

الرعاية عن بُعد: الاعتناء بصحتك من خلال الأدوات الرقمية

تتناول ورقة الحقائق في كيفية تغيير التكنولوجيا الرقمية للرعاية الصحية وما يعنيه ذلك بالنسبة لك.



كيف تغير التكنولوجيا الرقمية الرعاية الصحية؟

تعمل التطورات في التكنولوجيا الرقمية على تغيير طريقة تقديم الرعاية الصحية. تشير التكنولوجيا الرقمية إلى الأجهزة والأنظمة الإلكترونية التي تعمل عبر الإنترنت.

أصبحت المنصات عبر الإنترنت ومكالمات الفيديو والأجهزة التي ترتديها (الأجهزة القابلة للارتداء) والتطبيقات أدوات مألوفة للعناية بصحتنا. وفي المجال الطبي، يُشار إلى ذلك غالبًا باسم "تقديم الخدمات الطبية عن بُعد" أو "الرعاية الصحية عن بُعد". في الممارسة العملية، يعني ذلك الرعاية الصحية التي يتم تقديمها عن بُعد. وهذه الأدوات هي المكان الذي يتواصل فيه أخصائي الصحة والمريض من خلال التكنولوجيا الرقمية.

لقد جعل جائحة كوفيد-19 من الضروري تسريع هذا التغيير بشكل كبير. وخلال هذا الوقت، يتم في الغالب توفير الرعاية رقميًا. كان الهدف هو الحد من انتشار الوباء مع الاستمرار في تقديم الدعم للأشخاص الذين يحتاجون إليه.

ما الذي تعنيه تلك التغييرات؟

خلال جائحة كوفيد-19، كان يلزم على كل من مقدمي الرعاية الصحية والجمهور التكيف مع التغييرات في الرعاية الصحية. وفي العديد من الأماكن، كان ذلك يعني التحدث إلى المتخصصين في الرعاية الصحية عبر مكالمات الهاتف والفيديو.

ومع انحسار الجائحة وعودة الخدمات إلى طبيعتها، تظل الأدوات الرقمية متاحة للاستخدام. وقد يعني ذلك أنه خلال السنوات القادمة سيكون لديك خيار الحصول على الرعاية الصحية وجهاً لوجه علاوةً على بعض إدارة الصحة عن بُعد. ونظرًا لأن المزيد من الأبحاث تبحث في مدى فعالية هذه الخدمات وأفضل طريقة لتقديمها، فقد يكون هناك المزيد من التغييرات في المستقبل.

كيف يمكنني إدارة حالتي باستخدام الأدوات الرقمية؟

للأدوات الرقمية تأثير في جميع مجالات الرعاية الصحية. ويشمل ذلك الاستشارة عن بُعد والمراقبة المنزلية بالإضافة إلى الأجهزة القابلة للارتداء والتطبيقات الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة على طريقة استخدام التكنولوجيا في الرعاية الصحية:

الاستشارات عبر مكالمات الفيديو

سوف تتلقى رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك موعد فيديو مُجدول. سيؤكد ذلك تاريخ ووقت الموعد وكيف يمكنك الوصول إلى مكالمة الفيديو. يمكنك الوصول إلى موعدك على الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر. لن يُعرض عليك موعد عن بُعد إلا إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لا يحتاج إلى إجراء فحص جسدي في هذه المرحلة. راجع القسم أدناه لمعرفة كيفية التحضير لهذه الاجتماعات.

مشاركة الصور ومقاطع الفيديو

قد يُطلب منك مشاركة صورة أو مقطع فيديو لحالتك أو أعراض معينة قبل التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية. سيتم إرسال نظرة عامة حول كيفية القيام بذلك من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وعادةً ما يتم إرسال الصور ومقاطع الفيديو من خلال الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني أو عمليات التحميل الآمنة إلى منصة ما عبر الإنترنت. سوف يساعد ذلك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في فهم المزيد عن حالتك. ويمكن لأخصائي الرعاية الصحية أيضًا مشاركة الملفات أو مقاطع الفيديو معك. يمكن أن يشمل ذلك نشرات المعلومات أو مقاطع الفيديو مع إرشادات حول كيفية استخدام جهاز طبي على سبيل المثال.

الأجهزة افتراضية والمتابعة المنزلية

في بعض الحالات، من الممكن إخراج الأشخاص من المستشفى ومتابعتهم في المنزل. وخير مثال على هذا كان خلال جائحة كوفيد-19، ونظرًا لارتفاع الطلب على الأسرة في المستشفيات، تمكن الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض أكثر استقرارًا من العودة إلى منازلهم. لقد استمروا في تلقي الأكسجين، وتمت متابعة الأعراض ومستويات الأكسجين عن بُعد بواسطة الاستشاريين.

