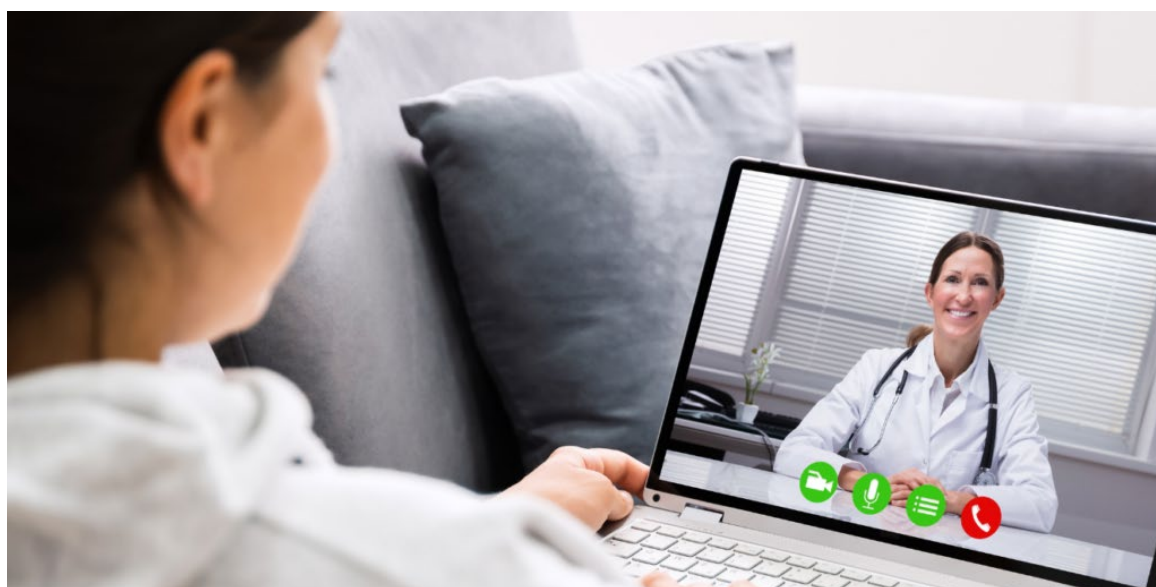


Îngrijirea la distanță: îngrijirea sănătății dumneavoastră folosind instrumente digitale

Această fișă informativă prezintă modul în care tehnologia digitală schimbă domeniul îngrijirii medicale și ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră.



Cum schimbă tehnologia digitală domeniul îngrijirii medicale?

Dezvoltările din domeniul tehnologiei digitale schimbă modul în care este oferită îngrijirea medicală. Termenul „tehnologie digitală” se referă la dispozitivele și sistemele electronice care funcționează online.

Platformele online, apelurile video, dispozitivele pe care le purtați asupra dumneavoastră (portabile) și aplicațiile pentru dispozitive mobile devin, toate, instrumente familiare în îngrijirea sănătății dumneavoastră. În domeniul medical, acest lucru este, adeseori, numit „telemedicină” sau „telesănătate”. În practică, acest lucru înseamnă că serviciile de îngrijire medicală sunt livrate de la distanță. În acest caz, profesionistul din domeniul medical și pacientul se conectează prin intermediul tehnologiei digitale.

Pandemia de COVID-19 a făcut necesară accelerarea pronunțată a acestei schimbări. În această perioadă, îngrijirea a fost oferită, adeseori, digital. Scopul a fost acela de a se reduce răspândirea pandemiei continuând, totodată, să se ofere asistență persoanelor care aveau nevoie de ea.

Ce înseamnă aceste schimbări?

Pe perioada pandemiei de COVID-19, atât furnizorii de servicii medicale, cât și publicul larg au trebuit să se adapteze schimbărilor din domeniul îngrijirii medicale. În numeroase situații, acest lucru a însemnat că discuțiile cu profesioniștii din domeniul medical au avut loc telefonic sau prin apeluri video.

Pe măsură ce pandemia se apropie de sfârșit și serviciile revin la normal, instrumentele digitale rămân disponibile pentru a fi utilizate. Acest lucru poate însemna că, în anii ce urmează, veți putea alege, într-o anumită măsură, între îngrijirea medicală față în față și gestionarea de la distanță a sănătății. Ca urmare a faptului că mai multe cercetări analizează cât de eficiente sunt aceste servicii și care este cel mai bun mod de a le livra, ar putea apărea și alte schimbări pe viitor.

Cum îmi pot gestiona afecțiunea folosind instrumentele digitale?

Instrumentele digitale au impact asupra tuturor aspectelor domeniului îngrijirii medicale. Printre acestea se numără consultațiile de la distanță și monitorizarea la domiciliu, precum și dispozitivele portabile și aplicațiile pentru sănătate. Vă prezentăm câteva exemple de moduri în care este utilizată tehnologia în domeniul medical.

