  
**Λίστα ελέγχου για τη χρήση της εικονικής φροντίδας**

Εικονίδιο

Η περιγραφή δημιουργείται αυτόματαΜια εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Η περιγραφήδημιουργείται αυτόματα

**Τι είναι**  
**η εικονική φροντίδα**

Η εικονική πρωτοβάθμια περίθαλψη είναι ένας τρόπος σύνδεσης με τον κλινικό ιατρό της πρωτοβάθμιας περίθαλψης (όπως ο οικογενειακός ιατρός ή ο νοσηλευτής) μέσω τηλεφώνου, βίντεο ή μηνυμάτων, αντί της προσωπικής συνάντησης μαζί τους.

Ο ιατρός πρωτοβάθμιας περίθαλψης μπορεί να σας προσφέρει μια επιλογή εικονικής περίθαλψης ή μπορείτε να ζητήσετε μια συγκεκριμένη εικονική επιλογή.   
Η εικονική φροντίδα δεν ενδείκνυται για όλες τις περιπτώσεις.

**Πώς να χρησιμοποιήσετε**   
**αυτή τη λίστα ελέγχου**

Η παρούσα λίστα ελέγχου μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε για τις διάφορες επιλογές εικονικής φροντίδας.   
Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες της λίστας ελέγχου για να:

* κατανοήσετε καλύτερα σε ποια τεχνολογία έχετε πρόσβαση για εικονική φροντίδα
* εξετάσετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις επιλογές εικονικής φροντίδας
* κοινοποιήσετε τις προτιμήσεις σας για εικονική φροντίδα στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης

Οι απαντήσεις σας στη λίστα ελέγχου που ακολουθεί ενδέχεται να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Παρακαλείστε να ενημερώσετε τον ιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης σας   
ή το προσωπικό του γραφείου για τυχόν αλλαγές που επηρεάζουν τη χρήση της εικονικής φροντίδας (για παράδειγμα, αν αλλάξετε τον αριθμό τηλεφώνου ή τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας).

**Συζητήστε αυτές τις πληροφορίες με τον ιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης σας**  
Συζητήστε με τον ιατρό σας για την καλύτερη επιλογή εικονικής φροντίδας για εσάς. Ορισμένοι γιατροί μπορεί να παρέχουν περισσότερες από μια επιλογές για εικονική περίθαλψη, ενώ άλλοι όχι. Εάν προτιμάτε έναν τύπο εικονικής φροντίδας, ενημερώστε τον ιατρό σας.

**Σημειώστε όλα τα στοιχεία που σας αφορούν στην παρακάτω λίστα ελέγχου.**

| Τύποι φροντίδας: |  |
| --- | --- |
| ΤΗΛΕΦΩΝΟ | Έχω έγκυρο αριθμό τηλεφώνου και προσωπικό κινητό ή σταθερό τηλέφωνο  Έχω ορίσει συγκεκριμένο χρόνο για μία τηλεφωνική συνάντηση  Διαθέτω έναν ασφαλή και ιδιωτικό χώρο για μία τηλεφωνική συνάντηση |
| ΒΙΝΤΕΟ | Έχω προσωπικό smartphone, tablet ή υπολογιστή με κάμερα και μικρόφωνο  Έχω προσωπικό (όχι επαγγελματικό) λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  Έχω σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας  Έχω λογισμικό τηλεδιάσκεψης ή ξέρω πώς να κατεβάσω ένα πρόγραμμα  Έχω ορίσει συγκεκριμένο χρόνο για μία συνάντηση μέσω βιντεοκλήσης  Έχω τις δεξιότητες ή την υποστήριξη για να χρησιμοποιήσω τον υπολογιστή, το τηλέφωνο ή το tablet μου για μια βιντεοκλήση  Έχω έναν καλά φωτισμένο, ασφαλή και ιδιωτικό χώρο για να κάνω μια βιντεοκλήση  Νιώθω άνετα μπροστά στην κάμερα |
| ΜΗΝΥΜΑΤΑ  Μια εικόνα που περιέχει clipart  Η περιγραφή δημιουργείται αυτόματα | Έχω προσωπικό smartphone, tablet ή υπολογιστή  Έχω προσωπικό (όχι επαγγελματικό) λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  Γνωρίζω πώς να αποκτήσω πρόσβαση σε μια διαδικτυακή πύλη, αν χρειαστεί  Έχω τις δεξιότητες ή την υποστήριξη για να χρησιμοποιώ υπολογιστή, tablet ή τηλέφωνο για ανταλλαγή μηνυμάτων  Γνωρίζω ότι ορισμένα συστήματα ανταλλαγής μηνυμάτων μπορεί να είναι λιγότερο ασφαλή/ιδιωτικά |

|  |  |
| --- | --- |
| ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ  Μια εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart  Η περιγραφήδημιουργείται αυτόματα | Είμαι σε θέση να μετακινηθώ στο γραφείο/κλινική  Έχω ορίσει χρόνο για να πάω στο ραντεβού μου  Προτιμώ ένα ραντεβού πρόσωπο με πρόσωπο με τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης  Θεωρώ ευκολότερο να μιλάω προσωπικά με τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης  Έχω ένα πρόβλημα υγείας που θεωρώ ότι θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί καλύτερα σε μια προσωπική επίσκεψη |

**Αντικείμενα που μπορεί να χρειαστείτε για κάθε είδους ραντεβού με τον ιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης:**

* Την κάρτα υγείας σας ή/και την προσωπική σας ταυτότητα (π.χ. άδεια οδήγησης)
* Συσκευές ή βοηθήματα προσβασιμότητας, εάν είναι απαραίτητα (όπως γυαλιά οράσεως ή ακουστικά βαρηκοΐας)
* Υποστήριξη του φροντιστή ή/και της οικογένειας, εάν χρειάζεται
* Ένας κατάλογος ερωτήσεων για τον κλινικό ιατρό σας ή την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης
* Στυλό και χαρτί για να κρατάτε σημειώσεις

# ***Σημειώσεις***

*Αν υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να μοιραστείτε με τον ιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης σχετικά με τις προτιμήσεις και το επίπεδο άνεσής σας για την εικονική περίθαλψη ή οποιαδήποτε ερώτηση που μπορεί να έχετε γι' αυτόν, μπορείτε να το γράψετε εδώ.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |