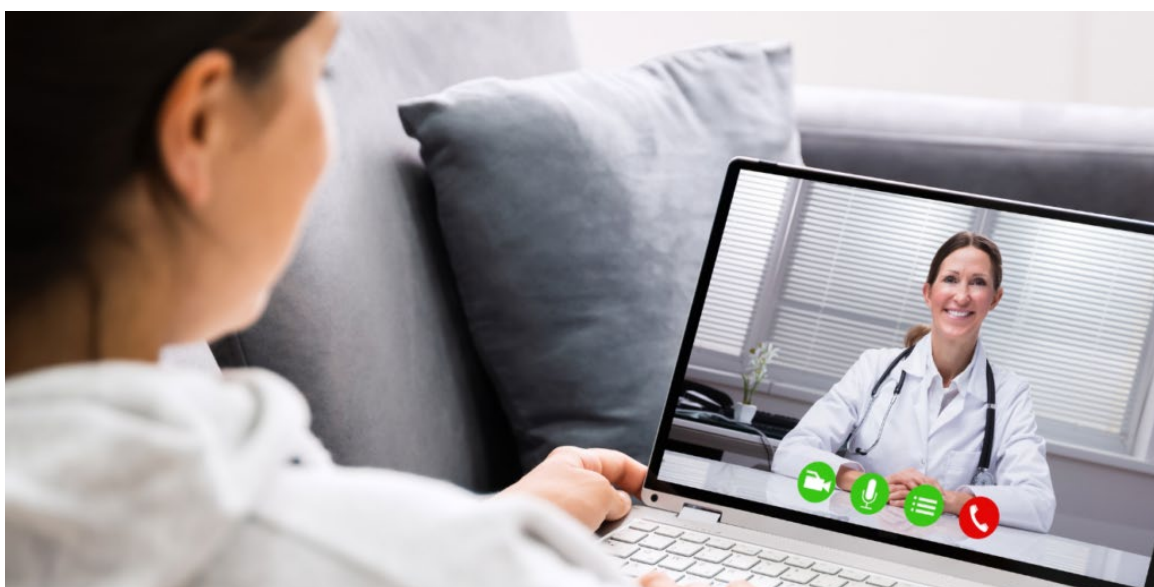


## Lečenje na daljinu: briga o zdravlju pomoću digitalnih alatki

U ovom informatoru se razmatra kako digitalna tehnologija menja zdravstvenu zaštitu i šta to znači za vas.



### Kako digitalna tehnologija menja zdravstvenu zaštitu?

Razvoji u digitalnoj tehnologiji menjaju način pružanja zdravstvene zaštite. Digitalna tehnologija se odnosi na elektronske uređaje i sisteme koji rade na mreži.

Platforme na mreži, video pozivi, uređaji koje nosite (nosivi uređaji) i aplikacije postaju poznate alatke za brigu o našem zdravlju. U oblasti medicine ovo se često naziva „telemedicina“ ili „telezdravstvo“. U praksi to označava pružanje zdravstvene zaštite na daljinu. U sklopu toga se zdravstveni radnik i pacijent povezuju digitalnom tehnologijom.

Zbog pandemije COVID-19 ova promena je morala u velikoj meri da se ubrza. U tom periodu nega se često pružala digitalno. Cilj je bio da se smanji širenje pandemije bez prekida pružanja podrške ljudima kojima je bila potrebna.

### Šta znače ove promene?

Tokom pandemije COVID-19, i zdravstveni radnici i građani morali su da se prilagode promenama u zdravstvenoj zaštiti. U mnogim okruženjima to je značilo razgovor sa zdravstvenim radnicima putem telefona i video poziva.

Dok pandemija prolazi i usluge se vraćaju u normalu, digitalne alatke ostaju dostupne za korišćenje. To bi moglo da znači da ćete u narednim godinama imati izbor zdravstvene zaštite licem u lice i nekog vida kontrole zdravlja na daljinu. Budući da se više istražuje efikasnost ovih usluga i najbolji način njihovog pružanja, u budućnosti bi moglo da dođe do daljih promena.

