



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

DRAGON



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

दूरस्थ देखभाल: डिजिटल उपकरणों की सहायता से आपके स्वास्थ्य की देखभाल

इस फैक्टशीट में यह दिखाया गया है कि किस तरह से डिजिटल तकनीक हेल्थकेयर को बदल रही है और आपके लिए इसके क्या मायने हैं।



डिजिटल तकनीक हेल्थकेयर को किस तरह से बदल रही है?

डिजिटल तकनीक के विकसित होने से हेल्थकेयर सेवा प्रदान करने का तरीका बदल रहा है। डिजिटल तकनीक ऐसे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस और प्रणालियों को संदर्भित करती है, जो ऑनलाइन काम करते हैं।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म, वीडियो कॉल, आपके द्वारा पहने जाने वाले डिवाइस (पहनने योग्य) और ऐप सभी हमारे स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए सुपरिचित साधन बन रहे हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में, इसे अक्सर 'टेलीमेडिसिन' या 'टेलीहेल्थ' के रूप में जाना जाता है। व्यावहारिक रूप से, इसका अर्थ ऐसी हेल्थकेयर सेवा से है, जो दूर से प्रदान की जाती है। यही वह जगह है, जहां पर स्वास्थ्य पेशेवर और रोगी डिजिटल तकनीक से जुड़ते हैं।

कोविड-19 महामारी ने इस बदलाव में बहुत तेज़ी लाना ज़रूरी बना दिया है। इस दौरान, देखभाल को अक्सर डिजिटल रूप से प्रदान किया जाता था। इसका उद्देश्य ज़रूरतमंद लोगों को सहायता प्रदान करना जारी रखते हुए महामारी के प्रसार को कम करना था।

इन बदलावों का क्या अर्थ है?

कोविड-19 महामारी के दौरान, हेल्थकेयर प्रदाताओं और आम लोगों दोनों को हेल्थकेयर में बदलाव के अनुकूल होना पड़ा। कई व्यवस्थाओं में, इसका मतलब हेल्थकेयर पेशेवरों के साथ टेलीफोन और वीडियो कॉल के माध्यम से बात करना होता था।

जैसे-जैसे महामारी कम हो रही है और सेवाएं सामान्य हो रही हैं, डिजिटल उपकरण उपयोग के लिए उपलब्ध हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि आने वाले वर्षों में आपके पास आमने-सामने के हेल्थकेयर और स्वास्थ्य के कुछ दूरस्थ प्रबंधन में से चुनने का विकल्प होगा। जैसा कि अधिक शोध में यह देखा जा रहा है कि ये सेवाएं कितनी प्रभावी हैं और यह उन्हें प्रदान करने का सबसे अच्छा तरीका है, भविष्य में और बदलाव हो सकते हैं।

मैं डिजिटल उपकरणों का उपयोग करके अपनी स्थिति का प्रबंधन कैसे कर सकता हूँ?

डिजिटल उपकरण हेल्थकेयर के सभी क्षेत्रों में प्रभाव डाल रहे हैं। इसमें दूरस्थ परामर्श और घर की निगरानी के साथ-साथ पहनने योग्य डिवाइस और स्वास्थ्य संबंधी ऐप शामिल हैं। हेल्थकेयर में जिस तरह से प्रौद्योगिकी का उपयोग किया जा रहा है, उसके कुछ उदाहरण यहां पर दिए गए हैं:

परामर्श के लिए वीडियो कॉल

अगर आपने वीडियो अपॉइंटमेंट शेड्यूल किया हुआ है, तो आपको अपने हेल्थकेयर प्रदाता से एक ईमेल या टेक्स्ट संदेश प्राप्त होगा। इसमें अपॉइंटमेंट के लिए एक तिथि और समय की पुष्टि भेजी जाएगी और आप वीडियो कॉल तक पहुंचने का तरीका दिया जाएगा। आप अपने अपॉइंटमेंट को अपने स्मार्ट फ़ोन, टैबलेट या कंप्यूटर पर एक्सेस कर सकते हैं। अगर आपके हेल्थकेयर प्रदाता को इस स्तर पर शारीरिक जांच करने की आवश्यकता नहीं है, तो आपको केवल दूरस्थ अपॉइंटमेंट की पेशकश की जाएगी। आप ऐसी बैठकों की तैयारी कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में नीचे दिया गया अनुभाग देखें।