Apelurile video pentru consultații

Dacă aveți programată o consultație prin apel video, veți primi un e-mail sau un mesaj text de la furnizorul de servicii medicale. Acesta vă va confirma data și ora programării și felul în care puteți accesa videoconferința. Puteți accesa programarea de pe smartphone, tabletă sau calculator. Vi se va oferi o consultație la distanță doar dacă furnizorul de servicii medicale nu are nevoie să efectueze o examinare fizică în această etapă. Consultați secțiunea de mai jos referitoare la cum vă puteți pregăti pentru aceste întâlniri.

Partajarea de fotografii și videoclipuri

Înainte de a discuta cu un profesionist din domeniul medical, vi se poate solicita să trimiteți o fotografie sau un videoclip cu afecțiunea sau simptomele dumneavoastră. Profesionistul din domeniul medical vă va trimite o descriere despre cum să faceți acest lucru. Fotografiile și videoclipurile se trimit, de obicei, prin mesaje text, e-mailuri sau încărcări securizate pe o platformă online. Acest lucru va ajuta profesionistul din domeniul medical să înțeleagă mai multe despre afecțiunea de care suferiți. Profesionistul din domeniul medical poate, la rândul său, să vă trimită fișiere sau videoclipuri. Printre acestea se pot număra prospecte sau videoclipuri informative cu instrucțiuni despre cum să utilizați, de exemplu, un dispozitiv medical.

Saloanele virtuale și monitorizarea la domiciliu

În unele situații, persoanele pot fi externate din spital și monitorizate la domiciliu. Un exemplu bun în acest sens a fost pandemia de COVID-19. Deoarece cererea de paturi de spital era foarte mare, persoanele cu simptome mai stabile au putut merge

acasă. Acestea au continuat să primească oxigen, iar simptomele și nivelurile lor de oxigen au fost monitorizate de la distanță de către consultanți.

Reabilitarea online și sesiunile de activități

Dacă vi s-a recomandat să luați parte la sesiuni de activități sau reabilitare pentru a ajuta la gestionarea simptomelor sau la reabilitarea după boală, acest lucru se poate face printr-o lecție sau un tutorial online. Lecțiile pot fi livrate prin sesiuni video la care participați, în direct, multe persoane. Sau vi se pot trimite materiale video înregistrate, pe care să le urmăriți atunci când puteți.

Jurnalele sau chestionarele online

Puteți alege să vă introduceți simptomele într-un jurnal online, pentru a ajuta la urmărirea felului în care vă simțiți în timp. Poate fi folositor să aveți propriile înregistrări pe care să le luați la dumneavoastră la următoarea consultație.

Chestionarele online pot alcătui o imagine a afecțiunii dumneavoastră pe o perioadă de timp. Profesionalistul din domeniul medical vă poate solicita să completați un astfel de chestionar înainte de a veni la consultație. Este posibil să vi se trimită prin e-mail sau mesaj text un chestionar de completat înainte de o vizită.

Dispozitivele portabile

Dispozitivele pe care le puteți purta, cum ar fi ceasurile inteligente, pot ajuta la urmărirea mai multor măsurători despre organismul dumneavoastră. Acestea includ ritmul cardiac, nivelurile de stres, modelele de somn, nivelurile de oxigen și nivelurile de activitate. Aceste dispozitive sunt, de obicei, conectate la o aplicație de pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. O aplicație este un program pe care îl puteți instala pe smartphone sau tabletă. Acesta colectează informații și creează o imagine a stării de sănătate în timp.

Aceste sisteme nu sunt, de obicei, conectate direct la furnizorul dumneavoastră de servicii medicale. Însă pot conține informații utile pe care să le aveți la dumneavoastră în timpul unei consultații cu profesionistul din domeniul medical.

Aplicații pentru sănătate

Există numeroase aplicații disponibile pentru a vă ajuta să vă monitorizați starea de sănătate. Unele includ informații despre cum să vă gestionați afecțiunea. Altele vă reamintesc să vă luați medicamentele sau vă permit să urmăriți înregistrările de pe un dispozitiv medical.

Cele mai multe aplicații sunt disponibile pentru a fi descărcate și utilizate de dumneavoastră, dacă alegeți să faceți acest lucru. Dacă furnizorul dumneavoastră de servicii medicale dorește să primească citiri de la dispozitivul dumneavoastră medical, va discuta acest lucru cu dumneavoastră. El vă va spune ce aplicație sau platformă trebuie să folosiți, deoarece aceasta va trebui să fie conectată la un sistem spitalicesc.

Care sunt beneficiile?

