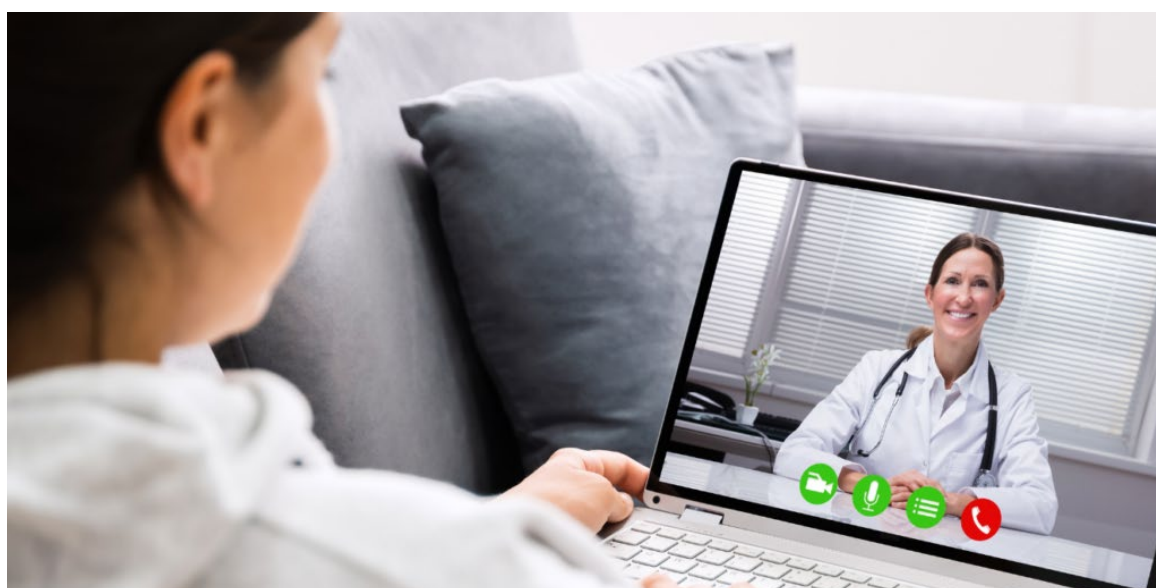


## Дистанционни здравни услуги: проследяване на Вашето здраве с помощта на дигитални инструменти

Този информационен бюлетин представя как дигиталната технология променя здравеопазването и какво означава това за Вас.



### Как дигиталната технология променя здравеопазването?

Развитието на дигиталната технология променя начина, по който се предоставят здравните услуги. Дигитална технология означава електронни устройства и системи, които работят онлайн.

Онлайн платформи, видеоразговори, устройства, които носите (носими устройства), и приложения се превръщат в познати инструменти за грижа за нашето здраве. В медицината това често се нарича „телемедицина“ или „телездраве“. На практика това означава здравеопазване, което се предоставя дистанционно. При него здравният специалист и пациентът се свързват чрез дигитална технология.

Пандемията от COVID-19 доведе до необходимостта от голямо ускорение на тази промяна. През този период здравните услуги често се предоставяха дигитално. Целта беше да се намали разпространението на пандемията, като същевременно продължи предоставянето на помощ на хората, които се нуждаеха от такава.

## Какво означават тези промени?

По време на пандемията от COVID-19 както доставчиците на здравни услуги, така и членовете на обществото трябваше да се адаптират към промените в здравеопазването. В много ситуации това означаваше да се разговаря със здравни специалисти по телефона и чрез видеовръзка.

С отслабването на пандемията и завръщането към нормален живот дигиталните инструменти останаха налични за употреба. Това може да означава, че през идващите години ще имате избор да получавате медицински услуги лице в лице или дистанционно. Тъй като все повече изследвания разглеждат колко ефективни са тези услуги и най-добрият начин за тяхното предоставяне, може да има още промени в бъдеще.