फ़ोटो या वीडियो शेयर करना

हेल्थकेयर पेशेवर से बात करने से पहले आपको अपनी स्थिति या विशिष्ट लक्षणों की तस्वीर या वीडियो शेयर करने के लिए कहा जा सकता है। इसके तरीके के बारे में आपको अपने हेल्थकेयर प्रदाता द्वारा इसका अवलोकन भेजा जाएगा। फ़ोटो और वीडियो आमतौर पर टेक्स्ट मैसेज, ईमेल या ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर सुरक्षित अपलोड के ज़रिए भेजे जाते हैं। इससे आपके हेल्थकेयर पेशेवर को आपकी स्थिति के बारे में अधिक समझने में मदद मिलेगी। आपका हेल्थकेयर पेशेवर आपके साथ फ़ाइलें या वीडियो भी शेयर कर सकता है। इसमें सूचना पत्रक या वीडियो शामिल हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, चिकित्सा संबंधी डिवाइस का उपयोग करने का तरीका।

वर्चुअल वार्ड और घर पर निगरानी

कुछ परिस्थितियों में, लोगों को अस्पताल से छुट्टी दी जा सकती है और घर पर निगरानी रखी जा सकती है। इसका एक अच्छा उदाहरण कोविड-19 महामारी का दौर था। उस दौरान अस्पताल के बिस्तरों की अत्यधिक मांग थी, इसलिए जिन लोगों में अधिक स्थिर लक्षण थे, वे घर जा सकते थे। उन्होंने ऑक्सीजन लेना जारी रखा, और सलाहकारों द्वारा उनके लक्षणों और ऑक्सीजन के स्तर की दूर से निगरानी रखी गई।

ऑनलाइन पुनर्वास और गतिविधि सत्र

अगर आपको अपने लक्षणों को प्रबंधित करने या बीमारी से उबरने में मदद के लिए गतिविधि सत्र या पुनर्वास में भाग लेने की सलाह दी गई है, तो इसे ऑनलाइन क्लास या ट्यूटोरियल के माध्यम से किया जा सकता है। वीडियो सत्र के माध्यम से क्लास ली जा सकती हैं, जहां कई लोग शामिल होते हैं और लाइव भाग लेते हैं। या आपको अपनी सुविधा के अनुसार देखने के लिए रिकॉर्ड किए गए वीडियो भेजे जा सकते हैं।

ऑनलाइन डायरी, जर्नल या प्रश्नावली

आप समय के साथ कैसा महसूस करते हैं, इस पर नज़र रखने में मदद के लिए आप अपने लक्षणों को ऑनलाइन डायरी या जर्नल में लॉग करने का विकल्प चुन सकते हैं। अपने अगले परामर्श पर अपने साथ ले जाने के लिए व्यक्तिगत रिकॉर्ड रखने से मदद मिल सकती है।

ऑनलाइन प्रश्नावली समय के साथ आपकी स्थिति का स्पष्ट विवरण तैयार कर सकती है। आपके अपॉइंटमेंट पर आने से पहले आपका हेल्थकेयर पेशेवर आपसे ऐसा करने के लिए कह सकता है। यात्रा से पहले आपको ईमेल या टेक्स्ट मैसेज के माध्यम से पूरा करने के लिए एक प्रश्नावली भेजी जा सकती है।

