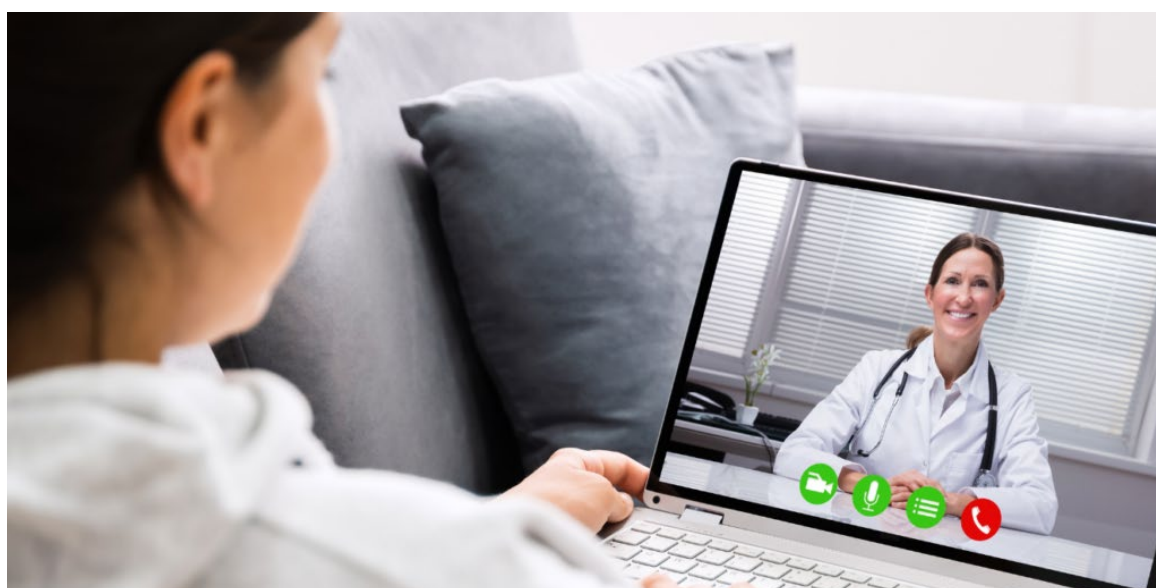


## Дистанційна діагностика стану пацієнта: дбайте про своє здоров'я за допомогою цифрових інструментів

Цей інформаційний бюлетень розповідає про те, як цифрові технології змінюють медичне обслуговування та що це означає для вас.



### Як цифрові технології змінюють медичне обслуговування?

Розвиток цифрових технологій змінює спосіб надання медичної допомоги. Цифрові технології — це електронні пристрої та системи, які працюють онлайн.

Онлайн-платформи, відеодзвінки, пристрої, які ви носите (портативні електронні пристрої) і програми стають звичними інструментами для догляду за здоров'ям. У сфері медицини це часто називають «телемедициною» або «телездоров'ям». На практиці це означає медичну допомогу, яка надається дистанційно. Саме тут медичний працівник і пацієнт зустрічаються за допомогою цифрових технологій.

Пандемія COVID-19 змусила значно прискорити ці зміни. У цей час лікування часто надавалося за допомогою цифрових засобів. Метою було зменшити поширення пандемії, продовжуючи надавати підтримку людям, які її потребували.

## Що означають ці зміни?

Під час пандемії COVID-19 як постачальникам медичних послуг, так і людям довелося адаптуватися до змін у медичному обслуговуванні. У багатьох ситуаціях це означало спілкування з медичними працівниками за допомогою телефону та відеодзвінків.

Пандемія послаблюється, послуги повертаються до нормального стану, але цифрові інструменти залишаються доступними для використання. Це може означати, що протягом наступних років у вас буде вибір між медичним обслуговуванням у медичному закладі та дистанційним керуванням здоров'ям у певних межах. Все більше досліджень вивчає ефективність цих послуг і найкращий спосіб їх надання, отже в майбутньому система може змінюватися.