جلسات إعادة التأهيل والنشاط عبر الإنترنت

إذا تم نصحك بالمشاركة في جلسات النشاط أو إعادة التأهيل للمساعدة في إدارة الأعراض أو التعافي من المرض، فقد يكون ذلك من خلال فصل دراسي عبر الإنترنت أو برنامج تعليمي. يمكن تقديم الفصول الدراسية عبر جلسات الفيديو التي يمكن أن ينضم ويشارك فيها العديد من الأشخاص مباشرة، أو قد يتم إرسال مقاطع فيديو مسجلة لمتابعتها في وقتك الخاص.

المفكرات عبر الإنترنت، أو الدوريات، أو الاستطلاعات،

يمكنك اختيار تسجيل الأعراض الخاصة بك في يوميات أو دفتر يوميات على الإنترنت للمساعدة في تتبع ما تشعر به بمرور الوقت. قد يكون من المفيد أن يكون لديك سجل شخصي لأخذك معك إلى استشارتك التالية.

يمكن من خلال الاستبيانات عبر الإنترنت تكوين صورة عن حالتك على مدى فترة من الوقت. قد يطلب منك أخصائي الرعاية الصحية القيام بذلك قبل أن تحضر إلى موعدك. قد يتم إرسال استبيان لإكماله عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية قبل الزيارة.

الأجهزة القابلة للارتداء

يمكن أن تساعد الأجهزة القابلة للارتداء، مثل الساعات الذكية، في تتبع مجموعة من القياسات عن جسمك. يشمل ذلك معدل ضربات القلب ومستويات التوتر وأنماط النوم ومستويات الأكسجين ومستويات النشاط. وعادةً ما تكون هذه

الأجهزة متصلة بتطبيق على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي. التطبيق - إن التطبيق عبارة عن برنامج يمكنك تثبيته على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي. يؤدي ذلك إلى جمع المعلومات وإنشاء صورة عن الصحة بمرور الوقت.

لا تكون هذه الأنظمة مرتبطة في المعتاد بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك مباشرة. ولكنها قد تكون معلومات مفيدة لك أثناء استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

تطبيقات الصحة

هناك العديد من التطبيقات المتاحة للمساعدة في تتبع حالة الصحية. يتضمن بعض تلك التطبيقات معلومات عن كيفية إدارة حالتك. يذكرك تطبيقات أخرى بتناول الأدوية الخاصة بك أو السماح لك بتتبع التسجيلات من جهاز طبي.

تتوفر معظم التطبيقات المتاحة للتنزيل والاستخدام بنفسك إذا اخترت ذلك. إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يريد تلقي قراءات من جهازك الطبي، فسوف يناقش هذا الأمر معك. يمكنهم إخبارك بالتطبيق أو النظام الأساسي الذي تحتاج إلى استخدامه حيث يجب أن يكون متصلاً بنظام المستشفى.

ما الفوائد؟

هناك العديد من الفوائد لاستخدام التقنيات الرقمية في الرعاية الصحية. فيما يلي بعض الأمثلة حول كيف يمكن للأدوات الرقمية أن تكون مفيدة للأفراد:

تقليل الحاجة للسفر

إذا كان بإمكانك الاستشارة عن بُعد، فلن تحتاج إلى السفر. يمكن أن يوفر ذلك في الوقت والمال وهو أكثر حفاظاً على البيئة.

تحسين الوصول إلى أخصائيي الرعاية الصحية

يمكن أن تيسر مكالمات الفيديو والمكالمات الهاتفية عن بُعد الوصول إلى جميع أخصائيي الرعاية الصحية دون الحاجة إلى السفر إليهم في مواعيد محددة.

في بعض الحالات، قد يكون من الصعب أيضاً مقابلة أخصائي في حالتك يعمل في مستشفى متخصص، بدلاً من المستشفى المحلي. إن الاستشارات عن بُعد تُسهل الحصول على هذا المستوى من الرعاية، بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه.

تحسين التعاون والتمكين

يمكن أن يمنحك القيام بإجراءات للتحقق من صحتك في المنزل شعوراً جديداً بفهم حالتك. وقد يساعدك ذلك في الشعور بمزيد من التحكم والقدرة على المشاركة في المناقشات حول صحتك. يمكن أن يساعدك ذلك أيضاً في تذكر تناول الدواء، وهذا مفيد بشكل خاص إذا كنت شخصاً يسعى لاتباع روتين العلاج الموصى به.