## Как мога да управлявам своето състояние с помощта на дигитални инструменти?

Дигиталните инструменти влияят върху всички области на здравеопазването. Това включва дистанционна консултация и домашно наблюдение, както и носими устройства и приложения за здраве. По-долу са дадени няколко примера за начина, по който технологията се използва в здравеопазването:

### Видеоразговори за консултации

Ще получите имейл или текстово съобщение от Вашия доставчик на здравни услуги, ако имате планирана видеосреща. Това ще потвърди датата и часа на срещата и как можете да осъществите достъп до видеоразговора. Може да влезете в срещата от Вашия смартфон, таблет или компютър. Дистанционна среща ще Ви бъде предложена само ако Вашият доставчик на здравни услуги не трябва да извършва медицински преглед на този етап. Вижте раздела по-долу за това как можете да се подготвите за тези срещи.

### Споделяне на снимки и видеозаписи

Може да бъдете помолени да споделите снимка или видеозапис на състоянието си или конкретни симптоми, преди да разговаряте със здравен специалист. Вашият доставчик на здравни услуги ще Ви изпрати общ преглед как да направите това. Снимките и видеозаписите обикновено се изпращат чрез текстови съобщения, имейли или защитени качвания в онлайн платформа. Това ще помогне на Вашия здравен специалист да разбере повече за Вашето състояние. Вашият здравен специалист може също така да споделя файлове или видеозаписи с Вас. Това може да включва информационни листовки или видеозаписи с инструкции за това как да използвате дадено медицинско изделие например.

### Виртуални отделения и домашно наблюдение

В някои случаи хората могат да бъдат изписани от болницата и наблюдавани в домашни условия. Добър пример за това са случаите по време на пандемията

от COVID-19. Тъй като болничните легла бяха твърде недостатъчни, хората с по-стабилни симптоми можеха да си отидат у дома. Те продължиха да получават кислород и техните симптоми и нива на кислород бяха наблюдавани дистанционно от консултанти.

### Онлайн рехабилитация и сесии с упражнения

Ако сте били посъветвани да участвате в сесии с упражнения или рехабилитация за облекчаване на симптомите Ви или възстановяване от заболяване, това може да става чрез онлайн клас или практическо ръководство. Класовете може да се провеждат чрез видеосесии, където много хора се присъединяват и участват на живо. Или може да Ви бъдат изпратени видеозаписи, които да следвате в удобно за Вас време.

### Онлайн дневници, журнали или въпросници

Можете да изберете да регистрирате симптомите си в онлайн дневник или журнал, за да помогнете за проследяване на това как се чувствате с течение на времето. Може да е полезно да имате личен запис, който да вземете със себе си на следващата консултация.

Онлайн въпросниците могат да изградят картина на Вашето състояние за даден период от време. Вашият здравен специалист може да Ви помоли да направите това, преди да дойдете на посещение при него. По имейла или чрез текстово съобщение може да Ви бъде изпратен въпросник, който да попълните преди посещение.

### Носими устройства

Устройства, които можете да носите, като например смарт часовници, могат да помогнат за проследяване на редица Ваши физически показатели. Те включват пулс, нива на стрес, модели на сън, нива на кислород и нива на активност. Тези устройства обикновено са свързани към приложение в смартфона или таблета Ви. Приложението е програма, която можете да инсталирате на смартфона или таблета си. То събира информация и изгражда картина на здравето с течение на времето.

Тези системи обикновено не са свързани директно към Вашия доставчик на здравни услуги. Но може да е полезна информация, с която да разполагате по време на консултация с Вашия здравен специалист.

### Приложения за здраве

Предлагат се много приложения, които помагат за проследяване на Вашето здраве. Някои включват информация за това как да управлявате Вашето състояние. Други Ви напомнят да вземете лекарството си или Ви позволяват да проследявате записи от медицинско устройство.

Повечето приложения можете да изтеглите и използвате сами по Ваш избор. Ако Вашият доставчик на медицински услуги иска да получава показания от

медицинското Ви устройство, той ще обсъди това с Вас. Той може да Ви каже кое приложение или платформа трябва да използвате, тъй като то ще трябва да се свърже към болнична система.