Utilizarea tehnologiilor digitale are numeroase beneficii pentru îngrijirea medicală. Vă prezentăm câteva exemple de beneficii aduse persoanelor de către instrumentele digitale.

Reducerea nevoii de deplasare

Dacă puteți participa de la distanță la o consultație, nu este nevoie să vă deplasați. Acest lucru vă poate economisi timp și bani și este mai benefic pentru mediu.

Îmbunătățirea accesului la profesioniști

Apelurile video sau telefonice pot facilita accesul la toți profesioniștii din domeniu medical fără a fi nevoie să vă deplasați pentru întâlniri.

În unele cazuri, poate fi, de asemenea, dificil să obțineți o consultație la un specialist în afecțiunea dumneavoastră, care poate lucra la un spital specializat, nu la spitalul dumneavoastră local. Consultațiile la distanță vă facilitează accesul la acest nivel de îngrijire, indiferent unde locuiți.

Îmbunătățirea colaborării și capacitatea

Luarea de măsuri pentru a vă verifica starea de sănătate la domiciliu vă poate oferi un sentiment nou, de înțelegere a afecțiunii de care suferiți. Acest lucru vă poate ajuta să simțiți că aveți un nivel de control mai mare și că sunteți mai capabil(ă) să participați activ la discuțiile despre starea dumneavoastră de sănătate. Vă pot, de asemenea, ajuta să vă amintiți când să vă luați medicamentele. Acest lucru este deosebit de folositor mai ales dacă sunteți o persoană care întâmpină dificultăți în respectarea rutinei tratamentului recomandat.

Alegerea ambianței

Unele persoane mai pot considera neconfortabilă ambianța spitalului sau clinicii și pot prefera să se afle în propria locuință în timpul consultațiilor. Unele persoane pot considera că este util ca furnizorul de servicii medicale să își facă o idee despre ce înseamnă să trăiești acasă când suferi de afecțiunea lor.

Apelurile video la distanță oferă posibilitatea de a fi acasă, pe care unii o preferă, mai ales dacă primesc vești supărătoare.

Combaterea infecțiilor

Consultațiile la distanță reduc răspândirea infecțiilor. Dacă aveți simptome contagioase, este mai sigur pentru dumneavoastră să vă aflați acasă, decât să vă deplasați la o unitate medicală, unde i-ați putea infecta pe alții. Acest lucru înseamnă și că sunteți protejat(ă) de orice altă persoană din sala de așteptare sau din mijloacele de transport public, care ar putea prezenta simptome infecțioase.

Care sunt provocările?

Pe măsură ce platformele digitale devin folosite pe scară tot mai largă, există numeroase modificări care sunt în continuare necesare în interiorul sistemului de îngrijire medicală. Vă prezentăm câteva dintre provocările cu care se confruntă sistemele de îngrijire medicală și publicul larg.

Schimbările care afectează structurile din mediul îngrijirii medicale

În mediul îngrijirii medicale, este nevoie de sisteme noi și schimbări ce vizează modelele de lucru. De exemplu, dacă grupuri întregi de pacienți primesc aplicații în care să își înregistreze simptomele, este nevoie să existe profesioniști din domeniul medical care să stea la birou și să verifice aceste informații. Aceștia ar trebui să poată acționa asupra informațiilor primite dacă anumite simptome îngrijorătoare impun acțiuni ulterioare. De asemenea, poate fi nevoie ca membrii personalului să participe la instruirii noi, pentru a putea să învețe oamenii să folosească noile instrumente digitale și să răspundă de la distanță oricăror întrebări.

Accesul și instruirea

Numeroase astfel de instrumente au nevoie de un smartphone, de o tabletă sau de un laptop și de o conexiune sigură la internet care să poată fi folosite la domiciliu. Nu oricine va avea acces la aceste dispozitive și nu oricine va ști să le folosească. Unele persoane nu vor putea să le folosească fizic. Pe măsură ce tehnologia se schimbă, va fi important să asigurăm în continuare tuturor persoanelor accesul la serviciile medicale. Serviciile față în față trebuie să rămână disponibile, pentru cazurile în care acestea sunt necesare sau preferate.

Securitatea datelor

Sunt necesare sisteme adecvate pentru a gestiona în siguranță datele cu caracter personal. De exemplu, dacă ați partajat cu medicul o fotografie, aceasta trebuie să fie stocată în mod adecvat, în conformitate cu legile privind securitatea datelor din țara dumneavoastră. Pentru mai multe despre acest subiect, citiți [Fișa informativă ELF privind partajarea datelor](#).

Etica medicală și relațiile

În medicină există standarde de etică. Acestea determină cum trebuie să se comporte profesioniștii din domeniul medical. Există îngrijorări legate de întrebarea dacă aceste standarde vor putea fi menținute odată cu aceste schimbări. De exemplu, consultațiile la distanță vor afecta relația dintre pacient și persoana care le oferă îngrijire? Lumea medicală lucrează la standarde înalte pentru menținerea confidențialității – poate continua acest demers pe platformele digitale?

