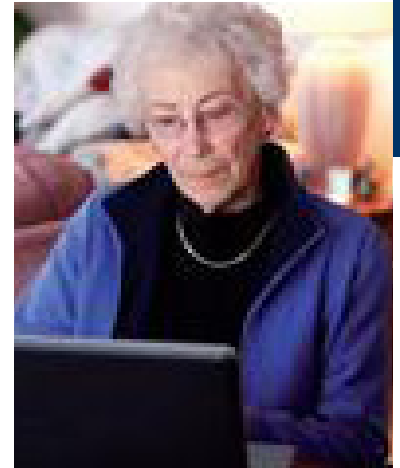


Y học từ xa, còn được gọi là Y tế từ xa, chăm sóc từ xa hoặc y tế điện tử, là một cách tiếp cận mới để chăm sóc sức khỏe, trong đó sử dụng công nghệ nhằm giúp bạn – là bệnh nhân, quản lý sức khỏe của chính mình tại nhà.

Y học từ xa là gì ?

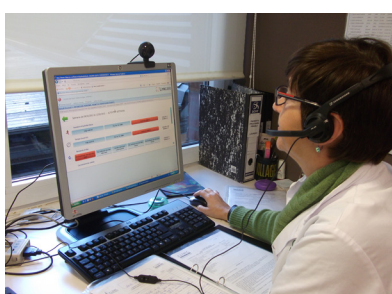
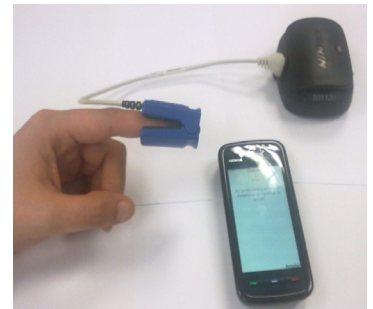
Y học từ xa là một cách tiếp cận sáng tạo kết hợp chuyên môn y tế với thiết bị, thông tin và công nghệ truyền thông cho phép việc kiểm tra, giám sát và điều trị được thực hiện ngay tại nhà bạn.

Trên khắp Âu châu, người ta đang sống thọ hơn, do đó có nhiều người mắc một hoặc nhiều bệnh mãn tính hơn. Nhu cầu điều trị lâu dài đã dẫn đến sự phát triển của một mô hình chăm sóc mới cho phép mọi người được điều trị và theo dõi tại nhà. Sử dụng các hình thức truyền thông điện tử, y học từ xa đang cách mạng hóa cách thức cung cấp dịch vụ y tế.



Dưới đây là một số ví dụ về các dịch vụ y tế từ xa:

- **Hội thảo truyền hình với chuyên gia y tế của bạn.** Nó cho phép bạn nói chuyện trực tuyến với bác sĩ của mình qua một liên kết video, giảm nhu cầu đi khám bác sĩ tại phòng phẫu thuật hoặc bệnh viện.
- **Ghi nhận các triệu chứng của bạn trên một thiết bị điện tử tại nhà.** Triệu chứng và các chỉ số đo lường (như lưu lượng đỉnh thở ra và hô hấp kí nhằm kiểm tra chức năng hô hấp của bạn) có thể được ghi lại bằng phương pháp điện tử nhờ sử dụng một máy tính với hình màn cảm ứng hoặc một thiết bị tương tự như điện thoại di động. Điều này sẽ cho phép bạn thu thập thông tin quan trọng về mức độ ảnh hưởng của điều kiện sức khỏe trong khi bạn đang thực hiện các hoạt động thường ngày tại nhà hoặc bên ngoài. Các chỉ số đo lường này sau đó có thể được gửi đến nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn, để có thể theo dõi xem liệu có cần điều trị xa hơn. Điều này cũng cho phép bạn đặt câu hỏi cho bác sĩ về các kết quả đo mà bạn đã ghi lại.
- **Giáo dục và hỗ trợ tự quản lý.** Công nghệ có thể được sử dụng để giúp bạn hiểu thêm về tình trạng của bạn, do đó bạn có thể chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của bạn với người khác trong những tình huống tương tự. Khái niệm này được gọi là giáo dục cá thể. Nó nhận diện giá trị của kinh nghiệm sống trong một bệnh trạng và cho phép tìm hiểu về bệnh trạng đó từ những tường thuật ngôi thứ nhất. Công nghệ này cũng có thể giúp đỡ hỗ trợ thành công tự quản lý bằng cách sử dụng hệ thống có thể diễn giải ghi chép bệnh trạng của bạn và giúp sớm phát hiện và quản lý bất kỳ vấn đề nào có thể xảy ra.
- **Thông tin sức khỏe trực tuyến.** Ngày càng có nhiều người đang sử dụng internet để lấy thông tin về sức khỏe. Đây có thể là một nguồn tài nguyên giá trị nhưng điều quan trọng là cần phải kiểm tra liệu trang web sức khỏe bạn đang sử dụng cung cấp cho bạn thông tin chính xác hay không. Bạn cũng có thể tham gia các trang web mạng xã hội thường có những nhóm đặc biệt cho những người có bệnh trạng tương tự.