## Какви са ползите?

Има много ползи от използването на цифрови технологии в здравеопазването. По-долу са дадени няколко примера за това каква полза могат да имат хората от цифровите инструменти:

### Намаляване на необходимостта от пътуване

Ако можете да присъствате на консултация дистанционно, няма нужда да пътувате. Това може да спести време и пари и е по-добре за околната среда.

### Подобряване на достъпа до специалисти

Дистанционните видео- и телефонни разговори могат да улеснят достъпа до всички здравни специалисти без необходимост от пътуване за посещения.

В някои случаи може и да е трудно във Вашето състояние да посетите специалист, който работи в специализирана, а не в местната болница. Дистанционните консултации улесняват достъпа до това ниво на здравни грижи, независимо къде живеете.

### Подобряване на сътрудничеството и предоставяне на възможности

Предприемането на действия за проверка на здравето Ви у дома може да Ви даде ново чувство на разбиране на Вашето състояние. Това може да Ви помогне да имате усещането за по-добър контрол и да можете да допринасяте за обсъждането на Вашето здраве. То може също да Ви помогне да не забравяте да вземате лекарството си. Това е особено полезно, ако сте човек, който се мъчи да спазва препоръчаната схема на лечение.

### Избор на обстановка

Някои хора може да смятат обстановката в болницата или клиниката за неудобна и да предпочитат да бъдат в собствения си дом за консултации. Някои хора може да намерят за полезно да дадат представа на доставчика си на здравни грижи за това как се живее с тяхното състояние в домашна обстановка.

Дистанционните видеоразговори дават възможност да останете у дома, което някои хора може да предпочетат, особено ако получат разстройваща новина.

### Контрол на заразата

Дистанционните консултации намаляват разпространението на зарази. Ако имате заразни симптоми, за Вас е по-безопасно да си стоите у дома, отколкото

да пътувате до здравно заведение, където можете да заразите други хора. Това означава също, че сте защитени от всеки друг в чакалнята или в обществения транспорт, който може да има заразни симптоми.

## Какви са предизвикателствата?

С все по-широкото използване на дигитални платформи все още има много промени, които са необходими в здравеопазването. По-долу са дадени предизвикателствата, пред които са изправени здравните системи и членовете на обществото:

### Промени на структурите в здравните заведения

Необходими са нови системи и промени на работните модели в здравните заведения. Например, ако цели групи пациенти получават приложения за регистриране на своите симптоми, трябва да има здравни специалисти, работещи „на бюро“, които да проверяват тази информация. Те трябва да могат да действат в зависимост от получената информация, ако има тревожни симптоми, които трябва да се проследят. Може също да е необходимо членове на персонала да преминат ново обучение, за да могат да обучават хората как да използват нови дигитални инструменти и да отговарят на въпроси дистанционно.

### Достъп и образование

Много от тези инструменти изискват смартфон, таблет или лаптоп и надеждна интернет връзка, за да се използват у дома. Не всеки ще има достъп до такива устройства или познания как да ги използва. Някои хора може също да не са способни да ги използват по физически причини. С промяната на технологиите ще бъде важно да се гарантира, че всички хора могат да продължат да имат достъп до здравеопазване. Услугите лице в лице трябва да останат налични, ако са необходими или предпочитани.

### Сигурност на данните

За сигурното управление на личната информация са необходими подходящи системи. Ако например сте споделили снимка с лекаря си, тя трябва да се съхранява правилно в съответствие със законите за защита на данните във Вашата държава. За повече информация по този въпрос прочетете [информационния бюлетин относно споделянето на данни на Европейската белодробна фондация](#).

### Медицинска етика и отношения

Има етични стандарти, които съществуват в медицината. Те определят как трябва да действат здравните специалисти. Има притеснения относно това дали тези стандарти могат да бъдат спазвани при тези промени. Например дистанционните консултации ще повлияят ли на отношението между пациента и здравния работник? Светът на здравеопазването спазва високи стандарти за

запазване на поверителността – може ли това да продължи на дигиталните платформи?

С адаптирането на света към новите начини на работа след пандемията от COVID-19 тези предизвикателства се разглеждат от правителствата и системите на здравеопазването.