पहनने योग्य डिवाइस

ऐसे डिवाइस जिन्हें आप पहन सकते हैं, जैसे कि स्मार्ट घड़ियां, जिनसे आपके शरीर के बारे में कई मापों को ट्रैक करने में मदद मिल सकती है। इसमें हृदय गति, तनाव का स्तर, सोने का तरीका, ऑक्सीजन का स्तर और गतिविधि के स्तर शामिल हैं। ये डिवाइस आमतौर पर आपके स्मार्ट फ़ोन या टैबलेट पर किसी ऐप से कनेक्ट होते हैं। ऐप, 'एप्लिकेशन' के लिए संक्षिप्त शब्द है, जो कि एक प्रोग्राम है, जिसे आप अपने स्मार्ट फ़ोन या टैबलेट पर इंस्टॉल कर सकते हैं। यह जानकारी एकत्र करता है और समय के साथ स्वास्थ्य के बारे में स्पष्ट विवरण तैयार करता है।

ये सिस्टम आमतौर पर सीधे आपके हेल्थकेयर प्रदाता से नहीं जुड़े होते हैं। लेकिन आपके हेल्थकेयर पेशेवर से परामर्श के दौरान इससे आपके लिए उपयोगी जानकारी मिल सकती है।

स्वास्थ्य संबंधी ऐप

आपके स्वास्थ्य को ट्रैक करने में मदद के लिए कई ऐप उपलब्ध हैं। कुछ में आपकी स्थिति को प्रबंधित करने के तरीके के बारे में जानकारी शामिल होती है। कुछ ऐसे ऐप होते हैं, जो आपको अपनी दवा लेने के बारे में याद दिलाते हैं या आपको चिकित्सा डिवाइस से रिकॉर्डिंग ट्रैक करने की सुविधा देते हैं।

अगर आप चाहें, तो अधिकांश ऐप डाउनलोड करने और स्वयं उपयोग करने के लिए उपलब्ध होते हैं। अगर आपका हेल्थकेयर प्रदाता आपके चिकित्सा संबंधी डिवाइस से रीडिंग प्राप्त करना चाहता है, तो वे आपसे इसके बारे में चर्चा करेंगे। वे आपको बता सकते हैं कि आपको किस ऐप या प्लेटफ़ॉर्म का उपयोग करने की ज़रूरत है क्योंकि उसे अस्पताल के सिस्टम से जोड़ने की आवश्यकता होगी।

इसके क्या लाभ हैं?

हेल्थकेयर में डिजिटल तकनीकों का उपयोग करने के कई लाभ होते हैं। यहां पर इसके बारे में कुछ उदाहरण दिए गए हैं कि कैसे डिजिटल टूल व्यक्तियों को लाभ पहुंचा सकते हैं:

यात्रा करने की ज़रूरत को कम करना

अगर आप दूर से किसी परामर्श में शामिल हो सकते हैं, तो आपको यात्रा करने की ज़रूरत नहीं है। इससे समय और धन की बचत हो सकती है और यह पर्यावरण के लिए भी बेहतर है।

पेशेवरों तक बेहतर पहुंच

दूरस्थ वीडियो और टेलीफ़ोन कॉल से सभी हेल्थकेयर पेशेवरों तक अपॉइंटमेंट पर जाने की ज़रूरत के बिना पहुंच आसान हो सकती है।

कुछ मामलों में, आपकी स्थिति में किसी विशेषज्ञ से मिल पाना भी मुश्किल हो सकता है, जो हो सकता है कि आपके स्थानीय अस्पताल के बजाय किसी विशेषज्ञता वाले अस्पताल में काम करता हो। आप कहीं भी रहते हों, दूरस्थ परामर्श से इस स्तर की देखभाल तक पहुंच आसान हो जाती है।

