

الرعاية الصحية عن بُعد:
ما يجب معرفته
للحفاظ على أسرتك



ما يجب معرفته للحفاظ على أسرتك

يمكن أن تساعدك الرعاية الصحية عن بُعد في الحصول على رعاية عالية الجودة من المنزل عندما لا يمكنك الذهاب إلى مقدم الرعاية. فمن خلال الرعاية الصحية عن بُعد (أو التطبيب عن بُعد)، يمكنك استخدام الهاتف أو الكمبيوتر أو أي تقنية أخرى عندما لا تكون أنت ومقدم الرعاية في نفس الغرفة. ويمكنك التحدث بسهولة إلى مقدم الرعاية عبر الهاتف أو الدردشة باستخدام الفيديو. كما يمكنك إرسال الرسائل واستلامها.



أساسيات الرعاية الصحية عن بُعد

أنواع الخدمات

يمكنك الحصول على العديد من أنواع الرعاية من خلال الرعاية الصحية عن بُعد. استشر مقدم الرعاية لمعرفة الخدمات التي يمكنك الحصول عليها من المنزل. قد تتمكن من الحصول على:

- الرعاية الصحية العامة، مثل زيارات العافية
- وصفات الأدوية
- طب الأمراض الجلدية (العناية بالجلد)
- استشارات التغذية
- الرعاية العاجلة (علاج الحالات الشائعة مثل حالات الجيوب الأنفية، وألم الظهر، والتهابات المسالك البولية، والطفح الجلدي)
- خدمات المراقبة عن بُعد (حيث يمكنك استخدام جهاز يرسل المعلومات إلى مقدم الرعاية حول العلامات الحيوية لديك، على سبيل المثال)

خدمات الصحة السلوكية

يمكنك الحصول على رعاية الصحة السلوكية من خلال الرعاية الصحية عن بُعد. وهذا يشمل:

- استشارات الصحة العقلية
 - متابعة خطط الرعاية
 - الخدمات المتعلقة باضطرابات تعاطي المخدرات، بما في ذلك اضطراب تعاطي الأفيون
- تتوافر هذه الخدمات في معظم الخطط الصحية، مثل الخدمات المتعلقة بصحتك البدنية تمامًا. اسأل مقدم رعايتك الصحية عما يقدمه. أساسيات الرعاية الصحية عن بُعد

أنواع زيارات الرعاية الصحية عن بُعد

زيارات الفيديو



خلال جائحة كوفيد-19، تُتيح لك التغييرات في السياسات الفيدرالية الحصول على الرعاية من خلال تطبيقات مؤتمرات الفيديو (التطبيقات) التي قد تكون تستخدمها بالفعل. ويشمل ذلك تطبيق FaceTime من Apple أو دردشة الفيديو على Facebook Messenger أو التواصل عبر الفيديو على Google Hangouts أو Zoom أو Skype.

ملاحظة: تُعد الرعاية الصحية عن بُعد عمومًا طريقةً آمنة ومأمونة للتواصل مع مقدم الرعاية. ولكن قد تثير بعض التطبيقات مخاوف بشأن الخصوصية. ويجب على عيادة مقدم الرعاية حماية معلوماتك الصحية فيما يخص زيارات الرعاية الصحية عن بُعد بنفس درجة الحماية التي توفرها للزيارات الشخصية. تحدّث مع عيادة مقدم الرعاية بشأن أي مخاوف قبل الموعد المحدد.

الزيارات الصوتية فقط



إذا تعدّرت عليك الوصول إلى الإنترنت أو تطبيقات الفيديو، فقد تتمكن من الحصول على الخدمات من خلال مكالمات هاتفية. وقد يكون بإمكانك استخدام الزيارات الصوتية فقط للأغراض التالية:

- زيارات العافية السنوية
- إدارة مرض السكري
- استشارات الصحة العقلية
- استشارات التغذية
- التخطيط المسبق للرعاية

قد تتوفر خدمات أخرى عن طريق التواصل الصوتي فقط. استشر عيادة مقدم الرعاية لمعرفة ما تقدمه من خدمات.



خطوات استخدام الرعاية الصحية عن بُعد

كيفية تحديد موعد الرعاية الصحية عن بُعد

إذا كان لديك مقدم رعاية مسؤول عن رعايتك بالفعل، فاتصل بعيادته. يقوم العديد من مقدمي الرعاية في الوقت الحالي بتقديم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد، حتى لو لم يكونوا يفعلوا ذلك من قبل.

