

## Uzaktan bakım: dijital araçları kullanarak sağlığınıza dikkat etme

Bu bilgi sayfasında, dijital teknolojinin sağlık hizmetlerini nasıl değiştirdiği ve bunun sizin için ne anlama geldiği incelenmektedir.



### Dijital teknoloji sağlık hizmetlerini nasıl değiştiriyor?

Dijital teknolojideki gelişmeler, sağlık hizmetlerinin sunulma şeklini değiştiriyor. Dijital teknoloji, çevrimiçi çalışan elektronik cihazları ve sistemleri ifade etmektedir.

Çevrimiçi platformlar, görüntülü aramalar, taşınabilir cihazlar (giyilebilir cihazlar) ve uygulamalar, sağlığımızı korumak için bilindik araçlar haline geliyor. Buna tıp alanında genellikle “teletıp” veya “telesaglık” denmektedir. Gerçek hayatta bu, uzaktan sağlanan sağlık hizmeti anlamına gelir. Bu sayede sağlık profesyoneli ve hasta, dijital teknoloji vasıtasıyla iletişim kurar.

COVID-19 salgını, bu değişikliğin büyük ölçüde hızlandırılmasını gerekli kılmıştır. Bu süre zarfında bakım, genellikle dijital olarak sağlanmıştır. Bununla, pandeminin yayılmasının azaltılması ve desteğe ihtiyaç duyan kişilere destek sağlanmaya devam edilmesi amaçlanmıştır.

### Bu değişiklikler ne anlama geliyor?

COVID-19 salgını sırasında hem sağlık hizmeti sağlayıcıları hem de halk, sağlık hizmetlerindeki değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalmıştır. Birçok durumda bu,

sağlık uzmanlarıyla telefon ve görüntülü aramalar yoluyla konuşmak anlamına gelmiştir.

Pandemi hafifledikçe ve hizmetler normale döndükçe dijital araçlar kullanımda kalmaya devam etmiştir. Bu, önümüzdeki yıllarda yüz yüze sağlık hizmetinin yanı sıra bazı uzaktan sağlık yönetimi seçeneklerine sahip olacağınız anlamına gelebilir. Bu hizmetlerin ne kadar etkili olduğu ve bunları sunmanın en iyi yolu daha fazla araştırmada incelendikçe gelecekte daha fazla değişiklik meydana gelebilir.

## Dijital araçları kullanarak durumumu nasıl yönetebilirim?

Dijital araçlar, sağlık hizmetlerinin tüm alanlarında etkili olmaktadır. Buna uzaktan muayene ve evde takibin yanı sıra taşınabilir cihazlar ve sağlık uygulamaları dahildir. Aşağıda teknolojinin sağlık hizmetlerinde nasıl kullanıldığına dair bazı örnekler verilmektedir:

### Muayene için video aramaları

Planlanmış bir video randevunuz varsa sağlık hizmeti sağlayıcınızdan bir e-posta veya metin mesajı alırsınız. Bu mesajda randevu tarihi, saati ve video görüşmesine nasıl erişebileceğiniz belirtilir. Randevunuza akıllı telefon, tablet veya bilgisayarınızdan ulaşabilirsiniz. Size yalnızca sağlık uzmanınızın bu aşamada fiziksel olarak muayene etmesi gerekmiyorsa uzaktan randevu teklif edilecektir. Bu görüşmelere nasıl hazırlanabileceğinizi öğrenmek için aşağıdaki bölüme bakın.

### Fotoğraf veya video paylaşma

Bir sağlık uzmanıyla konuşmadan önce durumunuzun veya belirli semptomlarınızın bir fotoğrafını veya videosunu paylaşmanız istenebilir. Sağlık hizmeti sağlayıcınız tarafından size bunun nasıl yapılacağına ilişkin bir genel bakış gönderilecektir. Fotoğraflar ve videolar genellikle kısa mesajlar, e-postalar veya çevrimiçi bir platforma güvenli yüklemeler yoluyla gönderilir. Bu, sağlık uzmanınızın durumunuz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasına yardımcı olacaktır. Sağlık uzmanınız da sizinle dosya veya video paylaşabilir. Bu paylaşımlar, örneğin tıbbi bir cihazın nasıl kullanılacağına ilişkin talimatlar içeren bilgi broşürlerini veya videoları içerebilir.

