



Medexpress, 2020-11-09 11:49

Jak przygotować się do teleporady?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Podczas pandemii rozwinęły się narzędzia telemedycyny. Informatyzacja sprawia, że kontakt z lekarzem, uzyskanie e-recepty czy e-skierowania może odbywać się zdalnie. Teleporada służy wstępnej ocenie stanu zdrowia pacjenta, od jej przebiegu zależy dalsze postępowanie. Dlatego ważne, by dobrze się do niej przygotować, umieć odpowiedzieć na pytania lekarza, ale też zadać pytania istotne z perspektywy pacjenta.

Teleporada może być szczególnie przydatna w przypadku pacjentów z **chorobami przewlekłymi**, których lekarz już zna. Jest też ważnym elementem postępowania w procesie diagnozy nowych chorób. Wszelkie niepokojące objawy ze strony organizmu trzeba skonsultować z lekarzem, a pandemia koronawirusa nie może być powodem, by odkładać to na inne czasy. Choroba sama nie minie. W ramach kampanii „Badaj Się i Lecz”, we współpracy z krajowym konsultantem w dziedzinie medycyny rodzinnej i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej – dr hab. n. med. Agnieszką Mastalerz-Migas, powstał materiał edukacyjny, który podpowiada, jak przygotować się do teleporady, by była ona efektywna.

Z **koronawirusem** przyjdzie nam żyć nie wiadomo jak długo. Coraz więcej osób choruje, cała Polska jest objęta strefą żółtą lub czerwoną, ważne by przestrzegać zaleceń sanitarnych. Warto zapamiętać zasadę **DDM - dezynfekcja, dystans, maseczka** - i stosować ją dokądkolwiek wychodzimy. Pomimo wszystko nie należy rezygnować z kontaktu z lekarzem z powodu lęku przed zakażeniem koronawirusem,

szczególnie jeśli cierpimy na chorobę przewlekłą. Wirus ciągle nam zagraża, ale my musimy pamiętać o leczeniu innych chorób – badajmy się i leczmy, bo same nie miną!

– Dla pacjentów, którzy obawiają się o swoje zdrowie i spotykają się z utrudnionym kontaktem z opieką zdrowotną powstała nowa forma kontaktu z lekarzem, jaką jest teleporada. Teleporada udzielona w sposób prawidłowy, jest korzystnym narzędziem dla pacjenta, zwłaszcza chorego przewlekle, który może skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym wyniki badań, omówić niepokojące objawy lub ustalić termin wizyty osobistej, jeżeli zachodzi taka konieczność. Ważne jest żeby do tej formy kontaktu zarówno pacjent, jak i lekarz dobrze się przygotowali – podkreśla dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej. W ramach kampanii **„Badaj Sie i Lecz”** powstał materiał edukacyjny, który ma ułatwić pacjentowi przygotowanie się do teleporady. Przede wszystkim należy przed rozmową zapisać:

- niepokojące objawy - czy, jakie, kiedy, z jakim nasileniem oraz w jakich okolicznościach występują,
- przyjmowane leki - jakie i w jakich dawkach są przyjmowane przewlekle, czy były jakieś leki przyjmowane doraźnie, zapotrzebowanie na lekarstwa, które się skończyły (na jakie, w jakiej dawce).

W trakcie teleporady lekarz może zapytać o numer PESEL, ostatnie wyniki badań, pomiar temperatury ciała czy ciśnienia tętniczego, dlatego warto przygotować również te informacje. Podczas rozmowy z lekarzem należy rzeczowo i wyczerpująco odpowiadać na jego pytania, nie pomijając żadnych faktów, ani szczegółów – nawet jeżeli wydają się błahе, mogą mieć znaczenie przy postawieniu diagnozy. W trakcie teleporady lekarz może poprosić pacjenta o samobadanie – należy je wtedy wykonać pod kierunkiem lekarza i zgodnie z jego wskazówkami.

