Pulmonary Fibrosis Foundation™



远程医疗基础知识

用以教导肺纤维化患者

目录

远程医疗简介 1

远程医疗的利弊 1

何时要亲自找医务人员就诊 2

为您的约诊做准备 2

保险承保范围 3

排除技术故障 3

就诊期间和之后 4

本指南未能解答您的所有疑问?

请致电 844.TalkPFF (844.825.5733) 或发送电子邮件至 help@pulmonaryfibrosis.org 联系 PFF 帮助中心。

远程医疗：与医务人员进行的虚拟就诊

远程医疗是指利用智能手机、平板电脑、笔记本电脑或台式电脑等技术，让患者与医务人员建立直接联系。

许多人最熟悉的是交互式远程医疗，这种远程医疗是实时进行的，可用以取代面对面的诊室就诊。交互式远程医疗在初级护理和专科护理（例如当您需要看肺科医生时）中都很常用，它也有助于管理慢性疾病和用药事项。在远程医疗就诊期间，医务人员可能会了解您的状况、做出诊断并提供治疗。医务人员可以通过交互式远程医疗来完成诸如开处方和安排检测之类的事项。

远程医疗也可能采取不同步的方式。异步远程医疗涉及医务人员和患者以类似于电子邮件往来的方式进行通讯或分享医疗信息（比如实验室报告、成像检查和视频），这常常通过像“MyChart”这类的患者门户网站来进行（另请参阅第 4 页）。在远程患者监测中，患者在家中用设备来收集信息，再将信息发送给医务人员供其监测。远程患者监测最常用于慢性病患者、有高风险患上特定疾病或并发症的患者，以及新近出院的患者。

过去几年中，远程医疗越来越受欢迎，而自新冠肺炎危机爆发以来，远程医疗变得更加常用。一些关于远程医疗的法律、保险要求和医务人员规则发生了改变，以便更易减少在新冠肺炎疫情期间的面对面接触。本手册概述了与医务人员进行远程医疗“就诊”的情况：预期会发生什么、如何做准备并成功完成约诊，以及就诊后应做些什么。

远程医疗与远程健康

远程医疗和远程健康这两个术语通常可互换使用。严格来说，远程医疗是指通过技术提供的临床服务，而远程健康则包括更加广泛的医疗举动，比如公共卫生警报和在线医疗会议。

远程医疗的利弊

远程医疗为患者提供了更多选项，但不一定适用于所有的医疗护理境况。它有诸多利处，但也有些弊端。

利

- 省时，包括省下出行和等候时间
- 避免接触病菌和传染病
- 可以调用不在您附近的医务人员
- 让病重或活动受限的患者更轻松完成医疗约诊
- 可安排在工作小休间隙进行
- 可能省钱——远程医疗就诊的平均费用低于面对面就诊，并且您因为无需请假、无需使用交通工具或无需支付托儿费而可能省下支出
- 在自己熟悉的环境中就诊让人更感安心

弊

- 您需要有快捷稳定的互联网连接以及完善的设备（智能手机、平板电脑或电脑）
- 并非所有健康问题和程序都适宜采用远程医疗方式
- 医务人员只能进行非常有限的检查，可能无法进行通常会在诊室就诊时进行的所有检测项目
- 根据州法律，您可能无法与您所在州以外的医务人员进行远程医疗就诊
- 在完成了远程医疗约诊后，医务人员可能仍希望您进行面对面就诊
- 您的保险公司可能要求您使用其远程医疗提供商
- 并非所有保健系统和医疗机构都能够提供远程医疗——请咨询您的医务人员，了解其是否适用于您

何时要亲自找医务人员就诊

远程医疗有一定的局限性，因为医务人员无法触碰您的身体、听诊您的肺部、采集血液样本、进行 X 光检查或其他成像检查，或无法提供需要您身处诊室内才能进行的其他临床服务。许多医务人员建议患者的首次就诊应当面进行，后续就诊再采取远程医疗约诊形式。有视力或听力问题的患者采用远程医疗就诊方式可能更为困难。