إذا لم تكن قد زرت مقدم الرعاية من قبل، فاتصل واسأله عما إذا كان يقبل مرضى جدد. اطرح الأسئلة التالية على مقدم الرعاية:

- هل تقدم زيارات رعاية صحية عن بُعد؟
- هل الرعاية الصحية عن بُعد خيار جيد لزيارتي؟
- كيف يمكنني تحديد موعد لها؟
- ما التقنية التي سأحتاج إليها؟ هل سأحتاج إلى تنزيل تطبيق أو برنامج؟
- إذا كنت قلقًا بشأن الخصوصية: كيف ستحمي معلوماتي الشخصية؟



خطوات استخدام الرعاية الصحية عن بُعد

إذا كانت لديك تغطية صحية

استشر عيادة خطة الرعاية الصحية الخاصة بك أو خطة Medicare أو برنامج Medicaid التابع للولاية لمعرفة المزيد عن خياراتك. إذا كنت عضوًا في برنامج Medicaid، فسوف تحدد ولايتك أنواع الخدمات المتاحة من خلال الرعاية الصحية عن بُعد.

- قد تساعدك خطتك في الحصول على الرعاية من المنزل. وقد يتم ذلك من خلال مقدم الرعاية أو إحدى شركات الرعاية الصحية عن بُعد.
- تقدم بعض شركات التأمين خدمات الرعاية الصحية عن بُعد من خلال البوابة أو التطبيق الخاص بها. راجع موقعها الإلكتروني أو اتصل بها للتحقق من ذلك.
- اطرح الأسئلة التالية:
 - إذا لم تكن قد زرت مقدم الرعاية من قبل: هل تتم تغطية الرعاية الصحية عن بُعد إذا كنت مريضًا جديدًا؟
 - هل تغطي خطتي الرعاية الصحية عن بُعد؟
 - إذا كان الأمر كذلك، فما هي الخدمات التي تغطيها؟

بالنسبة للأشخاص المشتركين في خطة Medicare

تتوافر الرعاية الصحية عن بُعد. ويشمل ذلك خدمات مثل زيارات العيادة الشائعة، واستشارات الصحة العقلية، والفحوصات الوقائية.

بالنسبة لمعظم الخدمات، سيكون مبلغ الدفع هو نفس المبلغ مستحق الدفع في الزيارة الشخصية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت مسج في خطة Medicare الأصلية، فعندئذ، على غرار زيارات العيادة، سيتم تقاضي المبلغ المقتطع ل

وسيكون مبلغ المشاركة في السداد هو 20٪ من المبلغ المعتمد من Medicare.

كما تغطي خطة Medicare عمليات تسجيل الحضور الافتراضية و الزيارات الإلكترونية التي يقوم بها المريض:

- عمليات تسجيل الحضور الافتراضية هي اتصالات قصيرة مع مقدم الرعاية. وقد يتم إجراؤها عبر الهاتف أو الفيديو أو وسائل أخرى.
- الزيارات الإلكترونية هي اتصالات تتم عبر بوابة إلكترونية للمرضى.

تفضل بزيارة Medicare.gov لمعرفة المزيد.

إذا لم يكن لديك تغطية صحية

تقدم بعض مراكز الرعاية الصحية خدمات الرعاية الصحية عن بُعد. استخدم هذه الأداة [للعثور على مركز رعاية صحية](#) بالقرب منك. قبل حجز موعد، اتصل للاستفسار عن الخدمات المقدمة وعن التكلفة التي ستتحملها.

الاستعداد لموعد الرعاية الصحية عن بُعد

- تأكد من أنك تستطيع الوصول إلى هاتف أو جهاز متصل بالإنترنت.
- ابحث عن مكان هادئ وخاص تشعر فيه بالراحة.
- سجل مقطع فيديو أو إلتقط صورة لأي شيء ترغب في عرضه على مقدم الرعاية. وأرسل الصور قبل موعدك. فقد يكون هذا مفيدًا على وجه الخصوص للموعد الصوتي فقط.
- قم بتجهيز معلومات عن حالات الحساسية، والأدوية، ومرات دخول المستشفى، والعمليات الجراحية، ونتائج الفحوصات الخاصة بك.
- اكتب أي أسئلة.
- استعد لتدوين الملاحظات.
- ارتد ملابس فضفاضة إذا كنت بحاجة إلى أن يرى مقدم الرعاية شيئًا على جلدك أو جزءًا محددًا من جسدك.
- كن مستعدًا لعرض الأجهزة أو الأدوات التي تساعدك على مراقبة حالاتك المزمنة، إذا كنت تستخدم أيًا منها. على سبيل المثال، أحضر جهاز مراقبة ضغط الدم بالقرب منك.

