

Телемедицина – це безпечний і зручний варіант отримання психіатричної допомоги вдома. Ви можете відвідувати заплановані прийоми, не потребуючи транспортування, дозволу піти з роботи чи організації догляду за дітьми. Ці фактори можуть відігравати важливу роль у вашому лікуванні.



Як користуватися телемедициною?

Телемедицина використовує електронні технології для надання психіатричної допомоги людині, яка перебуває в іншому місці, ніж постачальник. Типи використовуваних технологій включають:

- Комп'ютер з камерою
- Телефон
- Планшет
- Стільникове підключення або WIFI



Чи захищена моя особиста інформація?

Так. Телемедицина – це безпечний і надійний спосіб зв'язатися зі своїм постачальником через інтернет. Цілком, як і при особистому обслуговуванні, ваші телемедичні прийоми, повідомлення та інформація захищені відповідно до законів про конфіденційність. Відеоконсультації у рамках телемедицини не записуються.

Ось кілька рекомендацій щодо збереження конфіденційності ваших даних:

Наші партнери також рекомендують дотримуватися таких правил, щоб зберегти конфіденційність ваших даних:

- Указуйте особисту інформацію лише на безпечних веб-сайтах зі значком замка в адресному рядку.
- Захищайте свої пристрої за допомогою оновленого антивірусного програмного забезпечення.
- Захищайте бездротове з'єднання паролем.
- Уникайте використання громадських мереж Wi-Fi для доступу до телемедичних послуг.
- Уникайте доступу до телемедицини з пристроїв, які використовують інші люди поза вашим домашнім оточенням чи родиною.



Як готуватися до телемедичного прийому?

- Відведіть достатньо часу для підготовки до свого прийому.
- Якщо ви використовуєте камеру, переконайтеся, що вона у стабільному положенні. Поставте комп'ютер або ноутбук на рівну поверхню, або підставте щось стабільне під телефон чи планшет на столі.

- Сконцентруйтеся на прийомі. Зробіть прийом пріоритетом та уникайте відволікань, таких як їзда в автомобілі за кермом або на пасажирському місці та виконання різних справ під час консультації.
- Оберіть місце, де можна усамітнитися. Якщо ви не можете знайти приватне місце для консультації, скажіть про це постачальнику. Ось приклади приватних місць:
 - Окрема кімната у вас вдома.
 - Ваш автомобіль, коли він припаркований на місці.
 - Окрема кімната у друга вдома.
 - На вулиці, далеко від інших людей.
- Як і на звичайному особистому прийомі, іноді постачальники можуть запізнюватися. Будьте терплячими, чекаючи на прийом постачальника.



Що робити, якщо у мене проблеми?

Технічні проблеми виникають у всіх, і найчастіше вони не з вашої вини. Якщо під час телемедичного прийому у вас виникли технічні проблеми, ось кілька рекомендацій, які можуть їх виправити:

- Перезавантажте комп'ютер або пристрій.
- Переконайтеся, що пристрій підключений та заряджений.
- Закрийте всі інші програми.
- Спробуйте підключитися через інший пристрій.
- Переконайтеся, що камеру та мікрофон увімкнено.
- Зателефонуйте своєму постачальнику. Хтось має бути доступним, щоб розібратися з вашими технічними проблемами або допомогти вам перепризначити телемедичний прийом.



Що робити, якщо мені потрібний перекладач або я маю проблеми із зором, слухом чи мовою?

Перекладач може приєднатися до прийому та допомогти вам поговорити з постачальником. Повідомте свого постачальника, якщо вам потрібний перекладач, якщо ви користуєтеся допоміжними засобами чи потребуєте інших послуг.



Чи є ризики використання телемедицини?

Так, у зв'язку з телемедициною існують ризики.

- Можуть виникати проблеми з інтернетом, збої або затримки звуку чи відео.
- Захист конфіденційності від сусідів по квартирі або членів сім'ї, які присутні під час вашої консультації.
- Можливі загрози безпеці інформації на вашому комп'ютері чи смарт-пристрої.

Додаткові ресурси



Якщо вам потрібна негайна допомога або ви перебуваєте в кризі:

Телефонуйте на гарячу лінію психологічної допомоги та підтримки округу Клакамас за номером 503-655-8585.



Що робити, якщо у мене немає надійного доступу до інтернету?

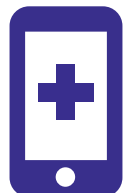
Вам можуть допомогти такі ресурси:

- **Програма доступного підключення (Affordable Connectivity Program, ACP)**
ACP сприяє зниженню вартості інтернет-підключення для сімей із низьким доходом через субсидії рахунків за інтернет. Якщо вам потрібно поговорити з кимось про потенційну участь у цій програмі або про статус заявки, зателефонуйте до Центру підтримки ACP за номером 877-384-2575 або перейдіть на сайт affordableconnectivity.gov
- **Програма Lifeline**
Урядова програма, яку підтримує Федеральна комісія зв'язку (FCC). Вона надає щомісячну знижку на послуги телефону або інтернету для сімей із низьким доходом. Щоб дізнатися докладніше або якщо ви бажаєте отримати заявку поштою, зателефонуйте у програму Lifeline за номером 800-234-9473 або перейдіть на сайт www.fcc.gov/lifeline-consumers
- Додаткові програми можна знайти в інтернеті за адресою: www.highspeedinternet.com



Як навчитися користуватися інтернетом?

- **Національна медична бібліотека (NIH)**
allofus.nlm.gov/learn-internet-skills
- **Цифрова медична грамотність NIH**
Містить безкоштовні навчальні модулі allofus.nlm.gov/digital-health-literacy
- **Міська бібліотека штату Орегон, ресурс Teach Yourself Tech**
www.orcity.org/library/teach-yourself-tech



Хочете дізнатися більше про телемедицину?

- telehealth.hhs.gov
- www.cms.gov