرا جواب دهید

قرار ملاقات تلفنی

پنج تا پانزده دقیقه وقت احتیاج دارم که راجع به جزئیات یک مسئله صحبت کنم.

یک قرار ملاقات ویدیوی

یک مشکل جدید پیدا کردم یا یکی دو تا مشکلی که چندان فوریت ندارند و چندان هم مشکل بنظر نمی رسند ولی احساس بهتری میکنم اگر پزشک آنها را ببیند

ملاقات حضوری که نیاز به تست هم دارند

یک مشکلی دارم که مرا نگران کرده و فکر میکنم که حضورا پزشک را باید ببینم. چون فکر میکنم که نیاز به تست فیزیکی و امتحان پزشکی دارد.