  
**Checklist para sa Paggamit ng Virtual na Pangangalaga**

Icon

Awtomatikong na-generate ang paglalarawanIsang larawan na naglalaman ng text, clipart

Awtomatikong na-generate ang paglalarawan

**Ano ang**  
**virtual na pangangalaga?**

Ang virtual na pangunahing pangangalaga ay isang paraan para makakonekta sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga (gaya ng doktor o nurse ng pamilya) gamit ang telepono, video o pagmemensahe sa halip na   
makipagkita sa kanila nang personal.

Posibleng alukin ka ng iyong clinician ng pangunahing pangangalaga ng opsyon sa virtual na pangangalaga o maaari kang humiling ng virtual na opsyon.   
Hindi lahat ng sitwasyon ay naaangkop para sa virtual na pangangalaga.

**Paano gamitin**   
**ang checklist na ito**

Magagamit ang checklist na ito para matulungan kang pag-isipan ang   
tungkol sa iba't ibang opsyon para sa virtual na pangangalaga.   
Gamitin ang impormasyon sa checklist para:

* mas maunawaan kung aling teknolohiya ang maaari mong ma-access para sa virtual na pangangalaga
* maisaalang-alang kung paano mo magagamit ang mga opsyon sa virtual na pangangalaga
* maipaalam sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga ang iyong mga kagustuhan para sa virtual na pangangalaga

Posibleng magbago ang iyong mga sagot sa checklist sa ibaba sa paglipas ng panahon. Mangyaring ipaalam sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga   
o sa kawani ng tanggapan ang tungkol sa anumang pagbabago na makakaapekto sa paggamit mo ng virtual na pangangalaga (halimbawa, kung babaguhin mo ang numero ng iyong telepono o e-mail address).

**Talakayin ang impormasyong ito sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga**  
Makipag-usap sa iyong clinician tungkol sa pinakamainam na opsyon sa virtual na pangangalaga para sa iyo. Posibleng magbigay ang ilang clinician ng mahigit sa  
 isang opsyon para sa virtual na pangangalaga, at posibleng hindi ito gawin ng iba. Kung gusto mo ang isang uri ng virtual na pangangalaga, sabihin ito sa iyong clinician.

**Lagyan ng check ang lahat ng mga item na nalalapat sa iyo sa checklist sa ibaba.**

| **Mga Uri ng Pangangalaga:** |  |
| --- | --- |
| **TELEPONO** | Mayroon akong valid na numero ng telepono at personal na cell phone o landline  Mayroon akong nakalaang oras para sa appointment sa pamamagitan ng tawag sa telepono  Mayroon akong ligtas at pribadong espasyo para sa pagsagot ng appointment sa pamamagitan ng tawag sa telepono |
| **VIDEO** | Mayroon akong personal na smartphone, tablet o computer na may webcam at mikropono  Mayroon akong personal (hindi pangnegosyo) na email account  Mayroon akong mabilis at stable na koneksyon sa internet  Mayroon akong software para sa pakikipagkumperensya sa pamamagitan ng video, o alam ko kung paano mag-download ng program  Mayroon akong nakalaang oras para sa appointment sa pamamagitan ng video  Mayroon ako ng mga kakayahan o suporta para magamit ang aking computer, telepono, o tablet para sa isang video call  Mayroon akong maliwanag, ligtas, at pribadong espasyo para sa pakikipag-video call  Komportable akong makita sa camera |
| **PAGMEMENSAHE**  **Isang larawan na naglalaman ng clipart  Awtomatikong na-generate ang paglalarawan** | Mayroon akong personal na smartphone, tablet, o computer  Mayroon akong personal (hindi pangnegosyo) na email account  Alam ko kung paano mag-access ng isang online na portal, kung kinakailangan  Mayroon ako ng mga kakayahan o suporta para magamit ang isang computer, tablet, o telepono para sa pagmemensahe  Alam kong posibleng maging hindi gaanong secure/pribado ang ilang sistema sa pagmemensahe |

|  |  |
| --- | --- |
| **PERSONAL**  **Isang larawan na naglalaman ng text, clipart  Awtomatikong na-generate ang paglalarawan** | Nagagawa kong bumiyahe papunta sa tanggapan/klinika  Mayroon akong nakalaang oras para sa pagpunta sa aking appointment  Mas gusto ko ang harapang appointment kasama ng aking provider ng pangunahing pangangalaga  Mas madali para sa akin na makipag-usap sa aking provider ng pangunahing pangangalaga sa personal  Mayroon akong alalahanin sa kalusugan na sa palagay ko ay pinakamainam na matutugunan sa isang personal na pagpapatingin |

**Mga item na posibleng kailanganin mo para sa anumang uri ng appointment sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga:**

* Ang iyong health card at/o personal na pagkakakilanlan (gaya ng lisensya sa pagmamaneho)
* Mga device sa accessibility o mga pantulong na device, kung kinakailangan (gaya ng mga salamin sa mata o mga hearing aid)
* Tagapag-alaga at/o suporta ng pamilya, kung kinakailangan
* Isang listahan ng mga tanong para sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga o pangkat sa pangangalagang pangkalusugan
* Panulat at papel para sa pagtatala ng mga paalala

# ***Mga Tala***

*Kung mayroon ka pang ibang gustong ibahagi sa iyong clinician ng pangunahing pangangalaga tungkol sa iyong mga kagustuhan at antas ng pagiging komportable para sa virtual na pangangalaga o anumang tanong na posibleng mayroon ka para sa kanya, maaari mong isulat ang mga ito rito.*

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