## Як я можу керувати своїм станом здоров'я за допомогою цифрових інструментів?

Цифрові інструменти впливають на всі сфери охорони здоров'я. Це включає дистанційні консультації та спостереження на дому, а також портативні електронні пристрої та програми для спостереження за здоров'ям. Ось кілька прикладів того, як технологія використовується в медичному обслуговуванні:

### Відеодзвінки для консультацій

Ви отримаєте електронний лист або текстове повідомлення від свого постачальника медичних послуг, якщо у вас заплановано відеоприйом. Він підтвердить дату й час зустрічі та спосіб доступу до відеодзвінка. Ви можете отримати доступ до прийому на своєму смартфоні, планшеті або комп'ютері. Вам запропонують дистанційний прийом, лише якщо вашому лікарю на цьому етапі не потрібно проводити медичний огляд. У розділі нижче описано, як ви можете підготуватися до цих прийомів.

### Обмін фото або відео

Вас можуть попросити надіслати фотографію або відео вашого стану або конкретних симптомів, перш ніж ви поговорите з медичним працівником. Ваш постачальник медичних послуг надішле вам інструкцію, як це зробити. Фотографії та відео зазвичай надсилаються за допомогою текстових повідомлень, електронної пошти або безпечного завантаження на онлайн-платформу. Це допоможе вашому лікарю краще зрозуміти ваш стан. Ваш лікар також може ділитися з вами файлами або відео. Це можуть бути, наприклад, інформаційні буклети або відео з інструкціями щодо використання медичного пристрою.

### Віртуальні палати та спостереження на дому

За деяких обставин людину можуть виписати з лікарні на домашнє спостереження. Хорошим прикладом цього була пандемія COVID-19. Оскільки попит на лікарняні ліжка був високим, люди з більш легкими симптомами могли

повернутися додому. Вони продовжували отримувати кисень, а їхні симптоми та рівень кисню дистанційно відстежувалися консультантами.

## Реабілітація та заняття онлайн

Якщо вам порадили взяти участь у спортивних заняттях або реабілітації, щоб допомогти впоратися зі своїми симптомами або одужати від хвороби, це можна зробити через онлайн-клас або підручник. Заняття можуть проводитися за допомогою онлайн-відеосеансів, до яких приєднуються багато людей одночасно. Вам також можуть надіслати записані відео, які ви зможете переглядати у вільний час.

## Онлайн-щоденники, журнали або анкети

Ви можете записувати свої симптоми в онлайн-щоденник або журнал, щоб відстежувати, як ви себе почуваєте в динаміці. Особистий щоденник може бути корисним на наступній консультації.

Онлайн-анкети можуть створити картину вашого стану за певний період часу. Ваш лікар може попросити вас зробити це до того, як ви прийдете на прийом. Вам можуть надіслати анкету для заповнення електронною поштою або текстовим повідомленням перед візитом.

## Портативні електронні пристрої

Пристрої, які ви можете носити, наприклад смарт-годинники, можуть допомогти відстежувати ряд показників вашого тіла. Це включає частоту серцевих скорочень, рівень стресу, режим сну, рівень кисню та рівень активності. Ці пристрої зазвичай підключаються до програми на вашому смартфоні або планшеті. Програма — це програма, яку можна встановити на свій смартфон або планшет. Вона збирає інформацію та створює картину стану здоров'я в динаміці.

Ці системи зазвичай не підключаються безпосередньо до вашого медичного закладу. Але ця інформація може бути корисною для вас під час консультації з вашим медичним працівником.

## Програми для догляду за здоров'ям

Існує багато доступних програм, які допоможуть стежити за станом здоров'я. Деякі програми містять інформацію про те, як керувати своїм станом. Інші нагадують прийняти ліки або дозволяють відстежувати записи медичного пристрою.

Більшість програм можна завантажити та використовувати самостійно, якщо ви захочете. Якщо ваш медичний працівник хоче отримати показання вашого медичного пристрою, він обговорить це з вами. Він може підказати вам, який додаток або платформу потрібно використовувати, оскільки їх потрібно буде підключити до лікарняної системи.

## Які існують переваги?

Використання цифрових технологій в медичному обслуговуванні має багато переваг. Ось кілька прикладів того, як цифрові інструменти можуть принести користь людям:

### Зменшення потреби в поїздках

Якщо ви можете відвідати консультацію дистанційно, то вам не потрібно їхати в медичний заклад. Це може заощадити час і гроші, а також це краще для навколишнього середовища.

### Покращення доступу до професіоналів

Віддалені відео- та телефонні дзвінки можуть полегшити доступ до всіх медичних працівників без необхідності їздити на прийом.

У деяких випадках у вашому стані також може бути важко звернутися до спеціаліста, який може працювати у спеціалізованій лікарні, а не у вашій місцевій лікарні. Дистанційні консультації полегшують доступ до цього рівня медичної допомоги, незалежно від того, де ви живете.

### Покращення співпраці та розширення можливостей

Перевірка стану здоров'я вдома може дати вам нове відчуття розуміння свого стану. Це допоможе вам відчувати себе здатним більше контролювати свій стан і брати участь у дискусіях про своє здоров'я. Це також може допомогти запам'ятати час прийому ліків. Це особливо корисно, якщо вам важко дотримуватися рекомендованої процедури лікування.

### Вибір налаштування

Деякі люди також можуть вважати умови в лікарні або клініці некомфортними й віддавати перевагу консультаціям у власному домі. Для деяких людей може бути корисно дати своєму лікареві уявлення про те, як жити з їхньою хворобою вдома.

Віддалені відеодзвінки дають змогу знаходитися вдома, тому деякі люди можуть віддати перевагу цьому способу, особливо якщо отримують неприємні новини.

### Контроль розповсюдження інфекції

Дистанційні консультації зменшують поширення інфекцій. Якщо у вас є які-небудь симптоми інфекційної хвороби, то вам безпечніше бути вдома, ніж їхати до медичного закладу, де ви можете заразити інших. Це також означає, що ви захищені від будь-кого іншого в кімнаті очікування або в громадському транспорті, у кого можуть бути симптоми інфекції.

## Які існують виклики?

Оскільки цифрові платформи використовуються все більше, у сфері охорони здоров'я все ще потрібно багато змін. Ось кілька проблем, з якими стикаються системи охорони здоров'я та звичайні споживачі медичних послуг:

### Зміни в структурі закладів охорони здоров'я

У закладах охорони здоров'я потрібні нові процедури та зміни в моделях роботи. Наприклад, якщо цілим групам пацієнтів надають програми для запису симптомів, потрібні медичні працівники, які перевірятимуть цю інформацію. Їм потрібно мати можливість вживати дії на основі отриманої інформації, якщо будь-які небезпечні симптоми потребують подальшого лікування. Також може виникнути потреба в тому, щоб співробітники пройшли навчання, щоб навчити людей користуватися новими цифровими інструментами та дистанційно відповідати на будь-які запитання.

### Доступ і освіта

Для використання багатьох із цих інструментів удома потрібен смартфон, планшет чи ноутбук і надійне підключення до Інтернету. Не кожен має доступ до цих пристроїв або знає, як ними користуватися. Деякі люди також можуть фізично не мати змоги ними користуватися. Оскільки технологія змінюється, важливо забезпечити, щоб усі ці люди й надалі мали доступ до медичної допомоги. Послуги в медичних закладах мають залишатися доступними, якщо вони потрібні або бажані.

### Захист даних

Для безпечного керування особистою інформацією потрібні належні системи. Наприклад, якщо ви поділилися фотографією зі своїм лікарем, її потрібно зберігати належним чином відповідно до законів про безпеку даних у вашій країні. Додаткові відомості див. в [інформаційному бюлетені ELF про надання доступу до даних](#).

### Медична етика і відносини

У медицині існують етичні стандарти. Вони визначають, як повинні діяти медичні працівники. Є занепокоєння щодо того, чи можна дотримуватися цих стандартів із цими змінами. Наприклад, чи вплинуть дистанційні консультації на стосунки між пацієнтом і його лікарем? Світ охорони здоров'я працює за високими стандартами збереження конфіденційності. Чи може це бути перенесено на цифрові платформи?

Оскільки світ адаптується до нових способів роботи після пандемії COVID-19, ці проблеми вирішуються урядами та системами охорони здоров'я.

## Як проходить віртуальна консультація та як до неї підготуватися?

Якщо вас запросили на онлайн-прийом або консультацію, ви можете скористатися наведеними нижче порадами, щоб підготуватися:

### Перед дзвінком

- Вирішіть, який пристрій (комп'ютер, планшет чи смартфон) ви будете використовувати для консультації. Вам знадобиться стабільне підключення до Інтернету для будь-якого пристрою, який ви виберете. Переконайтеся, що ви знаєте, як увімкнути мікрофон, камеру для відео та звук.
- Чи варто тренуватися та вибирати місце, де ви будете сидіти під час виклику? Перевірте, чи маєте ви правильне освітлення, і потренуйтеся розташовувати свій пристрій так, щоб обличчя було посередині екрана, дивіться прямо в камеру. Якщо ви не впевнені, чи є у вас друзі, сім'я чи сусіди, які могли б розповісти вам про це? Ви також можете пошукати в Інтернеті відео з інструкціями.
- Знайдіть запрошення на прийом, яке містить інформацію про те, як підключитися до дзвінка. Переконайтеся, що ви прочитали його та ознайомилися з кроками, які вам потрібно виконати.
- Підготуйте список речей для обговорення. Ви можете коротко вказати, що ви хочете обговорити, щоб нічого не забути під час розмови.

### Під час дзвінка

- Якщо ваше відео не підключається, ваш медичний працівник, швидше за все, спробує зателефонувати вам за номером телефону, який у нього є. Якщо він не може зв'язатися з вами по телефону, зазвичай він перенесе ваш прийом на інший час.
- Приготуйте блокнот або відкрийте документ на комп'ютері, щоб зробити нотатки під час розмови у разі необхідності. Ваш лікар одночасно зробить нотатки у вашій онлайн-карті.
- Якщо ви не впевнені щодо інформації, отриманій у ході обговорення, ви можете повторити те, що ви почули, в кінці розмови. Тоді ваш лікар може сказати, якщо ви неправильно зрозуміли якісь моменти.
- Ваш лікар може виписати вам онлайн-рецепт або направити вас на подальше лікування під час відеодзвінка, як зазвичай. Якщо ви не знаєте, як отримати рецепт або як дізнатися про подальші прийоми, обов'язково запитайте про це до завершення розмови.

## Додаткові дані та інформація

### Інформація про пацієнта:

- Європейський пульмонологічний фонд [інформаційний бюлетень щодо надання доступу до даних](#)
- Прочитайте особисті історії використання цифрової охорони здоров'я на [веб-сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я](#)

Наукові дослідження цифрових інструментів у пульмонології:

- У цій статті розглядається надання лікування за допомогою цифрових засобів, яке пропонується під час пандемії: [«Телемедицина та віртуальне лікування респіраторних захворювань в епоху COVID-19»](#)
- У цій статті розповідається про те, як домашній моніторинг допомагав людям з COVID-19 під час пандемії: [«Домашнє спостереження скорочує перебування хворих на COVID-19 у лікарні»](#)



У партнерстві з Європейським товариством фахівців з дихальної системи Європейський пульмонологічний фонд об'єднує пацієнтів і громадськість із медичними працівниками для профілактики здоров'я легенів і детальної діагностики, лікування та догляду.

Цей інформаційний бюлетень було складено за допомогою доктора Хіларі Піннок, Джеллієн Маконга-Брааксма, доктора Карме Ернандес, К'елда Гансена та Джойс Норвелл.

Бюлетень виготовлено Європейським пульмонологічним фондом для проекту DRAGON. [Додаткові відомості про цей проект.](#)

# DRAGON



Ця робота була підтримана Спільним підприємством ЄС/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 (грант DRAGON № 101005122). Додаткову інформацію див. на сторінці <https://www.imi.europa.eu/>

Ця інформація відображає точку зору авторів, і ні IMI, ні Європейський Союз, EFPIA чи будь-які асоційовані партнери не несуть відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому.