



Come prepararsi per una visita in telemedicina: Aspetti essenziali per i pazienti

COS'È UNA VISITA IN TELEMEDICINA?

La telemedicina consiste nella pratica della medicina a distanza. Essa consiste in una conversazione video tramite un computer o un telefono. Il medico utilizza un telefono o un computer per prestare assistenza al paziente che si trova in altra sede. Solitamente il medico si trova nel proprio ufficio e il paziente nella propria abitazione. Questo tipo di visite può essere effettuato sia per pazienti adulti sia pediatrici.

QUALI SONO I VANTAGGI?

La visita in telemedicina è una maniera utile per vedere il proprio medico. In questa maniera il paziente può vedere il proprio medico senza recarsi in clinica. Ciò comporta minor stress e sforzo fisico, e nessuna spesa riguardante gli spostamenti. La telemedicina può essere utile per le persone anziane o fragili, soprattutto se lo studio medico si trova lontano. Essa permette anche di mantenere i controlli clinici durante una pandemia o durante altre forme di emergenza causanti una restrizione delle capacità di viaggiare.

QUALI SONO I LIMITI?

La telemedicina non è adatta a ogni tipo di visita medica. L'esame neurologico è una procedura complessa e può richiedere una visita di persona. In alcuni casi gli esami possono essere eseguiti in un luogo dedicato o in un centro di telemedicina. Questi luoghi sono equipaggiati di personale medico dedicato, in grado di assistere il paziente durante l'esame video. In caso di necessità di assistenza con una visita in telemedicina, il proprio medico può fornire le giuste indicazioni.

Talvolta un problema tecnico può rendere difficile la comunicazione con il proprio medico. Problematiche legate alla privacy o al rischio di violazione dei dati personali possono essere fonte di preoccupazione per alcuni pazienti.

DOVE POSSO AVERE UNA VISITA IN TELEMEDICINA?

Le visite virtuali possono essere eseguite presso la propria abitazione (in casa, casa di riposo, ecc.), o presso un centro di telemedicina vicino alla propria abitazione.

QUALE TIPO DI VISITA PUÒ ESSERE ESEGUITO IN TELEMEDICINA?

Le visite in telemedicina possono essere usate per diversi tipi di servizi sanitari, fra cui:

- Controlli clinici di routine
- Prime visite
- Visite in regime d'urgenza
- Visite informative o di ricerca

Queste visite non sono eseguite esclusivamente da medici. Le visite virtuali possono essere eseguite anche da infermieri, fisioterapisti, terapisti occupazionali o logopedisti, psichiatri, genetisti, o altro tipo di specialista.

CHE TIPO DI EQUIPAGGIAMENTO VIDEO È NECESSARIO?

Il necessario per una visita video lo si può trovare in uno *smartphone*, un *tablet*, un computer fisso o portatile. Tale apparecchiatura deve essere dotata di una webcam, un altoparlante e un microfono. È importante avere anche una connessione internet ad alta velocità.

CHE TIPO DI SOFTWARE È NECESSARIO?

Il medico (o chi per lui) vi comunicherà il *software* specifico necessario per la visita. La scelta può dipendere anche dalle sue preferenze. Saranno tenute in conto anche motivazioni legate alla sicurezza e alla *privacy*. Qualora non si disponga del *software* necessario, questo potrà essere facilmente scaricato sul proprio computer senza costi aggiuntivi.

COME CI SI PUÒ PREPARARE AD UNA VISITA VIRTUALE?

Vi sarà chiesto di fare una prova generale prima del vostro appuntamento, per verificare che l'apparecchiatura funzioni correttamente. È consigliabile l'utilizzo di una stanza adeguatamente illuminata con spazio a sufficienza anche per la vostra privacy. Qualora sia possibile, è importante limitare ogni tipo di confusione dell'ambiente, i riflessi di luce dalle finestre o dagli specchi, e il rumore o ogni brusio di sottofondo. È consigliabile evitare sedie da ufficio (con ruote) che possono aumentare il rischio di cadute. Alcuni consigli:

- Disporre una sedia a circa 1 metro di distanza dalla telecamera e una seconda sedia a circa 3 metri per un'inquadratura completa del proprio corpo.
- Sedere con una fonte di luce di fronte e non alle spalle.
- Usare una scatola per supportare il proprio dispositivo se necessario.
- Predisporre uno spazio aperto o un corridoio in cui il medico possa osservarvi mentre si cammina.

COSA È NECESSARIO AVERE A PORTATA DI MANO DURANTE LA VISITA?

Assicurarsi di avere:

- Una lista dei propri farmaci e del relativo dosaggio
- Una lista delle principali domande
- Una penna e un foglio (per scrivere le istruzioni)



Come prepararsi per una visita in telemedicina: Aspetti essenziali per i pazienti

- Una seconda persona, se possibile, per assistere con il video (ad esempio aiutando ad alzarsi e a camminare se necessario)

COS'ALTRO CI SI DEVE ASPETTARE?

I vostri medici di riferimento potranno chiedervi:

- Confermare la vostra identità (nome, data di nascita).
- Fornire il consenso.
- Confermare di aver scelto la visita in telemedicina rispetto alla visita di persona.

CHE COSA SUCCEDE SE VI È UN PROBLEMA?

Lo studio medico potrebbe avere personale dedicato per aiutare a risolvere problemi di natura tecnica. In caso di problemi video o audio si può ricorrere ad una telefonata di emergenza. Se necessario, l'appuntamento può essere rimandato.

COME TERMINA UNA VISITA IN TELEMEDICINA?

E' importante concordare con il proprio medico il piano d'azione e i passi successivi. L'esaminatore documenterà la visita effettuata e riferirà al medico di medicina generale o al medico inviante.

Eventuali prescrizioni di farmaci possono essere inviate via telefono, fax, o email dopo la visita.