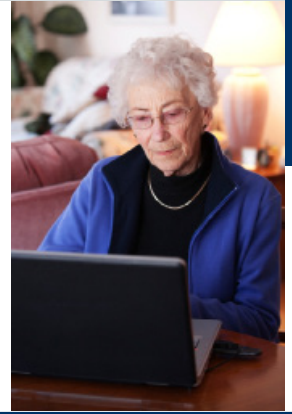


Η τηλεϊατρική, γνωστή και ως τηλεϋγεία, τηλεπερίθαλψη ή ηλεκτρονική υγεία, είναι μια νέα προσέγγιση στην υγειονομική περίθαλψη, η οποία χρησιμοποιεί την τεχνολογία για να σας βοηθήσει, ως ασθενή, να

Τι είναι η τηλεϊατρική;

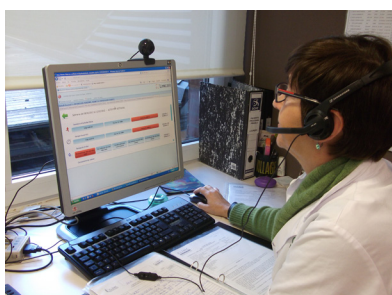
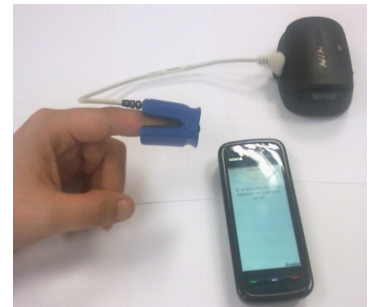
Η τηλεϊατρική είναι μια καινοτόμος προσέγγιση που συνδυάζει την ιατρική γνώση και εμπειρία και τον εξοπλισμό με την τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνίας, ώστε να καταστήσει δυνατές τις εξετάσεις, την παρακολούθηση και τη θεραπεία στο σπίτι σας.

Σε όλη την Ευρώπη, οι άνθρωποι ζουν περισσότερο, κατά συνέπεια είναι περισσότερα και τα άτομα που πάσχουν από μία ή περισσότερες χρόνιες (μακροχρόνιες) παθήσεις. Η ανάγκη για μακροχρόνια θεραπεία οδήγησε στην ανάπτυξη νέων μοντέλων περίθαλψης που διευκολύνουν τη θεραπεία και την παρακολούθηση των ανθρώπων κατ' οίκον. Η τηλεϊατρική καινοτομεί στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές μορφές επικοινωνίας.



Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα υπηρεσιών τηλεϊατρικής:

- **Βιντεοδιάσκεψη με το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.** Έτσι, μπορείτε να μιλάτε με το γιατρό σας μέσω βιντεοσύνδεσης στο Διαδίκτυο, περιορίζοντας την ανάγκη να επισκεφτείτε το γιατρό σας στο ιατρείο ή το νοσοκομείο.
- **Καταγραφή των συμπτωμάτων σας σε ηλεκτρονική συσκευή στο σπίτι.** Τα συμπτώματα και οι μετρήσεις (όπως οι μέγιστες τιμές ροής και οι τιμές σπιρομέτρησης που εξετάζουν τη λειτουργία των πνευμόνων σας) μπορούν να καταγράφονται ηλεκτρονικά μέσω υπολογιστή με οθόνη αφής ή άλλης συσκευής που μοιάζει με κινητό τηλέφωνο. Έτσι, θα είστε σε θέση να συλλέγετε σημαντικές πληροφορίες για το πώς σας επηρεάζει η πάθησή σας ενώ κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητές σας, τόσο όταν είστε στο σπίτι όσο και όταν είστε εκτός σπιτιού. Οι μετρήσεις θα μπορούν στη συνέχεια να σταλούν στο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που θα είναι έτσι σε θέση να εκτιμήσει την ανάγκη σας για περαιτέρω θεραπεία. Επίσης με τον τρόπο αυτό θα μπορείτε να υποβάλετε ερωτήσεις στο γιατρό σας σχετικά με τις μετρήσεις που έχετε καταγράψει.
- **Εκπαίδευση και υποστήριξη αυτοδιαχείρισης.** Η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί υποστηρικτικά για να ενημερώνεστε σχετικά με την πάθησή σας, έτσι ώστε να μπορείτε να ανταλλάσσετε τις γνώσεις και την εμπειρία σας με άλλα άτομα σε παρόμοια κατάσταση. Αυτή η επιπρόσθετη γνώση είναι γνωστή ως διομότιμη εκπαίδευση. Αναγνωρίζει την αξία του βιώματος μιας πάθησης και δίνει την ευκαιρία ενημέρωσης σχετικά με μια πάθηση από προσωπικές εμπειρίες και περιγραφές ατόμων που έχουν αυτή την νόσο. Η τεχνολογία μπορεί ακόμα να συμβάλλει στην επιτυχημένη αυτοδιαχείριση χρησιμοποιώντας συστήματα που είναι σε θέση να ερμηνεύουν τις καταγραφές και να συμβάλλουν στην έγκαιρη αναγνώριση και διαχείριση όσων προβλημάτων μπορεί να προκύψουν.
- **Πληροφορίες για την υγεία στο Διαδίκτυο.** Όλο και περισσότερα άτομα χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να ενημερωθούν για θέματα υγείας. Το Διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή πληροφόρησης αλλά θα πρέπει να ελέγχετε κατά πόσον ο ιστότοπος για θέματα υγείας που χρησιμοποιείτε από εσάς παρέχει ακριβείς πληροφορίες. (Επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.gr.european-lung-foundation.org/7886 για να διαβάσετε τον «Οδηγό αναζήτησης του σωστού ιστοτόπου για θέματα υγείας»). Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης οι οποίες συχνά διαθέτουν ειδικές ομάδες ατόμων με παρόμοιες παθήσεις.