## Kako mogu da upravljam svojim stanjem pomoću digitalnih alatki?

Digitalne alatke imaju uticaj na sve oblasti zdravstvene zaštite. To uključuje daljinske konsultacije i kućni nadzor, kao i nosive uređaje i aplikacije za praćenje zdravlja. Evo nekoliko primera načina na koji se tehnologija koristi u zdravstvu:

### Video pozivi za konsultacije

Primićete e-poruku ili SMS od zdravstvenog radnika ako imate zakazan video pregled. Time će se potvrditi datum i vreme pregleda i način na koji možete da pristupite video pozivu. Pregledu možete da pristupite preko pametnog telefona, tableta ili računara. Pregled na daljinu će vam biti ponuđen samo ako vaš zdravstveni radnik u toj fazi ne mora fizički da vas pregleda. Pogledajte odeljak u nastavku o tome kako da se pripremite za te preglede.

### Deljenje fotografija ili video zapisa

Može biti zatraženo od vas da podelite fotografiju ili video zapis svog stanja ili specifičnih simptoma pre razgovora sa zdravstvenim radnikom. Zdravstveni radnik će vam poslati pregled načina na koji to možete da uradite. Fotografije i video zapisi se obično šalju putem SMS poruka, e-poruka ili bezbednih otpremanja na platformu na mreži. To će pomoći vašem zdravstvenom radniku da sazna više o vašem stanju. Zdravstveni radnik takođe može da deli datoteke ili video zapise sa vama. To može da obuhvata npr. informativne prospekte ili video zapise sa uputstvima za korišćenje medicinskog uređaja.

### Virtuelne bolničke sobe i kućni nadzor

U nekim okolnostima ljudi mogu da se otpuste iz bolnice i nadgledaju kod kuće. Dobar primer za to je bio tokom pandemije COVID-19. Pošto nije bilo dovoljno bolničkih kreveta, ljudi sa stabilnijim simptomima mogli su da idu kući. Nastavljali su da primaju kiseonik, a konsultanti su daljinski pratili njihove simptome i nivoe kiseonika.

### Rehabilitacija i sesije aktivnosti na mreži

Ako vam je savetovano da učestvujete u sesijama aktivnosti ili rehabilitaciji radi lakšeg upravljanja simptomima ili oporavkom od bolesti, to može da se odvija putem predavanja ili uputstva na mreži. Predavanja se mogu održavati putem video sesija kojima se mnogi ljudi pridružuju i učestvuju u njima uživo. Mogu i da vam se šalju snimljeni video zapisi koje ćete gledati kada vam odgovara.

### Dnevnici, časopisi ili upitnici na mreži

Svoje simptome možete da unosite u dnevnik ili evidenciju na mreži da bi se lakše pratilo kako se osećate tokom vremena. Lična evidencija koju ćete poneti sa sobom na sledeće konsultacije može biti od pomoći.

Upitnici na mreži mogu da stvore sliku vašeg stanja tokom određenog vremenskog perioda. Zdravstveni radnik može da zatraži od vas da ga popunite pre nego što dođete na pregled. Pre pregleda vam može biti poslat upitnik koji treba da popunite putem e-poruke ili SMS poruke.

## Nosivi uređaji

Uređaji koje možete da nosite, kao što su pametni satovi, mogu da olakšaju praćenje niza merenja u vezi sa vašim telom. To uključuje otkucaje srca, nivoe stresa, obrasce spavanja, nivoe kiseonika i nivoe aktivnosti. Ovi uređaji su obično povezani sa aplikacijom na pametnom telefonu ili tabletu. Aplikacija predstavlja program koji možete da instalirate na pametni telefon ili tablet. Ona prikuplja informacije i stvara sliku o zdravlju tokom vremena.

Ovi sistemi obično nisu direktno povezani sa zdravstvenim radnikom. Međutim, posedovanje tih informacija može biti od pomoći tokom konsultacija sa zdravstvenim radnikom.

## Aplikacije za praćenje zdravlja

Dostupne su mnoge aplikacije koje pomažu u praćenju zdravlja. Neke od njih uključuju informacije o načinu upravljanja vašim stanjem. Druge vas podsećaju da uzimate lekove ili vam dozvoljavaju da pratite evidencije sa medicinskog uređaja.

Većina aplikacija je dostupna za preuzimanje i samostalno korišćenje ako to želite. Ako zdravstveni radnik želi da prima očitavanja sa vašeg medicinskog uređaja, porazgovaraće o tome sa vama. On može da vam kaže koju aplikaciju ili platformu treba da koristite jer će morati da bude povezana sa bolničkim sistemom.