Podczas teleporady możliwa jest obecność osoby bliskiej, która np. pomoże zapisać zalecenia lekarza. Na podstawie teleporady i informacji, które pacjent przekaże lekarzowi może on wystawić e-receptę, skierowanie na dalsze badania diagnostyczne lub zapotrzebowanie na wyroby medyczne albo e-zwolnienie, które będzie skierowane bezpośrednio do ZUS. Jeżeli lekarz uzna, że nie będzie w stanie pomóc w trakcie wizyty na odległość, może poprosić o zgłoszenie się na tradycyjną wizytę w placówce ochrony zdrowia. Nie należy się jej obawiać – personel medyczny w ośrodkach opieki zdrowotnej dba o to, aby wizyty mogły odbywać się w bezpieczny sposób.

– Proszę się nie obawiać wizyt w placówkach ochrony zdrowia. Personel medyczny pracuje w środkach ochrony osobistej, miejsce kontaktu jest dezynfekowane, a pacjenci są proszeni o wizyty w maseczkach i o dezynfekowanie dłoni. Staramy się zapewnić jak największe bezpieczeństwo. Jeśli występują jakieś objawy, które niepokoją pacjenta, jakieś sytuacje, których wcześniej nie było i należałoby je skonsultować, proszę odwiedzać gabinety swoich lekarzy rodzinnych czy lekarzy POZ. Pandemia nie skończy się ani jutro, ani za tydzień. Będziemy musieli z nią żyć jeszcze przez jakiś czas, dlatego nie warto zwlekać z leczeniem. Musimy zrobić wszystko, żeby choroby przewlekłe były diagnozowane i leczone, niezależnie od tego jak długo jeszcze będzie trwała pandemia. My – lekarze rodzinni, staramy się zapewnić jak najlepszą opiekę wszystkim pacjentom – dodaje Agnieszka Mastalerz-Migas.

Jak wynika z sond ulicznych przeprowadzonych w sześciu miastach, część pacjentów unika wizyt w placówkach ochrony zdrowia ze strachu przed zakażeniem koronawirusem, narzekają na trudności w dostaniu się do lekarza, na długie terminy oczekiwania na badania i wizyty, a teleporady zwykle uważają za niewystarczające narzędzie kontaktu z lekarzem. Dlatego ważne jest to, by uświadamiać pacjentom, jakie są konsekwencje późnego rozpoznania choroby przewlekłej, przerwy w leczeniu czy braku kontroli lekarskiej. Choroby serca, płuc, cukrzycę czy nowotwory trzeba w porę diagnozować, leczyć i monitorować, a teleporada to dobre narzędzie do wstępnej oceny stanu zdrowia.

W ramach kampanii „Badaj Sie i Lecz” opracowane zostały materiały edukacyjne, spoty telewizyjne i radiowe, artykuły prasowe i internetowe w mediach ogólnopolskich i regionalnych. Planowane są podcasty i live’y z ekspertami na stronach www i profilach partnerów kampanii oraz aktywność w mediach społecznościowych. Wszystko to pomoże odnaleźć się w nowej sytuacji osobom poszukującym wskazówek i wsparcia kiedy ich stan zdrowia stanowi powód do niepokoju. Warto szukać informacji wpisując #BadajSieiLecz.

Kampanię „Badaj Sie i Lecz” tworzy koalicja wielu organizacji pacjentów: Polskie Towarzystwo Wspierania

Chorych na IPF, Fundacja Udaru Mózgu, Stowarzyszenie „Udarowcy. Liczy się wsparcie”, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej SED, Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Przewlekłą Obturacyjną Chorobę Płuc „Oddech”, Polska Federacja Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Choroby Alergiczne i Przewlekłe Obturacyjne Choroby Płuc, Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej, Fundacja Zdrowie i Edukacja Ad Meritum oraz prowadzących portale: mojacukrzyca.org, cukrzyca.pl i dietolog.pl. Honorowym patronatem objęły ją: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Polskie Towarzystwo Chorób Płuc, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. Partnerem wspierającym kampanię jest Boehringer Ingelheim.

Źródło: Mat. prasowe