## Какво ще се случи по време на виртуална консултация и как можете да се подготвите?

Ако сте поканени за онлайн среща или консултация, можете да използвате следните съвети, за да Ви помогнат да се подготвите:

### Преди разговора

- Изберете кое устройство (компютър, таблет или смартфон) ще използвате за Вашата консултация. Ще Ви е необходима стабилна интернет връзка, независимо кое устройството ще изберете. Уверете се, че знаете как да включите микрофона, видеокамерата и звука.
- Имате ли нужда да се упражните и да изберете място, където ще седите по време на разговора? Проверете дали осветлението е правилно и се упражнете да държите лицето си в средата на екрана, като гледате право към камерата. Ако сте несигурни – имате ли приятели, семейство или съседи, с които можете да говорите през камерата? Можете също да потърсите онлайн за видеозаписи с практически съвети.
- Намерете поканата за среща, която ще съдържа подробности за това как да се свържете към разговора. Уверете се, че сте я прочели и сте се запознали със стъпките, които трябва да изпълните.
- Подгответе списък с неща, които да обсъдите – можете да запишете накратко някои опорни точки относно това, което искате да обсъдите, за да не забравите нещо по време на разговора.

### По време на разговора

- Ако видеокамерата не се свърже, доставчикът на здравни услуги вероятно ще се опита да се свърже с Вас на телефонния номер, с който разполага във Вашето досие. Ако не може да се свърже с Вас по телефона, обикновено ще пренасрочи срещата Ви за друг път.
- Пригответе си бележник или отворен документ на компютъра, за да си водите записки по време на разговора. Доставчикът Ви на здравни услуги същевременно ще си води записки в онлайн досието Ви.
- Ако сте несигурни относно дискусията, можете да обобщите какво сте чули в края на разговора. Вашият доставчик на здравни услуги след това може да каже дали не сте разбрали погрешно някой аспект.
- Вашият здравен специалист може да Ви даде онлайн рецепта или направление за по-нататъшно лечение по време на видеоразговор както обикновено. Ако сте несигурни относно това как да осъществите достъп до дадена рецепта или как да чуete за бъдещи часове, попитайте, преди да завърши разговорът.

## Допълнителни материали за четене и информация

Информация за пациента:

- [Информационен бюлетин относно споделянето на данни](#) на Европейската белодробна фондация
- Прочетете личните истории за използване на дигитални здравни услуги в [уебсайта на Световната здравна организация](#)

Научни изследвания върху дигитални инструменти в белодробното здраве:

- Тази статия прави преглед на дигиталните здравни грижи по време на пандемията: [„Телемедицина и виртуални респираторни грижи в ерата на COVID-19“](#)
- Тази статия разглежда как домашното наблюдение поддържа хората с COVID-19 по време на пандемията: [„Домашното наблюдение намалява престоя в болница за пациенти с COVID-19“](#)



В партньорство с Европейското респираторно общество Европейската белодробна фондация събира пациентите и обществеността със здравни специалисти, за да подобрява белодробното здраве и да подпомага развитието на диагностиката, лечението и здравните грижи.

Този информационен бюлетин е съставен с помощта на доктор Hilary Pinnock (Хилари Пинок), Jellien Makonga-Braaksma (Желиен Маконга-Браксма), доктор Carme Hernández (Карме Ернандес), Kjeld Hansen (Киелд Хансен) и Joyce Norwell (Джойс Норуел).

Той е изготвен от Европейската белодробна фондация за проекта DRAGON. [Разберете повече за този проект.](#)

# DRAGON



Този материал получи подкрепа от инициативата за иновативна медицина, 2 съвместно предприятие на ЕС/ЕФФИА – безвъзмездна помощ по DRAGON № 101005122. Допълнителна информация на адрес: <https://www.imi.europa.eu/>

Съобщението отразява гледната точка на автора и нито инициативата за иновативна медицина, нито Европейският съюз, ЕФФИА или асоциирани партньори носят отговорност за използването на информацията, съдържаща се в него.