## Koje su prednosti?

Korišćenje digitalnih tehnologija u zdravstvu ima brojne prednosti. Evo nekoliko primera načina na koji digitalne alatke mogu da budu od koristi za pojedince:

### Smanjenje potrebe za putovanjem

Ako možete da prisustvujete konsultacijama na daljinu, onda ne morate da putujete. To može da uštedi vreme i novac, a bolje je i za životnu sredinu.

### Poboljšanje pristupa zdravstvenim radnicima

Daljinski video i telefonski pozivi mogu da olakšaju pristup svim zdravstvenim radnicima bez potrebe za putovanjima na preglede.

U nekim slučajevima takođe može biti teško doći do specijaliste za vaše stanje koji može da radi u specijalizovanoj bolnici, a ne u vašoj lokalnoj bolnici. Konsultacije na daljinu olakšavaju pristup ovom nivou nege, ma gde živeli.

### Poboljšanje saradnje i osnaživanje

Preduzimanje mera za proveru svog zdravlja kod kuće može vam pružiti bolji uvid u sopstveno stanje. To vam može pomoći da se osetite kao da imate više kontrole i možete da doprinesete razmatranjima svog zdravlja. Može vam pomoći i da se setite da uzimate lekove. To je posebno korisno ako imate poteškoća sa pridržavanjem preporučenog svakodnevnog tretmana.

### Izbor okruženja

Neki ljudi mogu da smatraju bolničko ili kliničko okruženje neprijatnim i više vole da obavljaju konsultacije u svom domu. Neki ljudi mogu da smatraju korisnim pružanje lekaru predstave o tome kako je živeti sa njihovim stanjem kod kuće.

Daljinski video pozivi omogućavaju pacijentima da budu kod kuće, što nekim ljudima može više da odgovara, naročito ako prime uznemirujuće vesti.

### Kontrola infekcija

Konsultacije na daljinu smanjuju širenje infekcija. Ako imate bilo kakve simptome zaraze, bezbednije je da budete kod kuće nego da putujete u zdravstvenu ustanovu u kojoj biste mogli da zarazite druge. To znači i da ste zaštićeni od svih drugih u čekaonici ili javnom prevozu koji mogu da imaju simptome infekcije.

### Koji izazovi postoje?

Kako se digitalne platforme sve više koriste, u zdravstvu mora još mnogo toga da se menja. Evo nekoliko izazova sa kojima se zdravstveni sistemi i građani suočavaju:

#### Promene struktura u zdravstvenim ustanovama

U zdravstvenim ustanovama su potrebni novi sistemi i promene u načinu rada. Na primer, ako se čitavim grupama pacijenata daju aplikacije za evidentiranje njihovih simptoma, moraju da postoje zdravstveni radnici čiji posao je da proveravaju te informacije. Oni bi morali da budu u stanju da reaguju na osnovu primljenih informacija ako treba proveriti neke simptome koji predstavljaju „znake upozorenja“. Možda bi i članovi osoblja trebalo da prođu novu obuku kako bi mogli da obučavaju ljude za korišćenje novih digitalnih alatki i daljinsko odgovaranje na pitanja.

#### Pristup i edukacija

Mnoge od ovih alatki zahtevaju pametni telefon, tablet ili laptop i pouzdanu internet vezu za korišćenje kod kuće. Neće svi imati pristup ovim uređajima niti će znati kako da ih koriste. Neki ljudi takođe možda neće moći fizički da ih koriste. Kako se tehnologija menja, biće važno obezbediti da svi ljudi mogu i dalje da imaju pristup

zdravstvenoj zaštiti. Usluge licem u lice treba da ostanu dostupne ako su potrebne ili poželjne.

## Bezbednost podataka

Potrebni su odgovarajući sistemi za bezbedno upravljanje ličnim informacijama. Na primer, ako podelite fotografiju sa lekarom, ona mora pravilno da se čuva, u skladu sa zakonima o bezbednosti podataka u vašoj zemlji. Za više informacija o tome pročitajte [Informator Evropske fondacije za pluća \(ELF\) o deljenju podataka](#).

## Medicinska etika i odnosi

U medicini postoje etički standardi. Oni određuju kako zdravstveni radnici moraju da postupaju. Postoji zabrinutost oko toga da li ti standardi mogu da opstanu sa ovim promenama. Na primer, da li će konsultacije na daljinu uticati na odnos između pacijenta i njegovog negovatelja? Svet zdravstvene zaštite funkcioniše po visokim standardima u pogledu očuvanja privatnosti – može li se to nastaviti na digitalnim platformama?