- **Các trung tâm điện đàm.** Hiện có sự gia tăng các trung tâm cung cấp thông tin sức khỏe qua điện thoại. Những dịch vụ này cho phép các chuyên gia y tế quyết định ai cần chăm sóc y tế khẩn cấp và ai có thể được chăm sóc bằng lời khuyên thích hợp qua điện thoại.

Những ví dụ này chỉ là một số trong những cách mà y học từ xa có thể giúp bạn trở nên độc lập hơn bằng cách cho bạn có thêm quyền kiểm soát và quản lý bệnh trạng của bạn.

Y tế từ xa và bệnh phổi

Nhiều thiết bị và dịch vụ y tế từ xa có thể cho phép mỗi người tự theo dõi chức năng phổi và quản lý các bệnh phổi tại nhà.

Hen phế quản

Trong những năm gần đây, một số nghiên cứu đã nêu bật những lợi ích tiềm năng của theo dõi từ xa dành cho bệnh nhân hen. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng những người tự tiến hành xét nghiệm chức năng phổi của chính họ, như đo hô hấp kí tại nhà, có thể ghi lại kết quả chính xác và so sánh được với kết quả đo được bởi chuyên viên y tế. Một nghiên cứu khác đã chứng minh rằng giám sát qua video cho phép một bác sĩ đánh giá và điều trị trẻ em bị hen, và sự thiếu tiếp xúc mặt đối mặt không ảnh hưởng đến chất lượng chăm sóc và diễn tiến bệnh lý của các em.

Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (BPTNMT)

Người ta đã công nhận rằng cải thiện việc tự giám sát triệu chứng BPTNMT của một bệnh nhân có thể làm giảm tần suất nhập viện do đợt kịch phát của các triệu chứng bệnh. Sử dụng kỹ thuật tự giám sát cũng có thể làm giảm thời gian và tác động lên chi phí nhập viện nhằm điều trị hoặc theo dõi bệnh. Trong một nghiên cứu nhằm đánh giá tác động của các dịch vụ này, người bị BPTNMT đã được cung cấp một điện thoại truyền hình, một ống nghe điện tử và một máy đo huyết áp kỹ thuật số, cho phép họ truy cập nhanh sự trợ giúp của chuyên viên điều dưỡng. Kết quả chỉ ra rằng công nghệ video từ xa có hiệu quả và được đón nhận tốt bởi những người tham gia nghiên cứu. Một nghiên cứu cho thấy rằng việc tiếp cận các trung tâm điện đàm trên web site sau khi xuất viện đã làm giảm số trường hợp tái nhập viện.

Những ích lợi tiềm năng của y tế từ xa là gì?

- Cho phép cá nhân kiểm soát tốt hơn tình trạng bệnh và cuộc sống của họ trong khi vẫn duy trì tính độc lập tại nhà
 - Cho phép hiện diện tại nhà các dịch vụ mà trước đây chỉ có tại bệnh viện
 - Giảm nhu cầu khám bệnh tại bệnh viện và đi bác sĩ, tiết kiệm thời gian và chi phí đi lại
 - Hỗ trợ quản lý dài hạn tại nhà cho một tình trạng bệnh lý
 - Những công nghệ có thể được thiết kế đặc hiệu cho từng cá nhân
 - Tăng cường tiếp cận với các dịch vụ ở vùng sâu vùng xa
 - Giảm chi phí chăm sóc sức khỏe
 - Một số hình thức của y học từ xa cung cấp truy cập trực tiếp tới một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, loại bỏ thời gian chờ hẹn
 - Một số hình thức của y học từ xa cung cấp sự giám sát liên tục, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
- Giải quyết vấn đề thiếu hụt (nhân lực) của các nhà cung cấp dịch vụ y tế



Truy cập vào trang web của ELF để xem những ví dụ về các nghiên cứu trường hợp và dự án sử dụng các dịch vụ y tế từ xa.

Thierry Troosters, một chuyên gia phục hồi chức năng của ERS cho biết: “Mặc dù y học từ xa vẫn chưa đạt tới trạng thái của ‘chăm sóc thường quy’ ở hầu hết các nước châu Âu, kết quả của các thử nghiệm lâm sàng cho thấy một cách thuyết phục rằng công nghệ này có một tương lai cho bệnh nhân đường hô hấp”

Nghiên cứu trường hợp bệnh: thử nghiệm TeleScot

Thử nghiệm TeleScot hiện đang nghiên cứu cách thức y học từ xa có thể hỗ trợ những người có bệnh lý mạn tính như BPTNMT ở Scotland. Một thử nghiệm bao gồm hơn 250 người bị BPTNMT nặng, trong đó một nửa đã được nhận công nghệ màn hình cảm ứng để ghi lại các triệu chứng của họ mỗi buổi sáng.