### Sanal hastane odaları ve evde takip

Bazı durumlarda kişiler hastaneden taburcu edilip evde takip edilebilir. Bunun güzel bir örneği COVID-19 salgını sırasında yaşanmıştır. Hastane yataklarına talep yüksek olduğundan, semptomları daha stabil olan kişiler evlerine gidebilmiştir. Bu kişiler oksijen almaya devam etmiş ve semptomları ve oksijen seviyeleri doktorlar tarafından uzaktan izlenmiştir.

### Çevrimiçi rehabilitasyon ve etkin oturumlar

Belirtelerinizi yönetmenize veya hastalıktan kurtulmanıza yardımcı olması için etkin oturumlara veya rehabilitasyona katılmanız tavsiye edildiyse bu, çevrimiçi bir sınıf veya eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Eğitimler, birçok kişinin katıldığı ve canlı

olarak yer aldığı video oturumları aracılığıyla verilebilir veya eğitimler, istediğiniz zaman takip etmeniz için kaydedilmiş videolar olarak gönderilebilir.

### Çevrimiçi günlükler, jurnaller veya anketler

Zaman içinde nasıl hissettiğinizi takip etmenize yardımcı olması için belirtilerinizi çevrimiçi bir günlük veya jurnale kaydetmeyi seçebilirsiniz. Bir sonraki muayenenizde yanınızda götürmek için kişisel bir kaydınızın olması yararlı olabilir.

Çevrimiçi anketler, belirli bir süre boyunca durumunuzun nasıl görüldüğünü belirtebilir. Sağlık uzmanınız, randevunuza gelmeden önce bunu yapmanızı talep edebilir. Size, ziyaretten önce e-posta veya kısa mesaj yoluyla doldurmanız için bir anket gönderilebilir.

### Taşınabilir cihazlar

Akıllı saatler gibi takabileceğiniz cihazlar vücudunuzla ilgili çeşitli ölçümleri takip etmenize yardımcı olabilir. Buna kalp atış hızı, stres seviyeleri, uyku düzenleri, oksijen seviyeleri ve aktivite seviyeleri dahildir. Bu cihazlar genellikle akıllı telefonunuzdaki veya tabletinizdeki bir uygulamaya bağlanır. Uygulama, akıllı telefonunuza veya tabletinize yükleyebileceğiniz bir programdır. Bu program bilgi toplar ve belirli bir zaman sonra sağlığınızın nasıl görüldüğü hakkında bilgi sağlar.

Bu sistemler genellikle doğrudan sağlık hizmeti sağlayıcınıza bağlı değildir. Ancak bunlar, sağlık uzmanınızın gerçekleştireceği bir muayene sırasında sahip olmanızın fayda sağlayabileceği bilgiler olabilir.

### Sağlık uygulamaları

Sağlığınızı takip etmenize yardımcı olacak birçok uygulama mevcuttur. Bazıları durumunuzu nasıl yöneteceğinize dair bilgiler içerir. Diğerleri ise ilaçlarınızı almanızı veya tıbbi bir cihazdaki kayıtları takip etmenizi hatırlatır.

Çoğu uygulama, isterseniz kendi kendinize indirip kullanabileceğiniz şekillerde mevcuttur. Sağlık hizmeti sağlayıcınız tıbbi cihazınızdan ölçümlerinizi almak isterse bunu sizinle görüşecektir. Bir hastane sistemine bağlanması gerekeceğinden, hangi uygulamayı veya platformu kullanmanız gerektiğini size söyleyebilirler.

### Faydaları nelerdir?

Sağlıkta dijital teknolojileri kullanmanın birçok faydası vardır. Aşağıda dijital araçların bireylere nasıl fayda sağlayabileceğine dair birkaç örnek verilmektedir:

#### Seyahat ihtiyacının azaltılması

Bir muayeneye uzaktan katılabiliyorsanız seyahat etmenize gerek yoktur. Zaman ve paradan tasarruf sağlamakla birlikte çevre için de daha iyidir.

#### Profesyonellere ulaşmanın daha iyi hale gelmesi

Uzaktan video ve telefon görüşmeleri, randevulara gitmek zorunda kalmadan tüm sağlık profesyonellerine ulaşmayı kolaylaştırabilir.

Bazen, yerel hastanenizde değil, durumunuza yönelik bir hastanede çalışan bir uzmana görünmek de zor olabilir. Uzaktan muayeneler, nerede yaşıyor olursanız olun, bu bakım düzeyine erişmenizi kolaylaştırır.