- **Τηλεφωνικά κέντρα.** Τα τηλεφωνικά κέντρα που παρέχουν πληροφορίες για θέματα υγείας τηλεφωνικά παρουσιάζουν αύξηση. Οι υπηρεσίες αυτές διευκολύνουν το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό να κρίνει ποιος χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια και ποιος μπορεί να επωφεληθεί από κατάλληλες τηλεφωνικές συμβουλές.

Αυτά τα παραδείγματα αναφέρονται σε μερικούς μόνο τρόπους με τους οποίους η τηλεϊατρική μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε μεγαλύτερη ανεξαρτησία επιτρέποντάς σας να ελέγχετε και να διαχειρίζεστε καλύτερα την πάθησή σας.

Η τηλεϊατρική και τα πνευμονικά νοσήματα

Διάφορες συσκευές και υπηρεσίες τηλεϊατρικής επιτρέπουν την παρακολούθηση της λειτουργίας των πνευμόνων και τη διαχείριση πνευμονικών παθήσεων κατ' οίκον.

Άσθμα

Τα τελευταία χρόνια μια σειρά από μελέτες επεσήμαναν τα πιθανά οφέλη από την παρακολούθηση ασθματικών εξ αποστάσεως. Τα ευρήματα κατέδειξαν ότι όσοι πραγματοποίησαν μόνοι τους την εξέταση για τη λειτουργία των πνευμόνων, γνωστή ως σπιρομέτρηση, κατ' οίκον, κατάφεραν να καταγράψουν ακριβή αποτελέσματα παρόμοια με εκείνα που συλλέγονται από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.¹ Μια άλλη μελέτη κατέδειξε ότι η βιντεοπαρακολούθηση επέτρεψε σε γιατρούς να αξιολογήσουν και να παράσχουν αγωγή σε παιδιά με άσθμα, και πως η απουσία προσωπικής επαφής δεν επηρέασε την ποιότητα της περίθαλψης και την εμπειρία των παιδιών.²

Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η βελτίωση της αυτοπαρακολούθησης των συμπτωμάτων της ΧΑΠ μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της συχνότητας των νοσηλείων λόγω παροξύνσεων της νόσου. Η χρήση τεχνικών αυτοπαρακολούθησης μπορεί επίσης να μειώσει τις επιπλοκές συνέπειες σε χρόνο και κόστος που συνεπάγεται η επίσκεψη στο Νοσοκομείο για θεραπεία ή παρακολούθηση. Στο πλαίσιο μελέτης με αντικείμενο την αξιολόγηση της επίδρασης αυτών των υπηρεσιών, ασθενείς με ΧΑΠ εφοδιάστηκαν με βιντεοτηλέφωνα, ηλεκτρονικά στηθοσκόπια και ψηφιακά πιεσόμετρα, έτσι ώστε να μπορούν να έχουν άμεση πρόσβαση σε ειδική νοσηλευτική υποστήριξη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τεχνολογία του βίντεο εξ αποστάσεως ήταν αποτελεσματική και καλώς αποδεκτή από τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη.³ Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η πρόσβαση σε τηλεφωνικά κέντρα στο Διαδίκτυο μετά από εξιτήριο από το νοσοκομείο, μείωσε τον αριθμό επανεισαγωγής των ασθενών.⁴

Ποια είναι τα πιθανά οφέλη της τηλεϊατρικής;

- Επιτρέπει στα άτομα να ελέγχουν περισσότερο την πάθηση και τη ζωή τους διατηρώντας την αυτονομία τους κατ' οίκον
- Επιτρέπει την κατ' οίκον διάθεση υπηρεσιών που μέχρι πρότινος ήταν διαθέσιμες μόνο σε νοσοκομεία
- Μειώνει την ανάγκη για επισκέψεις σε νοσοκομεία ή ιατρεία, εξοικονομώντας χρόνο και κόστος μετακίνησης
- Υποστηρίζει τη μακροπρόθεσμη διαχείριση παθήσεων κατ' οίκον
- Οι τεχνολογίες μπορούν να προσαρμόζονται στις επιμέρους ανάγκες κάθε ατόμου
- Βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες σε απομακρυσμένες περιοχές
- Μειώνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης
- Ορισμένες μορφές τηλεϊατρικής παρέχουν άμεση πρόσβαση σε ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, καταργώντας έτσι τους χρόνους αναμονής για ραντεβού
- Ορισμένες μορφές τηλεϊατρικής παρέχουν συνεχή παρακολούθηση, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα
- Επιλύει το πρόβλημα έλλειψης ιατρονοσηλευτικού προσωπικού



Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του ELF για παραδείγματα περιστατικών και προγραμμάτων που χρησιμοποιούν υπηρεσίες τηλεϊατρικής.

1 Finkelstein J, Cabrera MR, Hripscak G. Internet-based home asthma telemonitoring: can patients handle the technology? *Chest* 2000; 117: 148-155

2 Chan DS, Callahan CW, Sheets SJ, Moreno CN, Malone FJ. An internet-based store-and-forward video home telehealth system for improving asthma outcomes in children. *Am J Health Syst Pharm* 2003; 60: 1976-1981

3 Johnston B, Wheeler L, Deuser J, Sousa KH. Outcomes of the Kaiser Permanente Tele-Home Health Research Project. *Arch Fam Med* 2000; 9: 40-45

4 Casas A, Troosters T, Garcia-Aymerich J et al. Integrated care prevents hospitalizations for exacerbations in COPD patients. *Eur Respir J* 2006; 28: 123-130.