Pe măsură ce lumea se adaptează la noi moduri de lucru după pandemia de COVID-19, aceste schimbări sunt abordate de guverne și de sistemele de îngrijire a sănătății.

Ce se va întâmpla la o consultație virtuală și cum vă puteți pregăti?

Dacă ați fost invitat(ă) la o întâlnire sau consultație online, puteți utiliza următoarele sfaturi pentru a vă pregăti:

Înainte de apel

- Decideți ce dispozitiv (calculator, tabletă sau smartphone) veți folosi pentru consultația dumneavoastră. Indiferent de dispozitivul ales, veți avea nevoie de o conexiune stabilă la internet. Asigurați-vă că știți cum să vă deschideți microfonul, camera pentru video și, de asemenea, sunetul.
- Este nevoie să faceți o repetiție și să alegeți un loc în care să stați în timpul apelului? Verificați dacă iluminatul este corect și faceți repetiții așezându-vă chipul în mijlocul ecranului, cu privirea direct spre cameră. Dacă nu sunteți sigur(ă), aveți prieteni, membri ai familiei sau vecini care v-ar putea explica pas cu pas ce trebuie să faceți? Puteți, de asemenea, căuta online videoclipuri despre cum se procedează în astfel de cazuri.
- Găsiți invitația de programare, care va include detalii despre cum să vă conectați la apel. Asigurați-vă că o citiți și că v-ați familiarizat cu pașii pe care trebuie să îi urmați.
- Pregătiți o listă de lucruri de discutat – puteți să vă notați rapid câteva puncte despre ceea ce doriți să discutați, astfel încât să nu uitați nimic în timpul conversației.

În timpul apelului

- În cazul în care nu puteți să vă conectați prin video, furnizorul dumneavoastră de servicii medicale probabil că va încerca să vă apeleze pe numărul de telefon pe care îl are în dosarul dumneavoastră. De regulă, dacă nu vă poate găsi la telefon, vă va reprograma la o altă dată.
- Țineți la îndemână un carnetel sau un document deschis pe calculator pentru a vă lua notițe în timpul convorbirii. În același timp, furnizorul de servicii medicale va înregistra observații în dosarul dumneavoastră online.
- Dacă cele discutate nu vă sunt clare, puteți recapitula ce ați auzit, spre finalul convorbirii. Furnizorul dumneavoastră de servicii medicale va putea, astfel, să vă spună dacă ați înțeles greșit anumite lucruri.
- În timpul unui apel, ca de obicei, furnizorul de servicii medicale vă poate pune la dispoziție o rețetă online sau vă poate face trimitere pentru tratamentul ulterior. Dacă aveți neclarități în legătură cu modul în care să accesați rețeta sau despre cum veți afla despre programările ulterioare, asigurați-vă că întrebați înainte de încheierea apelului.

Lecturi și informații suplimentare

Informații pentru pacient:

- [Fișa informativă privind partajarea datelor, publicată de](#) European Lung Foundation

- Citiți povestiri personale despre utilizarea tehnologiei digitale pentru sănătate pe [site-ul web al Organizației Mondiale a Sănătății](#)

Cercetări științifice referitoare la instrumentele digitale în domeniul sănătății pulmonare:

- Acest articol trece în revistă îngrijirea prin mijloace digitale oferită în timpul pandemiei: [„Telemedicine and virtual respiratory care in the era of COVID-19”](#)
- Acest articol tratează modul în care monitorizarea la domiciliu a asistat oamenii cu COVID-19 pe perioada pandemiei: [„Home-monitoring reduces hospital stay for COVID-19 patients”](#)



În parteneriat cu European Respiratory Society, European Lung Foundation reunește pacienții și publicul cu profesioniștii din domeniul medical în scopul îmbunătățirii sănătății pulmonare și avansării diagnosticării, tratamentului și îngrijirii.

Această fișă informativă a fost compilată cu ajutorul Dr Hilary Pinnock, Jellien Makonga-Braaksma, Dr Carme Hernández, Kjeld Hansen și Joyce Norwell.

A fost produsă de European Lung Foundation pentru proiectul DRAGON. [Aflați mai multe despre acest proiect.](#)

DRAGON



Această lucrare a primit sprijin din partea UE/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking – grantul DRAGON nr. 101005122. Mai multe informații regăsiți la adresa: <https://www.imi.europa.eu/>

Această comunicare reflectă opinia autorului și IMI, Uniunea Europeană, EFPIA sau orice alți Parteneri asociați nu sunt responsabili pentru nicio utilizare ulterioară a informațiilor conținute de aceasta.