Bệnh nhân cũng sử dụng một máy đo độ bão hòa oxy để đo lượng oxy trong máu và nhịp tim, một máy đo lưu lượng đỉnh thở ra để lượng giá về hô hấp và cân để kiểm tra trọng lượng. Các số đo này sẽ được tự động chuyển đến một đội ngũ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông qua kết nối Internet an toàn trên một chương trình máy tính được thiết kế đặc biệt. Chương trình này có khả năng mã hóa màu mỗi bệnh nhân vào loại đỏ, vàng hoặc xanh lá cây, để nhà cung cấp y tế có thể biết ngay lập tức ai đang cần thăm khám hoặc chỉ gọi điện thoại, và người nào với các triệu chứng đang ổn định.

Clair Sparrius, chuyên viên vật lý trị liệu về hô hấp đang làm việc trong nghiên cứu này cho biết: “Chúng tôi đã có sự phản hồi rất tích cực từ những người tham gia thử nghiệm và hầu hết những cá nhân đã thụ hưởng cảm giác kiểm soát được tình trạng của chính mình. Hệ thống này cho phép mọi người có tiếng nói hơn trong việc quản lý bệnh trạng của họ và họ được đảm bảo bằng kiến thức rằng một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe đang kiểm tra các số đo của họ mỗi ngày. Đó chỉ là một phần nhỏ của sự thay đổi về văn hóa để quen thuộc với hoạt động theo cách thức khác cho cả nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe và bệnh nhân COPD, nhưng chúng tôi đã thực sự nhìn thấy những lợi ích của việc có thể theo dõi cá nhân theo cách này.”

Nghiên cứu trường hợp bệnh: NEXES: Hỗ trợ cho cuộc sống độc lập và khỏe mạnh hơn cho bệnh nhân mãn tính và người cao tuổi

NEXES là một dự án của Liên minh châu Âu tập trung vào những người có bệnh mạn tính (bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD); suy tim ứ huyết (CHF), và bệnh tiểu đường típ II). Mục tiêu của dự án này là phát triển bốn kiểu chương trình chăm sóc (a) Chăm sóc sức khỏe và rèn luyện; b) Chăm sóc tăng cường cho bệnh nhân suy yếu/ Nhập viện tại gia và xuất viện sớm; và c) hỗ trợ các quy trình chẩn đoán được thực hiện trong chăm sóc sức khỏe ban đầu), sử dụng công nghệ thông tin và truyền thông hỗ trợ cách sống khỏe mạnh và độc lập.

http://ec.europa.eu/information_society/apps/projects/factsheet/index.cfm?project_ref=225025

Nghiên cứu trường hợp bệnh: “Đổi mới sức khỏe”

ĐỔI MỚI SỨC KHỎE là một dự án Châu Âu nhằm mở rộng các dịch vụ giám sát từ xa vốn tồn tại ở cấp độ địa phương. Dự án sẽ nhằm mục đích cung cấp cho các bệnh nhân mãn tính bị mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, một sự quản lý trung ương cho tình trạng bệnh lý của họ. Chương trình sẽ sử dụng hình thức hội thoại video tại gia và giám sát từ xa với mục tiêu giảm tỷ lệ nhập viện và tư vấn cấp cứu.



<http://www.renewinghealth.eu/>

Carme Hernández, một y tá hô hấp, người đang làm việc trong cả hai dự án, nói rằng: “Nhóm chúng tôi rất hào hứng và đã có nhiều phản hồi từ các chuyên gia và mức độ hài lòng của bệnh nhân là rất cao. Mô hình công nghệ thông tin cho phép các chuyên gia và bệnh nhân làm việc cùng nhau, cải thiện việc tự quản lý của bệnh nhân và tránh được sự hoài nghi.”

Cùng đọc qua trải nghiệm của một bệnh nhân BPTNMT trong một thử nghiệm y học từ xa:

“Tôi là một bệnh nhân bị BPTNMT 72 tuổi và tôi còn bị thiếu alpha-1 antitrypsin. Vài năm trước, bác sĩ có hỏi nếu tôi có muốn được theo dõi trong vòng một năm tại nhà với sự trợ giúp của y học từ xa. Tôi quyết định tham gia thử nghiệm và tôi nhận được cuộc gọi thường xuyên từ y tá của tôi để kiểm tra sức khỏe. Tôi cũng đã gửi cho anh ta ghi chép về các triệu chứng của tôi và sự thay đổi của chúng từ ngày này qua ngày khác. Trong một số trường hợp, người y tá thấy tôi nên nói chuyện với bác sĩ và điều này sau đó đã được sắp xếp. Tôi cảm thấy rất an toàn với dịch vụ và quá trình điều trị này và tôi hy vọng sẽ có một ngày nó được cung cấp cho tất cả bệnh nhân như một phần hệ thống y tế của chúng tôi ở châu Âu. “