बेहतर सहयोग और सशक्तिकरण

घर पर अपने स्वास्थ्य की जांच करने के लिए कार्यवाही करने से आपको अपनी स्थिति के बारे में एक नई समझ मिल सकती है। इससे आपको अधिक नियंत्रणाधीन महसूस करने और अपने स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करने में सक्षम होने में मदद मिल सकती है। इससे आपको दवा लेने के लिए याद दिलाने में भी मदद मिल सकती है। अगर आपको आपके अनुशंसित उपचार की दिनचर्या का पालन करने में परेशानी आ रही हो, तो यह विशेष रूप से उपयोगी है।

व्यवस्था का एक विकल्प

कुछ लोगों को अस्पताल या क्लिनिक की व्यवस्था असुविधाजनक भी लग सकती है और वे परामर्श के लिए अपने घर में रहना पसंद कर सकते हैं। कुछ लोगों को अपने हेल्थकेयर प्रदाता को यह विचार देना उपयोगी हो सकता है कि घर पर अपनी स्थिति के साथ रहना कैसा होता है।

रिमोट वीडियो कॉल से घर पर रहने का विकल्प मिलता है, जिसे कुछ लोग पसंद कर सकते हैं, खासकर उस स्थिति में जब उन्हें परेशान करने वाली खबरें मिलती रहती हैं।

संक्रमण पर नियंत्रण

दूरस्थ परामर्श से संक्रमण के प्रसार में कमी आती है। अगर आपके पास कोई संक्रामक लक्षण हैं, तो आपके लिए ऐसी स्वास्थ्य सेवा के लिए यात्रा करने की तुलना में घर पर रहना अधिक सुरक्षित होता है, जहां आप दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। इसका मतलब यह भी है कि आप प्रतीक्षा कक्ष में या सार्वजनिक परिवहन में ऐसे किसी भी व्यक्ति से सुरक्षित हैं, जिसमें संक्रामक लक्षण हो सकते हैं।

इसमें चुनौतियां क्या हैं?

जैसे-जैसे डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म अधिक व्यापक रूप से उपयोग किए जाने लगे हैं, ऐसे कई बदलाव हैं, जिनकी अभी भी हेल्थकेयर में ज़रूरत है। यहां कुछ चुनौतियां दी गई हैं, जिनका सामना हेल्थकेयर प्रणाली और आम लोगों को करना पड़ रहा है:

हेल्थकेयर व्यवस्थाओं की संरचनाओं में परिवर्तन

हेल्थकेयर व्यवस्थाओं के भीतर नई प्रणालियों और काम करने के तरीकों में बदलाव की ज़रूरत है। उदाहरण के लिए, अगर रोगियों के पूरे समूह को उनके लक्षणों को दर्ज करने के लिए ऐप दिए गए हैं, तो इस जानकारी की जांच करने के लिए डेस्क-आधारित हेल्थकेयर पेशेवर होने चाहिए। अगर किसी 'लाल झंडे' वाले लक्षणों पर नज़र रखने की ज़रूरत है, तो उन्हें प्राप्त होने वाली जानकारी पर कार्रवाई करने में सक्षम होने की ज़रूरत होगी। लोगों को नए डिजिटल उपकरण का उपयोग करने और दूर से किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के तरीके सिखाने में सक्षम होने के लिए कर्मचारियों के सदस्यों को नए प्रशिक्षण से गुजरना पड़ सकता है।

पहुंच और शिक्षा

इनमें से कई उपकरण के लिए स्मार्ट फ़ोन, टैबलेट या लैपटॉप और घर पर उपयोग करने के लिए एक विश्वसनीय इंटरनेट कनेक्शन की ज़रूरत होती है। हर किसी के पास ऐसी डिवाइस तक पहुंच नहीं होगी या उन्हें पता नहीं होगा कि उनका उपयोग कैसे करना है। हो सकता है कि कुछ लोग भौतिक रूप से उनका उपयोग करने में भी सक्षम न हों। जैसे-जैसे तकनीक बदलती जा रही है, यह सुनिश्चित करना ज़रूरी होगा कि सभी लोग हेल्थकेयर तक पहुंच बनाए रख सकें। अगर आमने-सामने की सेवाओं की आवश्यकता हो या उन्हें पसंद किया जाए, तो वे उपलब्ध रहनी चाहिए।