## İşbirliği ve yetkilendirmenin geliştirilmesi

Sağlığınızı evde kontrol etmek için harekete geçmek, durumunuz hakkında size yeni bir bakış açısı kazandırabilir. Bu, kendinizi daha fazla kontrol altında hissetmenize ve sağlığınız konusundaki görüşmelerde bilgi sağlayabilmenize yardımcı olabilir. Ayrıca ilacınızı almayı hatırlamanıza da yardımcı olabilir. Bu, özellikle önerilen tedavi rutininizi takip etmekte zorlandığınızda faydalıdır.

## Ortam tercihi

Bazı kişiler hastane veya klinik ortamlarını rahatsız edici bulabilir ve muayeneler için kendi evlerinde olmayı tercih edebilirler. Bazı kişilerse sağlık uzmanlarına, mevcut rahatsızlıklarıyla evde yaşamanın nasıl bir şey olduğu hakkında bir fikir vermeyi faydalı bulabilir.

Uzaktan video görüşmeleri, bazı kişilerin özellikle üzücü haberler aldıklarında tercih edebileceği şekilde evde olma seçeneği sunar.

## Enfeksiyon kontrolü

Uzaktan muayeneler enfeksiyonların yayılmasını azaltır. Herhangi bir bulaşıcı semptomunuz varsa başkalarına hastalık bulaştırabileceğiniz bir sağlık kuruluşuna seyahat etmektense evde olmanız daha güvenlidir. Bu, aynı zamanda bekleme odası veya toplu taşıma araçlarındaki, bulaşıcı semptomları olabilecek kişilerden korunduğunuz anlamına da gelir.

## Zorlukları nelerdir?

Dijital platformlar daha yaygın olarak kullanılmaya başlandıkça sağlık hizmetlerinde birçok değişime ihtiyaç duyulmaktadır. Aşağıda sağlık sistemlerinin ve hizmet alanların karşılaştığı zorluklardan bazıları verilmektedir:

### Sağlık hizmeti ortamlarındaki yapısal değişiklikler

Sağlık hizmeti ortamlarında yeni sistemlere ve çalışma düzeni değişikliklerine ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin, tüm hasta gruplarına semptomlarını kaydetmeleri için uygulamalar verildiğinde, bu bilgileri kontrol eden masa başı sağlık profesyonelleri olması gerekir. Herhangi bir "tehlike arz eden" semptomun takip edilmesi gerekiyorsa bu profesyoneller alınan bilgilere göre hareket edebilmelidirler. Ayrıca, insanlara yeni dijital araçları nasıl kullanacaklarını ve herhangi bir soruyu uzaktan yanıtlamayı öğretebilmek için personel üyelerinin yeni eğitimlerden geçmesi gerekebilir.

## Erişim ve eğitim

Bu araçların birçoğunun evde kullanılabilmesi için bir akıllı telefona, tablete veya dizüstü bilgisayara ve güvenilir bir internet bağlantısına ihtiyaç vardır. Herkes bu cihazlara erişemeyebilir veya bunları nasıl kullanacağını bilemeyebilir. Bazı kişiler de bu cihazları fiziksel olarak kullanamayabilir. Teknoloji değiştikçe tüm insanların sağlık hizmetlerine erişmeye devam edebilmesini sağlamak önemli olacaktır. Yüz yüze hizmetler, ihtiyaç duyulursa veya tercih edilirse faydalanılabilir durumda kalmalıdır.

## Veri güvenliği

Kişisel bilgileri güvenli bir şekilde yönetmek için uygun sistemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin doktorunuzla bir fotoğraf paylaştıysanız bunun ülkenizdeki veri güvenliği yasalarına göre düzgün bir şekilde saklanması gerekir. Bununla ilgili daha fazla bilgi için, [veri paylaşımına ilişkin ELF bilgi sayfasını](#) okuyun.

## Tıp etiği ve ilişkiler

Tıp alanında etik standartlar mevcuttur. Bunlar, sağlık profesyonellerinin nasıl hareket etmesi gerektiğini belirler. Bu standartların bu değişikliklerle sürdürülebilirlik sürdürülemez olduğu konusunda endişeler mevcuttur. Örneğin, uzaktan muayeneler hasta ile bakıcısı arasındaki ilişkiyi etkiler mi? Sağlık dünyası, mahremiyeti korumak için yüksek standartlarda çalışmaktadır; bunlar dijital platformlarda sürdürülebilir mi?

Dünya, COVID-19 pandemisinden sonra yeni çalışma yöntemlerine adapte olurken bu zorluklar, hükümetler ve sağlık sistemleri tarafından ele alınmaktadır.