如果您不确定是否需要前往诊室，请致电医务人员询问。对于肺纤维化患者，医务人员可能出于如下原因要求您前往诊室：

- 血氧含量的降幅超过您当前疾病活动度的典型水平
- 发烧
- 呼吸短促加剧，伴有干咳
- 出现新的或令您担忧的症状
- 大体上感觉您的病情在恶化或出了问题

重要提醒：

紧急状况下不适用远程医疗

紧急状况下不宜进行远程医疗，比如心脏病发作、中风、严重割伤和撕裂伤，或骨折——任何必需立即亲身就医的状况。如果胸部持续疼痛或胸闷，或嘴唇或面部发青，请立即就医。如果您新发意识混乱或无法唤醒，您的照顾者或与您一起生活的其他人也应将您紧急送医。

为约诊做准备

因为您不会亲身与医务人员会面，因此远程医疗就诊需要多做一些准备，以帮助医务人员为您提供最好的诊疗护理。就诊前：

- 列出您使用的所有药物，包括每种药物的用药剂量以及您在一天中使用每种药物的时间。包括维生素和其他非处方药。
- 列出任何需要医务人员开出续配处方的药物。
- 写下您出现的任何症状以及您自上次就诊以来是否有事情出现任何变化。
- 称体重与量体温。如果您有脉搏血氧计和/或血压袖带，则请测量自己的血氧含量、心率和/或血压。写下所有这些信息，以便与医务人员分享。
- 医务人员诊室可能会要求您在进行远程医疗就诊前，先进行肺功能检测或验血。尽可能在约诊前问清楚需要准备好哪些事项，并进行所需的任何检测。
- 为了确保您可以自如地讨论您的健康问题，请选择一处安静、私密的地方进行远程医疗就诊。确保您所选的地点照明良好且有可靠的互联网连接。
- 在进行远程医疗就诊期间，请一位您信赖的家人或朋友在您身边做笔记，这可能有助于您专心倾听医务人员讲话。
- 确保您配备适当的技术手段且其运行正常（请参见第 3 页）。

隐私保护

与面对面就诊一样，您在远程医疗约诊期间分享的健康信息也受联邦《健康保险便利与责任法案》(HIPAA) 保护，该法案严格限制这些信息的分享方式。然而，由于需要在新冠肺炎疫情期间快速扩大远程医疗服务的普及范围，美国卫生与人类服务部允许医务人员使用不依从 HIPAA 的视频会议软件，比如 Skype 和 FaceTime。如果您担心隐私问题，请咨询医务人员是否有依从 HIPAA 的远程医疗解决方案。

两个人的记忆胜过一个人的记忆

让近亲、照顾者或室友帮助您写下近期症状和用药的列表，以及在远程医疗就诊期间将与医务人员分享的其它信息。我们很容易就会忘记短暂的头晕发作或新使用的非处方药等小小的健康事件——让身边的人帮助您写下清单，确保尽可能完整。

保险承保范围

在新冠肺炎疫情期间，适用于远程医疗就诊的保险承保范围已扩大，相关法律和规则也在持续变更。Medicare 和 Medicaid 以前只承保农村患者的远程医疗，但在新冠肺炎危机期间已扩大其承保范围。许多私人保险公司也在疫情期间扩大了远程医疗的承保范围，一些州也要求保险公司在新冠肺炎紧急时期承保远程医疗就诊。

有关您的保险将支付哪些项目的详细信息，请咨询您的保险公司、查看您所在州卫生部门的网站，或查看贵公司的员工福利指南。如果您的保险未承保远程医疗而您决定自付就诊费用，远程医疗就诊的费用通常低于面对面就诊。