ما يمكن توقعه خلال زيارتك الصحية عن بُعد

- بالنسبة للزيارة المُجدولة، سيعطيك مقدم الرعاية تعليمات حول كيفية الوصول إلى نظامه.
- بالنسبة للزيارة غير المُجدولة، ستتصل عادةً بمقدم الرعاية من خلال موقع إلكتروني.
- يجب أن يسألك مقدم الرعاية عما إذا كنت تقبل أو «توافق» على الحصول على الخدمات عن طريق الرعاية الصحية عن بُعد.
- ستحدث مع مقدم الرعاية. وستكون هذه المحادثة مشابهة للمناقشات التي تُجرى أثناء زيارة العيادة.
- أخبر مقدم الرعاية بما إذا كنت تجد صعوبة في سماعه أو رؤيته. وإذا كانت هناك مشكلات فنية، فقد يتمكن من المتابعة عبر الهاتف فقط.
- في النهاية، سيخبرك مقدم الرعاية بتوصياته. وقد يشارك معك المزيد من المعلومات عبر البريد الإلكتروني أو البريد العادي. وسيخبرك بكيفية الاتصال به إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.

ما يجب فعله بعد زيارة الرعاية الصحية عن بُعد

- في حالة التوصية بإجراء أي فحوصات، سيقوم مقدم الرعاية بالترتيب لها. يمكن إجراء الفحوصات في مختبر أو عيادة قريبة (أو حتى من منزلك في بعض الأحيان). وسيزودك مقدم الرعاية أيضًا بمزيد من المعلومات إذا لزم الأمر.
- إذا كنت بحاجة إلى معلومات متابعة، فاتصل بعيادة مقدم الرعاية. واسأل عما إذا كان يجب عليك تحديد موعد لزيارة أخرى عن بُعد أو في العيادة.