डेटा सुरक्षा

व्यक्तिगत जानकारी को सुरक्षित रूप से प्रबंधित करने के लिए उचित प्रणालियों की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, अगर आपने अपने डॉक्टर के साथ कोई तस्वीर साझा की है, तो इसे आपके देश में डेटा सुरक्षा कानूनों के अनुरूप ठीक से स्टोर करने की ज़रूरत होती है। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए, [डेटा शेयरिंग पर ELF फैक्टशीट पढ़ें](#)।

चिकित्सा संबंधी नैतिकता और संबंध

चिकित्सा के संबंध में कुछ नैतिक मानक होते हैं। ये निर्धारित करते हैं कि हेल्थकेयर पेशेवरों को कैसे कार्य करना चाहिए। इस बात को लेकर कुछ चिंताएं हैं कि क्या इन मानकों को इन परिवर्तनों के साथ रखा जा सकता है। उदाहरण के लिए, क्या दूरस्थ परामर्श से रोगी और उनका देखभाल करने वाले लोगों के बीच संबंध प्रभावित होंगे? हेल्थकेयर जगत गोपनीयता बनाए रखने के लिए उच्च मानकों पर काम करता है, क्या यह डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म पर भी जारी रह सकता है?

जैसे-जैसे दुनिया कोविड-19 महामारी के बाद काम करने के नए तरीकों को अपनाती जा रही है, सरकारों और हेल्थकेयर प्रणालियों द्वारा इन चुनौतियों का समाधान किया जा रहा है।

आभासी परामर्श में क्या होगा और इसकी तैयारी आप कैसे कर सकते हैं?

अगर आपको ऑनलाइन अपॉइंटमेंट या परामर्श के लिए आमंत्रित किया गया है, तो आप तैयारी में मदद के लिए निम्नलिखित सुझावों का उपयोग कर सकते हैं:

कॉल से पहले

- यह तय करें कि आप अपने परामर्श के लिए किस डिवाइस (कंप्यूटर, टैबलेट या स्मार्टफ़ोन) का उपयोग करेंगे। आप जो भी डिवाइस चुनेंगे, उसके लिए आपको एक स्थिर इंटरनेट कनेक्शन की आवश्यकता होगी। सुनिश्चित करें कि आप अपने माइक्रोफ़ोन, वीडियो के लिए कैमरा और ध्वनि को चालू करना जानते हैं।
- क्या इसका अभ्यास करने और उस स्थान को चुनना सही होगा, जहां आप कॉल के लिए बैठेंगे? जांचें कि क्या आपकी रोशनी सही है और स्क्रीन के बीच में अपना चेहरा सीधे कैमरे में देखने का अभ्यास करें। अगर आप इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या आपके ऐसे मित्र, परिवार या पड़ोसी हैं, जो इसके माध्यम से आपसे बात कर सकते हैं? आप कैसे-करें वाले वीडियो की ऑनलाइन खोज भी कर सकते हैं।
- अपॉइंटमेंट आमंत्रण ढूँढ़ें, जिसमें कॉल से कनेक्ट करने के तरीके का विवरण शामिल होगा। सुनिश्चित करें कि आपने इसे पढ़ लिया है और आप उन तरीकों से परिचित हैं, जिनकी आपको ज़रूरत है।
- चर्चा करने के लिए चीजों की एक सूची तैयार करें, आप जो चर्चा करना चाहते हैं, उसके बारे में आप कुछ आसान बुलेट पॉइंट बना सकते हैं, जिससे कि कॉल के दौरान आप कुछ भी न भूलें।

