

SAĞLIK ÇALIŞANI İLE BAŞARILI BİR UZAKTAN GÖRÜŞME İÇİN İPUÇLARI



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Sessiz bir yerde bulunun.

- Sağlık çalışanıyla karşılıklı olarak birbirinizi duyabilmeniz için gürültülü ortamlardan kaçınin.
- Evlerinizde sessiz, özel ve aydınlık olan küçük bir alan bularak, sadece sağlık çalışanıyla konuşmaya odaklandığınızdan ve etrafınızda dikkatinizi dağıtacak unsurların (gürültü, devamlı bir ses, kalabalık vb.) bulunmadığından emin olun.

Uzaktan görüşmenizi normal bir sağlık çalışanı ziyareti gibi düşünün.

- Fiziksel muayene gerekebileceğinden, üzerinizde sağlık çalışanı ziyareti için giyilebilecek kıyafetler olmasına özen gösterin.
- Görüşmenizden önce sorularınızı, endişelerinizi veya semptomlarınızı not edin.
- Bunu yapmanız, sağlık çalışanına söylemek istediklerinizi hatırlamaya çalışmanın stresini azaltır ve ziyareti daha verimli hale getirir.
- Sağlık çalışanının gündeme getirmiş olabileceği önemli noktaları hatırlamanıza yardımcı olması için görüşmede konuştuklarınızı not almanız faydalı olacaktır.

İhtiyaç duyuyorsanız görüşmenize başka bir kişiyi dahil etmekten çekinmeyin.

- Görüşmenize bir aile üyesi veya arkadaşınızı dahil edebilirsiniz.
- Görüşme sırasında yanınızda yakınınız bulunacak ise sağlık çalışanına bildirmeyi unutmayın.

Teknik aksaklıklar için stres yapmayın.

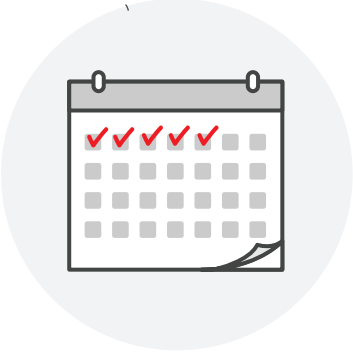
- Görüşme teknik aksaklıklar nedeniyle erken sonlanırsa 2 saat boyunca aynı randevu numarası ile sisteme yeniden giriş yapabilirsiniz. Tekrar giriş yapmanız durumunda sağlık çalışanı hasta yoğunluğuna ve sırada bekleyen hastaların randevu saatlerinin gelmiş olup olmaması durumlarına göre sizi görüşmeye kabul edebilir veya etmeyebilir. Görüşmeyi gerçekleştiremediğiniz takdirde yeniden randevu alabileceğinizi lütfen unutmayın.

İlaçlarınızın bir listesini elinizin altında bulundurun.

- İlaçlarınızı, dozlarınızı ve ne sıklıkta aldığınızı listeleyin.

Mümkünse gerekli değerlerinizi önceden ölçün ve not edin.

- Son 24 saat içinde kaydedebileceğiniz değerler arasında örneğin; kan basıncınız, kalp atış hızınız, vücut sıcaklığınız ve kilonuz yer alabilir.



Süreci nasıl takip etmeniz gerektiğini belirleyin.

- Görüşmeniz veya sanal ziyaretiniz bitmeden önce, süreci nasıl takip etmeniz gerektiğine dair planlar yapın.
- Örneğin; ne zaman ve hangi semptomlar gelişirse geri dönmelisiniz? Bir sonraki düzenli randevunuz için iletişim bilgilerini, tarih ve saati öğrenin.



Yaklaşan bir uzaktan görüşmeniz varsa göz önünde bulundurmanız gerekenler:

- İyi aydınlatmaya sahip bir oda seçin. Video görüntünüzü karartabileceğinden, pencereye sırtınızı vererek oturmaktan kaçınin.
- Teknik aksaklık olmadığından emin olmak için randevunuza erken giriş yapın.
- Web kameranızın düzgün çalıştığından ve doğru konumlandırıldığından emin olun.
- Cihazınızın sesinin açık olduğundan emin olun. Ses düzeyinizi ve mikrofonunuzu kontrol edin.