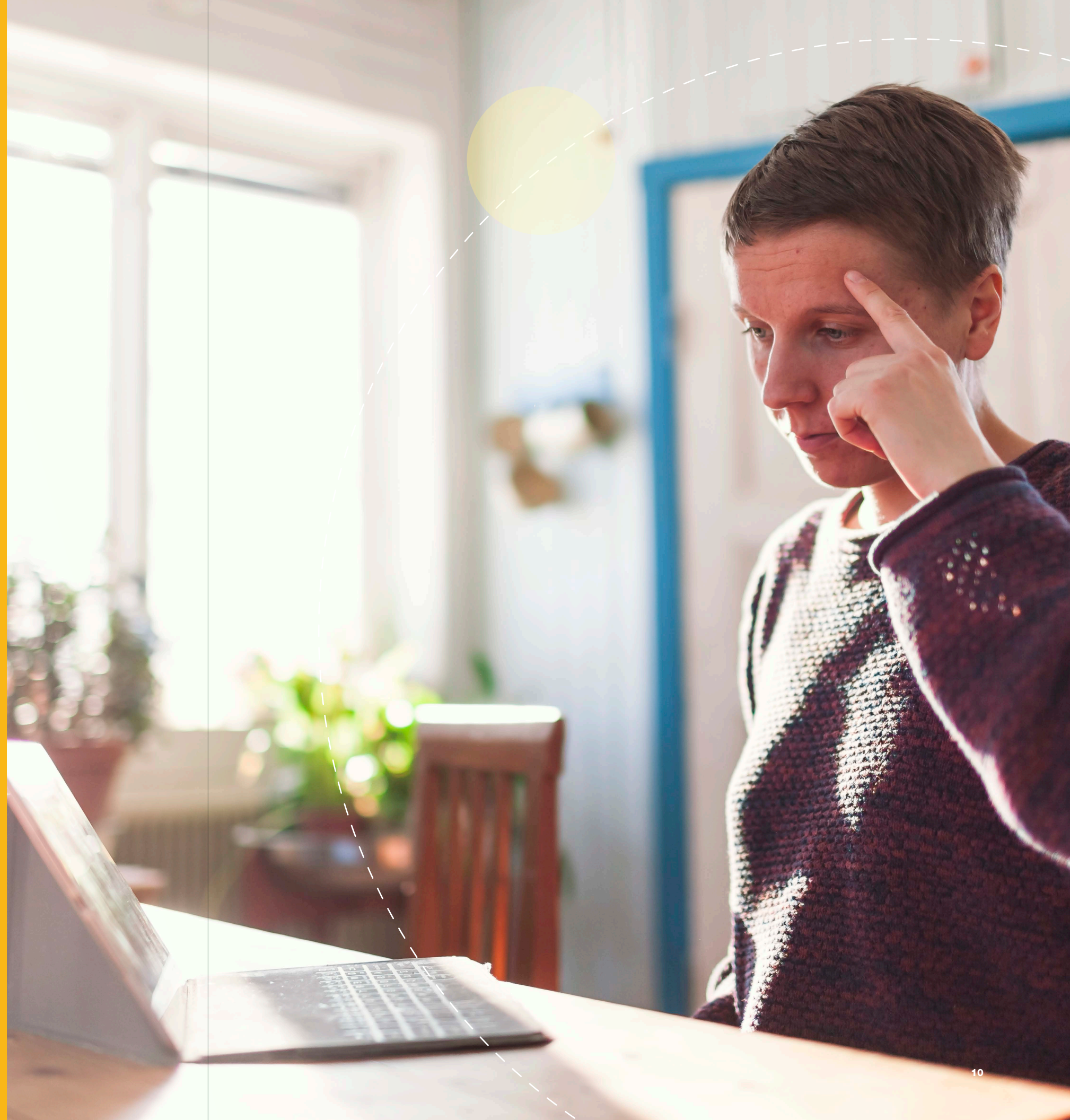
هل تعلم؟

يمكنك استخدام الرعاية الصحية عن بُعد حتى لو لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى. فمن الممكن أن ينضم إليك مترجم فوري ويساعدك في التحدث مع مقدم الرعاية. اسأل مقدم الرعاية عن كيفية الاتصال بمترجم فوري.

إذا كنت تعاني من إعاقة في البصر أو السمع أو الكلام، يمكنك الحصول على وسائل مساعدة وخدمات مثل:

- الشروح المكتوبة في الوقت الحقيقي (تُعرف أيضًا باسم النسخ النصي في الوقت الفعلي بمساعدة الكمبيوتر، أو CART)
- خدمات نقل للمكالمات (TRS)، التي يتم الوصول إليها بالاتصال على ٧-١-١
- خدمة نقل للفيديوهات (VRS)
- الترجمة عن بُعد باستخدام الفيديو (VRI)

لمعرفة المزيد، راجع [التواصل الفعال بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة](#). اسأل مقدم الرعاية عن وسائل المساعدة والخدمات المتاحة لزيارتك. قد تحصل أيضًا على المساعدة من خلال هذا [الدليل: الحصول على الرعاية التي تحتاجها: دليل لذوي الإعاقات](#).





هل تحتاج إلى مزيدٍ من المعلومات؟

- تفضّل زيارة [Telehealth.hhs.gov](https://www.Telehealth.hhs.gov).
- تعرّف على المزيد عن التغطية الصحية مع دليل "من التغطية إلى الرعاية" على [go.cms.gov/c2c](https://www.go.cms.gov/c2c).
- للحصول على معلومات حول خطة Medicare ، تفضّل زيارة صفحة الويب للرعاية الصحية عن بُعد على [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov).
- لقراءة المزيد حول ما تغطيه خطط Marketplace ، تفضل زيارة صفحة الويب على [HealthCare.gov](https://www.HealthCare.gov).



go.CMS.gov/c2c

دُفعت التكاليف من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

تمت مراجعته في: أكتوبر 2023

رقم المنشور ARB -12120

لا تتمتع محتويات هذه الوثيقة بقوة وتأثير القانون ولا يُقصد منها إلزام الجمهور بأي شكل من الأشكال، ما لم يتم تضمينها على وجه التحديد في عقدٍ. ويتمثل الغرض من هذه الوثيقة في توفير الوضوح للجمهور فيما يتعلق بالمتطلبات الحالية بموجب القانون.