## Sanal muayenede ne olur ve nasıl hazırlanabilirsiniz?

Çevrimiçi bir randevu veya muayeneye davet edildiyse hazırlanmanıza yardımcı olması için aşağıdaki ipuçlarını kullanabilirsiniz:

### Arama öncesinde

- Muayene için hangi cihazı (bilgisayar, tablet veya akıllı telefon) kullanacağınıza karar verin. Hangi cihazı seçerseniz seçin, sabit bir internet bağlantısına ihtiyacınız olacaktır. Mikrofonunuzu, video için kameranızı ve ayrıca sesi nasıl açacağınıza bildiğinizden emin olun.
- Alıştırma yapmak ve arama sırasında oturacağınız bir yer seçmek önemli midir? Işıklandırmanın doğru olup olmadığını kontrol edin ve yüzünüz ekranın ortasına gelecek şekilde doğrudan kameraya bakma alıştırmaları yapın. Emin değilseniz sizinle konuşabilecek arkadaşlarınız, aile bireyleriniz veya komşularınız var mı? Nasıl yapılır videoları için çevrimiçi arama da yapabilirsiniz.
- Aramaya nasıl bağlanılacağını ayrıntılarıyla içeren randevu davetini bulun. Bunu baştan sona okuduğunuzdan ve yapmanız gerekenlere aşina olduğunuzdan emin olun.

- Görüşülecek konuların bir listesini hazırlayın; görüşme sırasında hiçbir şeyi unutmamak için konuşmak istediğiniz konu hakkında bazı konu başlıkları oluşturabilirsiniz.

### Arama sırasında

- Videonuz bağlanmıyorsa sağlık hizmeti sağlayıcınız muhtemelen kaydınızda bulunan telefon numarasından sizi arayacaktır. Size telefonla ulaşamazlarsa genellikle başka bir zaman için size yeniden randevu ayarlarlar.
- Görüşme sırasında herhangi bir not yazmak için bilgisayarınızda bir not defteri hazırlayın veya bir belge açın. Sağlık hizmeti sağlayıcınız aynı zamanda çevrimiçi kaydınız ile ilgili notlar alacaktır.
- Neler konuşulduğundan emin değilseniz görüşme sona ererken duyduklarınızı özetleyebilirsiniz. Sağlık uzmanınız, yanlış anladığınız herhangi bir nokta varsa bunu size söyleyebilir.
- Sağlık hizmeti sağlayıcınız size çevrimiçi bir reçete verebilir veya bir video görüşmesi sırasında normal şekilde daha fazla tedavi için sizi yönlendirebilir. Bir reçeteye nasıl erişeceğinizden veya diğer randevulardan nasıl haberdar olacağınızdan emin değilseniz görüşme bitmeden önce sorduğunuzdan emin olun.

### Daha fazla bilgi ve ayrıntı

#### Hasta bilgisi:

- Avrupa Akciğer Vakfı [veri paylaşımına ilişkin bilgi sayfası](#)
- [Dünya Sağlık Örgütü web sitesinde](#) dijital sağlık teknolojilerinin kullanımıyla ilgili kişisel hikayeleri okuyun

#### Akciğer sağlığında dijital araçlarla ilgili bilimsel araştırmalar:

- Bu makale, pandemi sırasında sunulan dijital bakımı incelemektedir: [“COVID-19 döneminde teletıp ve sanal solunum bakımı”](#)
- Bu makale, pandemi sırasında evde takibin COVID-19'lu kişileri nasıl desteklediğini incelemektedir: [“Evde takip, COVID-19 hastalarının hastanede yatış süresini kısaltıyor”](#)



Avrupa Akciğer Vakfı, Avrupa Solunum Derneği ile yapılan bir iş birliği ile akciğer sağlığını iyileştirmek ve tanı, tedavi ve bakımı ilerletmek için hastaları ve halkı sağlık uzmanlarıyla bir araya getiriyor.

Bu bilgi sayfası Dr. Hilary Pinnock, Jellien Makonga-Braaksma, Dr. Carme Hernández, Kjeld Hansen ve Joyce Norwell'in yardımlarıyla derlenmiştir.

Avrupa Akciğer Vakfı tarafından DRAGON projesi için üretilmiştir. [Bu proje hakkında daha fazla bilgi edinin.](#)

# DRAGON



Bu çalışmada, EU/EFPIA Yenilikçi İlaçlar Girişimi 2 Ortak Girişimi'nden destek alınmıştır: DRAGON hibe no 101005122. Daha fazla bilgi, takip eden adreste mevcuttur: <https://www.imi.europa.eu/>

İleti, yazarın görüşünü yansıtır ve IMI ve Avrupa Birliği, EFPIA veya herhangi bir ilişkili Ortak, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu değildir.