

Video 3

Telesalud: Preparándose para su Visita

Telesalud

Preparándose para su Visita

Para asegurarse de que todas sus necesidades de atención médica se satisfagan durante su visita de Telesalud, es una buena idea preparar algunas cosas por adelantado.

Si en su visita de Telesalud se utiliza el vídeo, querrá hacer una "prueba técnica". Esto es cuando se prueba la cámara, el sonido, y el programa o aplicación que se va a utilizar para asegurarse de que todo funciona bien.

Si la oficina de su profesional sanitario no puede hacer la prueba técnica con usted, algunos programas o aplicaciones pueden probarse con un amigo para asegurarse de que pueden verse y escucharse mutuamente.

¡No se olvide de asegurarse de que la cámara esté en un lugar donde se pueda ver su cara entera!

También es una buena idea preparar con anticipación lo que desea hablar con su profesional sanitario.

Si tendrá una persona de apoyo con usted para su visita de telesalud, deben prepararse para la visita juntos, si es posible.

En este vídeo se utiliza un término llamado CAA.

CAA significa Comunicación Aumentativa y Alternativa, que es cuando una persona utiliza ayudas técnicas para la comunicación, como un dispositivo de comunicación, un libro o una pizarra.

Todos pensamos en lo que queremos preguntar y decir a nuestro equipo de sanidad antes de una visita.

Si usted usa CAA, puede prepararse para su visita de telesalud decidiendo qué palabras y frases necesita tener en su sistema de CAA.

Si usted usa un libro o pizarra de comunicación, las palabras y oraciones que necesita para su visita podrían ser escritas.

Si utiliza un dispositivo de comunicación, puede preprogramar esas palabras u oraciones.

Puede decidir lo que dirá en su dispositivo y lo que quiere que su persona de apoyo diga por usted.

También puede hacer un plan sobre qué hacer si su profesional sanitario le interrumpe o no espera a que termine sus mensajes.

Hay formularios de salud en línea hechos para las personas que usan CAA.

Usted encontrará enlaces a algunos de esos formularios publicados con este video.

Muchos de los formularios tienen buena información para ayudarlo a prepararse para una visita con su profesional sanitario.

Por ejemplo, es posible que tenga que informar a su profesional sanitario sobre su historial médico, es decir, cuando indique cualquier enfermedad o cirugía que ya haya tenido, y los medicamentos que toma.

Para hablar sobre su salud, puede incluir síntomas, dolores, o molestias en partes de su cuerpo, problemas que tenga con sus pensamientos o sentimientos, y cualquier medicamento que pueda necesitar.

Los profesionales sanitarios podrían pedirle que describa sus síntomas en detalle, entonces usted podría pensar en palabras que ayuden a describir el dolor, y los pensamientos o sentimientos con anticipación.

Por ejemplo, un dolor de cabeza podría describirse como punzante o fuerte.

La ansiedad podría describirse como una sensación emocional, pensamientos negativos, presión en el pecho, o una sensación de temblor.

Si tiene dolor, podría hablar con su persona de apoyo sobre una escala de dolor y decidir el nivel de su dolor.

También puede preparar preguntas para su profesional sanitario.

Por ejemplo, tal vez quiera saber cuándo puede ocurrir un procedimiento o prueba planificada, o para que le expliquen cualquier cosa que no entienda.

Si utiliza un dispositivo de comunicación, hay algunos mensajes que puede programar para ayudar al profesional sanitario a apoyarle mejor.

Aquí tiene algunas ideas:

"Me comunico con un dispositivo de comunicación. Por favor, tenga paciencia mientras termino de hacer mis mensajes."

"Por favor, hable conmigo, no con mi persona de apoyo. ¿Podría explicarlo un poco más?"

"Por favor, vaya más despacio."

"Gracias por su tiempo hoy. Fue un placer verle. Adiós."

Hay muchas posibilidades para programar su dispositivo.

Puede decidir lo que más le guste.

Para más ideas sobre mensajes para programar, haga clic en el enlace publicado con este vídeo llamado "Ideas de mensajes de CAA".

Debido a que las visitas de Telesalud se realizan a través de un teléfono, una computadora, u otro dispositivo, los dispositivos de comunicación pueden ser más difíciles de escuchar y entender.

Reducir la velocidad de la voz y programar las oraciones con comas y puntos puede ayudar.

Si su dispositivo no tiene suficiente volumen una vez que haya subido el volumen, puede usar una bocina adicional si tiene una.

Usted es quien mejor conoce su cuerpo y su cerebro.

Tomarse un tiempo para prepararse para su visita de Telesalud puede ayudar a su profesional sanitario a saber lo que necesita y de que usted está a cargo de su salud!

Ahora que está listo o lista para prepararse para su visita de Telesalud, puede ver nuestro último video sobre cómo Participar en su Visita de Telesalud para que obtenga lo que necesita para mantenerse saludable.

Creado por:
El Laboratorio de Tecnología Asistencial de Community Vision
y OHSU.

Generosamente financiado por:
La fundación WITH.