排除技术故障

当您预约时，医务人员诊室会告诉您，将使用什么程序或应用程序来进行远程医疗就诊。为了减轻压力并充分利用与医务人员就诊的时间，最好在就诊前先设置好并仔细查验将要使用的技术。如果您对自己操作技术没有信心，请向亲戚或朋友寻求帮助。

- 确定您将使用哪种设备进行就诊：是智能手机、平板电脑，还是电脑。
- 制定备用计划：如果您在准备用电脑参加就诊的最后一刻发现问题，可在必要时使用所计划好的智能手机或电话来参加就诊。
- 确保您的硬件、软件和互联网连接均适宜进行视频就诊。有线连接通常优于 Wi-Fi。如果医务人员使用应用程序进行远程医疗就诊，请在就诊前下载安装好该应用程序。您可能还需要在应用程序内或网页版程序中创建用户帐户。
- 提前试运行该项技术。下载/安装任何必要的更新。检查您在摄像头里的显示效果，并测试麦克风的音效。
- 在就诊之前，确保您的设备已充好电或接通电源。检查音量大小是否适当。

就诊期间和之后

当您坐下进行远程医疗就诊时，手边应备好纸笔。考虑让家人或其他您信任的人士陪您一同就诊，以便多一个人听取医务人员的反馈和指示。以下是关于充分利用远程医疗就诊的诀窍：

- 提前几分钟登录。就像您在面对面约诊前可能需要在候诊室等候一样，应预留一小段时间来连通到远程医疗就诊。与诊室就诊类似，远程约诊在一开始可能要由护士或技术人员核实您的姓名和出生日期、收集诸如您的体重和血氧含量等信息，并记录您的最新用药清单。
- 口齿清楚，确保医务人员能听清您在说什么。确保通过摄像头可清楚地看到您。
- 清楚地告诉医务人员您的症状并回答医务人员的问题。
- 详细记下医务人员的医嘱。如果不清楚，请提问。
- 完成远程医疗询诊后，您可能不会收到面对面询诊时通常会获得的书面就诊小结。在约诊即将结束时，请确保您明白您和医务人员将采取的后续步骤，包括随访检测、用药变化、后续就诊，以及与医务人员沟通的方法。最好与医务人员一起大声复核这些事项。
- 在就诊结束后，立即跟进您收到的任何后续步骤指示。

对自己和医务人员保持耐心。我们都正在一起学习使用新技术。医务人员知道许多患者是第一次参加远程医疗，所以如果您需要一些时间来弄清楚如何操作，也无需担心。

使用患者门户网站

如果医务人员提供了在线患者门户网站，而您还没有用户帐户，请考虑创建帐户。患者门户网站可让您以便捷、保护隐私的方式查阅就诊后小结、实验室检查结果和随访指示。如果医务人员允许，您也可以使用门户网站并通过类似于电子邮件的安全通讯方式直接联系医务人员。在创建门户网站的用户帐户之前，您可能需要向医务人员诊室索取访问码或其他设置说明。

下次约诊

日期 _____ 时间 _____

医务人员 _____

备注

请使用此部分来记下您想要与医务人员分享的信息、在约诊期间做笔记，或写下随访指示。

Pulmonary Fibrosis Foundation™

223 W. Jackson Blvd., Suite 350
Chicago, IL 60606

phone: 844.TalkPFF | 844.825.5733
help@pulmonaryfibrosis.org

本指南未能解答您的所有疑问?

请致电 844.TalkPFF (844.825.5733) 或发送电子邮件至 help@pulmonaryfibrosis.org 联系 PFF 帮助中心。

鸣谢

PFF 感谢为本手册充实内含信息的下列机构:

美国过敏、哮喘和免疫学会

美国皮肤病学会

美国远程医疗协会

美国胸科学会

Medicare 和 Medicaid 服务中心

Drugwatch.com

Goodrx.com

医疗保健信息与管理系统协会

约翰·霍普金斯大学医学院

南加州大学

版本 0221