



টেলিমেডিসিন সাক্ষাৎ এর প্রস্তুতি : রোগীদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

টেলিমেডিসিন সাক্ষাৎ কি?

টেলিমেডিসিন হলো দূরবর্তী রোগীদের চিকিৎসার পদ্ধতি। এটি সাধারণত কম্পিউটার বা টেলিফোনে ভিডিও চ্যাট দ্বারা করা হয়। একজন চিকিৎসক মোবাইল বা কম্পিউটার এর মাধ্যমে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গার কোন রোগীকে সেবা দিতে পারেন। চিকিৎসক সাধারণত তার অফিসে থাকেন এবং রোগী থাকেন বাসায়। এই ভার্সুয়াল সাক্ষাৎ প্রাপ্ত বয়স্ক এবং শিশু উভয়ের জন্য হতে পারে।

উপকারিতা কি কি?

টেলিমেডিসিন আপনার চিকিৎসককে দেখানোর একটি সুবিধাজনক উপায়। আপনি ক্লিনিকে না গিয়েই আপনার ডাক্তারের সাথে ভাল পরামর্শ করতে পারেন। প্রায়শই এখানে কম চাপ বা খাটুনি থাকে এবং কোন ভ্রমণ ব্যয় থাকেনা। যতি ডাক্তারের কার্যালয়ে খুব দূরে হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে টেলিমেডিসিন প্রবীণ এবং দুর্বলদের জন্য সহায়ক। যে কোনো মহামারী বা জরুরী অবস্থা যখন ভ্রমণ করা নিষিদ্ধ থাকে তখন এই প্রক্রিয়ায় চলমান চিকিৎসা অব্যাহত রাখা যায়।

সীমাবদ্ধতা কি কি?

টেলিমেডিসিন সব ডাক্তার দেখানোর জন্য ভালো নয়। নিউরোলজিক্যাল পরীক্ষাগুলো জটিল এবং এর জন্য রোগীকে সরাসরি দেখার প্রয়োজন হয়। কখনো কখনো এই পরীক্ষাগুলো করা হয় নিবেদিত প্রত্যন্ত জায়গায় বা টেলিমেডিসিন কেন্দ্রে। এই কেন্দ্রগুলোতে চিকিৎসা পেশায় প্রশিক্ষিত জনবল থাকে যারা ভিডিও র মাধ্যমে রোগীর পরীক্ষা করতে সহায়তা করেন। যদি টেলিমেডিসিন এর জন্য আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী আপনার জন্য একটি সুপারিশ রাখতে পারেন।

অনেক সময় প্রযুক্তিগত সমস্যার কারণে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ স্থাপন বা দেখতে বা শুনতে অসুবিধা হতে পারে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে তথ্য লক্ষ্যনের ঝুঁকি বা গোপনীয়তা সম্পর্কিত উদ্বেগ থাকে।

আমি কোথায় টেলিমেডিসিন ভিজিট করতে পারি?

আপনি যেখানে থাকেন (বাসা, নার্সিং হোম ইত্যাদি), অথবা আপনার বাসার নিকটস্থ টেলিমেডিসিন কেন্দ্রে আপনি ভার্সুয়াল সাক্ষাৎ করতে পারেন।

টেলিমেডিসিন দ্বারা কি কি ধরনের পরিদর্শন করা যেতে পারে?

টেলিমেডিসিন বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য সেবার জন্য ব্যবহৃত হতে পারে, এগুলো হলো:

- নিয়মিত ফলো আপ সাক্ষাৎ
- নতুন পরামর্শ।
- জরুরি পরামর্শ।
- শিক্ষা বা গবেষণার জন্য সাক্ষাৎ।

এই পরামর্শ গুলো সবসময় কেবল ডাক্তারের সাথে থাকেনা। এড়াও ভার্সুয়াল সাক্ষাৎ সেবিকা, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট, অকুপেশনাল অথবা স্পীচ থেরাপিস্ট, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, জিনগত পরামর্শদাতা বা অন্য কোন বিশেষজ্ঞ এর জন্যও হতে পারে।

আমার কি যন্ত্রাংশ (ভিডিও সরঞ্জাম) প্রয়োজন?