اختيار المكان

قد يجد بعض الأشخاص أيضاً أن التواجد في المستشفى أو العيادة غير مريح وقد يفضلون التواجد في منازلهم لإجراء الاستشارات. وقد يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد تقديم فكرة لمقدم الرعاية الصحية عما يعنيه العيش مع حالتهم في المنزل.

إن مكالمات الفيديو عن بُعد تتيح خيار التواجد في المنزل، وهو ما قد يفضله بعض الأشخاص خصوصاً إذا تلقوا أخباراً مزعجة.

التحكم بالعدوى

تقلل الاستشارات عن بُعد من انتشار العدوى. إذا كانت لديك أية أعراض معدية، فمن الأمان البقاء في المنزل بدلاً من السفر إلى مكان لتلقي الرعاية الصحية حيث يمكن أن تنتقل العدوى للآخرين. وهذا يعني أيضاً أنك محمي من أي شخص آخر في غرفة الانتظار أو في وسائل النقل العام قد يكون لديه أعراض معدية.

ما التحديات؟

مع استخدام المنصات الرقمية بشكل متزايد، هناك العديد من التحولات التي لا تزال مطلوبة في مجال الرعاية الصحية. وفيما يلي بعض التحديات التي تواجه أنظمة الرعاية الصحية والجمهور:

التغييرات في الهياكل في أماكن الرعاية الصحية

هناك حاجة إلى أنظمة جديدة وتغييرات في أنماط العمل ضمن إعدادات الرعاية الصحية. على سبيل المثال، إذا تم تزويد مجموعات كاملة من المرضى بتطبيقات لتسجيل أعراضهم عليها، فيجب أن يكون هناك متخصصون في الرعاية الصحية في المكتب يتحققون من تلك المعلومات، ويجب أن يكونوا قادرين على التصرف بناءً على المعلومات الواردة إذا احتاجت أي أعراض "خطيرة" إلى المتابعة. قد تكون هناك أيضاً حاجة لأعضاء فريق العمل لتلقي تدريب جديد ليكونوا قادرين على تعليم الناس كيفية استخدام الأدوات الرقمية الجديدة والإجابة عن أي أسئلة عن بُعد.

الوصول والتعليم

تحتاج العديد من هذه الأدوات إلى وجود هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر محمول واتصال موثوق بالإنترنت للاستخدام في المنزل، ولن يتمكن الجميع من الوصول إلى هذه الأجهزة أو معرفة كيفية استخدامها. قد لا يتمكن بعض الأشخاص من استخدامها جسدياً. ومع تغير التكنولوجيا، سيكون من المهم التأكد قدرة جميع الأشخاص على الاستمرار في الحصول على الرعاية الصحية. يجب أن تظل الخدمات المباشرة متاحة إذا كانت مطلوبة أو مفضلة.

أمان البيانات

هناك حاجة إلى أنظمة مناسبة لإدارة المعلومات الشخصية بشكل آمن. على سبيل المثال، إذا قمت بمشاركة صورة مع طبيبك، فيجب تخزينها بشكل صحيح، وفقاً لقوانين أمان البيانات في بلدك. لمزيد من المعلومات حول هذا، اقرأ [ورقة حقائق مؤسسة الرئة الأوروبية عن مشاركة البيانات](#).

الأخلاقيات الطبية والعلاقات

هناك معايير أخلاقية موجودة في الطب. وهذه المعايير تحدد كيف يجب على المتخصصين في الرعاية الصحية العمل. وهناك مخاوف بشأن إمكانية الالتزام بهذه المعايير مع وجود هذه التغييرات. على سبيل المثال، هل ستؤثر الاستشارات عن بُعد على العلاقة بين المريض ومقدم الرعاية له؟ إن عالم الرعاية الصحية يعمل وفقاً لمعايير عالية للحفاظ على الخصوصية - فهل يمكن أن يستمر ذلك على المنصات الرقمية؟

بينما يتكيف العالم مع طرق جديدة للعمل بعد جائحة كوفيد-19، تتم مواجهة هذه التحديات من قبل الحكومات وأنظمة الرعاية الصحية.

ماذا سيحدث في الاستشارة الافتراضية وكيف يمكنك الاستعداد؟

إذا تمت دعوتك لتحديد موعد أو استشارة عبر الإنترنت، فيمكنك استخدام النصائح التالية لمساعدتك في الاستعداد:

قبل الاتصال

- حدد الجهاز (الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي) الذي ستستخدمه لإجراء استشارتك. ستحتاج إلى توفر اتصال إنترنت ثابت لأي جهاز تختاره. تأكد من معرفة كيفية تشغيل الميكروفون والكاميرا الخاصة بك للفيديو وكذلك الصوت.
- هل يلزم التدرب واختيار مكان تجلس فيه لإجراء المكالمات؟ تحقق مما إذا كانت الإضاءة صحيحة وتدرب على جعل وجهك في منتصف الشاشة عند النظر مباشرة إلى الكاميرا. إذا لم تكن متأكدًا - فهل لديك أصدقاء أو أفراد في العائلة أو جيران يمكنهم التحدث معك من خلالها؟ يمكنك أيضًا البحث عبر الإنترنت عن مقاطع فيديو إرشادية.
- ابحث عن دعوة الموعد، والتي ستتضمن تفاصيل حول كيفية الاتصال بالمكالمة. تأكد من قراءة ذلك وأنت على دراية بالخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها.
- قم بإعداد قائمة بالأشياء للمناقشة - يمكنك عمل بعض النقاط السريعة حول ما تريد مناقشته حتى لا تنسى أي شيء أثناء المكالمات.

خلال المكالمات

- إذا تعذر عليك الاتصال عن طريق الفيديو، فمن المحتمل أن يجرب مقدم الرعاية الصحية الاتصال بك على رقم الهاتف المسجل في سجلك. إذا لم يتمكن من الوصول إليك عبر الهاتف، فعادة ما يعيد حجز موعدك لوقت آخر.
- جهّز مفكرة أو مستندًا مفتوحًا على جهاز الكمبيوتر لتدوين أي ملاحظات أثناء المكالمات. سيقوم مقدم الرعاية الصحية بتدوين ملاحظات على سجلك عبر الإنترنت في نفس الوقت.
- إذا لم تكن متأكدًا من المناقشة، فيمكنك تلخيص ما سمعته عندما تنتهي المكالمات. يمكن لمقدم الرعاية الصحية بعد ذلك تحديد ما إذا كنت قد أسأت فهم أي نقاط.
- يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يعطيك وصفة طبية عبر الإنترنت أو يحيلك لمزيد من العلاج أثناء مكالمات الفيديو كالمعتاد. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إلى وصفة طبية، أو كيف ستسمع عن المزيد من المواعيد، فتأكد من أن تسأل قبل انتهاء المكالمات.

مزيد من مصادر القراءة والمعلومات

معلومات المريض:

- [ورقة الحقائق عن مشاركة البيانات](#) الخاصة بمؤسسة الرئة الأوروبية
- اقرأ قصصًا شخصية حول استخدام أدوات الصحة الرقمية على [الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية](#)
- البحث العلمي عن الأدوات الرقمية في مجال صحة الرئة:
- تستعرض هذه المقالة الرعاية الرقمية المقدمة أثناء الوباء: ["تقديم الخدمات الطبية عن بُعد والرعاية التنفسية الافتراضية في عصر كوفيد-19"](#)
- تستعرض هذه المقالة كيفية دعم المتابعة المنزلية للأشخاص المصابين بكوفيد-19 أثناء الجائحة: ["المتابعة المنزلية تقلل إقامة مرضى كوفيد-19 في المستشفيات"](#)



بالشراكة مع الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي، تجمع مؤسسة الرئة الأوروبية بين المرضى والجمهور وأخصائيي الرعاية الصحية لتحسين صحة الرئة ولتحقيق التقدم في التشخيص والعلاج والرعاية.

تم إعداد نشرة الحقائق هذه بواسطة الدكتورة هيلاري بينوك، وجيلين ماكونجا براكزما، والدكتورة كارمي هيرانانديز، وكجيلد هانسن وجويس نورويل.

وهي من إنتاج مؤسسة الرئة الأوروبية لصالح مشروع DRAGON. [تعرف على مزيد من التفاصيل عن هذا المشروع.](#)

DRAGON



تلقي هذا العمل دعمًا من المشروع المشترك لمبادرة الأدوية المبتكرة 2 للاتحاد الأوروبي/الاتحاد الأوروبي للصناعات الدوائية والجمعيات – منحة مشروع DRAGON رقم 101005122. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على: <https://www.imi.europa.eu/>

تعكس النشرة وجهة نظر المؤلف ولا تتحمل مبادرة الأدوية المبتكرة ولا الاتحاد الأوروبي أو الاتحاد الأوروبي للصناعات الكهربية والجمعيات أو أي شركاء مرتبطين مسؤولية أي استخدام للمعلومات الواردة فيها.