कॉल के दौरान

- अगर आपका वीडियो कनेक्ट नहीं होता है, तो हो सकता है कि आपके हेल्थकेयर प्रदाता द्वारा आपके रिकॉर्ड में मौजूद फ़ोन नंबर पर आपसे संपर्क करने की कोशिश की जाए। अगर वे आपसे फ़ोन पर संपर्क नहीं कर सकते हैं, तो वे आमतौर पर आपके अपॉइंटमेंट को किसी और समय के लिए बुक करेंगे।
- कॉल के दौरान किसी भी नोट को लिखने के लिए अपने कंप्यूटर पर एक नोटपैड तैयार रखें या एक दस्तावेज़ खोलकर रखें। आपका हेल्थकेयर प्रदाता उसी समय आपके ऑनलाइन रिकॉर्ड पर नोट्स बनाएगा।
- अगर आप चर्चा के बारे में सुनिश्चित नहीं हैं, तो कॉल समाप्त होने पर आपने जो कुछ सुना है, उसे आप दुहरा सकते हैं। उसके बाद हेल्थकेयर प्रदाता आपसे पूछ सकता है कि क्या आपने किसी बिंदु को सही से नहीं समझा है।
- आपका हेल्थकेयर प्रदाता आपको सामान्य रूप से ऑनलाइन प्रेस्क्रिप्शन दे सकता है या वीडियो कॉल के दौरान आगे के उपचार के लिए आपको रेफ़र कर सकता है। अगर आप इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि प्रेस्क्रिप्शन का उपयोग कैसे किया जाए, या आपको आगे के अपॉइंटमेंट के बारे में कैसे पता चलेगा, तो आप कॉल समाप्त होने से पहले ज़रूर पूछ लें।

आगे पढ़ें और जानकारी

रोगी की जानकारी:

- European Lung Foundation [विश्व स्वास्थ्य संगठन की वेबसाइट](#) पर [डेटा शेयरिंग पर फैक्टशीट](#)
- डिजिटल स्वास्थ्य के उपयोग के बारे में व्यक्तिगत कहानियाँ पढ़ें

फेफड़ों के स्वास्थ्य में डिजिटल उपकरणों पर वैज्ञानिक शोध:

- इस आलेख में महामारी के दौरान दी जाने वाली डिजिटल देखभाल की समीक्षा की गई है: [कोविड-19 के युग में टेलीमेडिसिन और आभासी श्वसन देखभाल](#)
- इस आलेख में बताया गया है कि कैसे घर की निगरानी से महामारी के दौरान कोविड-19 से पीड़ित लोगों को मदद मिली: [‘घर पर निगरानी से कोविड-19 रोगियों के लिए अस्पताल में रहने की आवश्यकता में कमी आती है’](#)



European Respiratory Society के साथ भागीदारी में, European Lung Foundation रोगियों और आम लोगों को स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ फेफड़ों के स्वास्थ्य और अग्रिम निदान, उपचार और देखभाल में सुधार करने के लिए एक साथ लाता है।

इस फैक्टशीट को Dr Hilary Pinnock, Jellien Makonga-Braaksma, Dr Carme Hernández, Kjeld Hansen और Joyce Norwell की मदद से संकलित किया गया था।

इसका निर्माण European Lung Foundation द्वारा DRAGON प्रोजेक्ट के लिए किया गया था। [इस प्रोजेक्ट के बारे में और जानें।](#)

DRAGON



इस कार्य को EU/EFPIA इनोवेटिव मेडिसिन्स इनिशिएटिव 2 ज्वाइंट अंडरटेकिंग - ड्रैगन ग्रांट n° 101005122 से समर्थन मिला है। अधिक जानकारी यहां से पाएं: <https://www.imi.europa.eu/>

संचार लेखक के दृष्टिकोण को दर्शाता है और न तो IMI और न ही यूरोपीय संघ, EFPIA या कोई भी सहयोगी भागीदार ऐसे किसी भी उपयोग के लिए ज़िम्मेदार हैं, जो उसमें निहित जानकारी से बना हो सकता है।