ভিডিও দর্শনের জন্য একটি স্মার্ট ফোন, ট্যাবলেট ডিভাইস, ল্যাপটপ অথবা ডেস্কটপ কম্পিউটার এর প্রয়োজন হয়। এটার ওয়েব ক্যামেরা, স্পিকার এবং মাইক্রোফোন থাকা প্রয়োজন। এছাড়াও আপনার একটি দ্রুতগতির ইন্টারনেট সংযোগ (ব্রডব্যান্ড) থাকা প্রয়োজন।

আমার কি সফটওয়্যার প্রয়োজন?

স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী সাধারণত আপনাকে একটি সফটওয়্যার সুপারিশ করবেন। এটা নির্ভর করছে তাদের নিজস্ব পছন্দের উপরে। তারা গোপনীয়তা, সুরক্ষা সংক্রান্ত সমস্যা এবং প্রাপ্যতা বিবেচনা করবে। প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার টি যদি না থাকে সেক্ষেত্রে আপনি বিনা খরচে আপনার কম্পিউটারে সেটি ডাউনলোড করতে পারেন।

ভার্সুয়াল সাক্ষাৎ এর জন্য আমাকে কিভাবে আগাম প্রস্তুতি নেওয়া উচিত?

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট এর আগে সবকিছু সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা তা দেখে নেয়ার জন্য বলা হতে পারে। পর্যাপ্ত জায়গা এবং গোপনীয়তা সহ একটি ভালো আলোকিত ঘর ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। যদি সম্ভব হয় তাহলে পেছনের বিশৃঙ্খলা, শব্দ, আয়না বা জানালা থেকে প্রতিবিম্ব কমাতে হবে। রোলিং চেয়ার ব্যবহার পরিহার করুন যা পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পাড়ে। এখানে কিছু টিপস দেওয়া হলো:

- একটি চেয়ার রাখবেন ক্যামেরা থেকে ২-৩ ফুট দূরে এবং পুরো শরীর পরীক্ষার জন্য দ্বিতীয় চেয়ারটি রাখবেন ৮-১০ ফুট দূরে।
- আপনার পেছনে আলো না রেখে আলোর মুখোমুখি বসুন।
- প্রয়োজনে আপনার ডিভাইস টিকে উঁচুতে রাখার জন্য একটি বাস্ক বা বইয়ের ঝুঁকপশ ব্যবহার করুন।
- একটি করিডোর বা খোলা জায়গায় থাকুন যেনো চিকিৎসক আপনার হাটাচলা দেখতে পারেন।

পরিদর্শনকালে আমার কি থাকা দরকার?

যেগুলো লাগবেই -

- বর্তমান ঔষধ এবং ডোজ এর তালিকা।
- আপনার প্রধান উদ্বেগ এবং প্রশ্নের একটি তালিকা।
- একটি কলম এবং কাগজ (নির্দেশাবলী লেখার জন্য)
- সম্ভব হলে একজন দ্বিতীয় ব্যক্তি যিনি ভিডিও করতে সাহায্য করবেন (প্রয়োজনে তারা আপনাকে দাঁড়াতে বা হাঁটতে সাহায্য করবেন)।

আমি আর কি আশা করতে পারি?

আপনার স্বাস্থ্য ক্লিনিকের কর্মীরা আপনাকে জিজ্ঞেস করতে পারো

- আপনার পরিচয় (নাম, জন্মতারিখ) নিশ্চিত হবেন।
- সম্মতি প্রদান।
- টেলিমেডিসিন এবং অফিস কেয়ারের মধ্যে আপনার পছন্দ উল্লেখ করুন।

যদি কোন সমস্যা হয়?

প্রযুক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য স্বাস্থ্যসেবা অফিসে সহায়তাকর্মী থাকতে পারে। দেখা বা শব্দ নিয়ে কোন বড় সমস্যার ক্ষেত্রে নথিপত্র হিসেবে টেলিফোনে যুক্ত করা যেতে পারে। প্রয়োজনে নতুন করে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

কিভাবে টেলিমেডিসিন সাক্ষাৎ শেষ করবেন?

এটি আপনার টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানকারীর সাথে পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করবে। পরীক্ষাকারী ডাক্তার আপনার ভিজিটটি নথিভুক্ত করবেন এবং আপনার প্রথমিক চিকিৎসা প্রদানকারী চিকিৎসক বা রেফারিং চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করবেন। পরামর্শ প্রদান শেষে ঔষধের যে ব্যবস্থাপত্র ফোন/ফ্যাক্স/মেইল/ই-প্রেসক্রিপশন- এর সাহায্যে পাঠানো হয় সেগুলো নথিভুক্ত করুন।