Kako se svet prilagođava novim načinima rada nakon pandemije COVID-19, države i zdravstveni sistemi se bave ovim izazovima.

## Kako će se odvijati virtuelne konsultacije i kako možete da se pripremite?

Ako ste pozvani na pregled ili konsultacije na mreži, možete da pratite sledeće savete koji će vam pomoći da se pripremite:

### Pre poziva

- Odlučite koji uređaj (računar, tablet ili pametni telefon) ćete koristiti za konsultacije. Biće vam potrebna stabilna internet veza za izabrani uređaj. Uverite se da znate kako da uključite mikrofona, kameru za video, kao i zvuk.
- Da li treba sve da testirate i izaberete mesto na kojem ćete sedeti tokom poziva? Proverite da li je osvetljenje zadovoljavajuće, pa pokušajte da uklopite lice na sredinu ekrana i gledajte pravo u kameru. Ako niste sigurni, da li imate prijatelje, porodicu ili komšije koji bi mogli da vam pomognu u tome? Možete i da potražite video uputstva na mreži.
- Pronađite poziv na pregled koji će sadržati detalje o tome kako da se povežete sa pozivom. Obavezno pročitajte ovo i upoznajte se sa koracima koje treba da preduzmete.
- Pripremite listu stavki za razmatranje – možete da navedete po tačkama sve o čemu želite da razgovarate kako ne biste ništa zaboravili tokom poziva.

### Tokom poziva

- Ako se video veza ne uspostavi, zdravstveni radnik će verovatno pokušati da vas dobije na broj telefona koji ima u evidenciji. Ako ne može da stupi u vezi sa vama preko telefona, obično će zakazati novi termin za pregled.

- Pripremite beležnicu ili otvorite neki dokument na računaru da biste zapisivali beleške tokom poziva. Zdravstveni radnik će istovremeno praviti beleške u vašoj evidenciji na mreži.
- Ako imate nedoumica u vezi sa razgovorom, možete da rezimirate ono što ste čuli kada se poziv završi. Zdravstveni radnik tada može da kaže da li ste nešto pogrešno razumeli.
- Zdravstveni radnik može da vam prepíše recept na mreži ili da vas uputi na dalje lečenje tokom video poziva, kao i obično. Ako niste sigurni kako da pristupite receptu ili kako ćete saznati za dalje preglede, ne zaboravite to da pitate pre nego što se poziv završi.

## Dodatna literatura i informacije

### Informacije o pacijentima:

- Informator Evropske fondacije za pluća [o deljenju podataka](#)
- Pročitajte lične priče o korišćenju digitalne zdravstvene zaštite na [veb lokaciji Svetske zdravstvene organizacije](#)

### Naučna istraživanja o digitalnim alatkama u oblasti zdravlja pluća:

- Ovaj članak predstavlja pregled digitalne nege koja se pružala tokom pandemije: [„Telemedicina i virtuelna respiratorna nega u eri COVID-19“](#)
- U ovom članku se razmatra kako se tokom pandemije ljudima sa COVID-19 pružala podrška u sklopu kućnog nadzora: [„Kućni nadzor smanjuje boravak u bolnici za pacijente sa COVID-19“](#)



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY  
every breath counts

U partnerstvu sa Evropskim respiratornim društvom, Evropska fondacija za pluća spaja pacijente i javnost sa zdravstvenim radnicima u cilju poboljšanja zdravlja pluća i unapređenja dijagnostike, lečenja i nege.

Ovaj informator je sastavljen uz pomoć Dr Hilari Pinok, Dželijena Makonga-Braaksma, Dr Karne Ernandes, Kjelda Hansena i Džojisa Norvela.

Izradila ga je Evropska fondacija za pluća za projekat DRAGON. [Saznajte više o ovom projektu.](#)

DRAGON



Ovaj rad je dobio podršku zajedničkog poduhvata EU/EFPIA u vidu Inicijative inovativnih medicina 2 – DRAGON grant br. 101005122. Više informacija na: <https://www.imi.europa.eu/>

Ovo saopštenje odražava stav autora i ni IMI ni Evropska unija, EFPIA, niti povezani partneri nisu odgovorni ni za kakvu upotrebu informacija sadržanih u njemu.