



Tel: 647-776-2500

Email: [reception@torontoheartcentre.ca](mailto:reception@torontoheartcentre.ca)

## 如何準備與您的醫療專業人員進行虛擬諮詢

### How To Prepare For A Virtual Visit With Your Healthcare Professionals

自 2020 年 3 月 COVID-19 大流行開始以來，安大略省的醫生和醫療保健專業人員一夜之間從面診轉變為通過電話或視頻會議(如 WhatsApp、FaceTime、Zoom 等)進行虛擬諮詢。儘管疫後市面重新開放，虛擬護理仍然在日常醫訪中扮演著重要角色。據預測，即使在疫情結束後，虛擬醫療仍將繼續存在。為虛擬諮詢做好準備，充分利用時間，盡可能得到最好的護理是值得的。這裡有一些建議助你開始:

#### 如何準備

- 選擇你的會議環境。考慮隱私和保密性，良好的光線，最小的背景噪音和乾擾(如電視，收音機，孩子，寵物)。確保環境是無障礙的，可以讓你在接受評估和康復過程中安全地自由活動(去除容易絆倒的危險，如鬆散的地毯或繩索)
- 隨身攜帶眼鏡、助聽器、通訊設備或其他輔助設備

- 如果可能的話，請其他人(如家庭成員、照顧者或值得信任的朋友)和你一起參加會議，特別是在你需要語言翻譯的時候。
- 準備每次會議之前需要的資料，例如健康卡、當前藥物清單、藥房名稱、地址和電話號碼，以及健康數據，如最近的血壓和心率讀數、血糖水平、體重等。
- 考慮提前將目前的藥物清單通過電子郵件發給你的醫療保健專業人員，因為這些資料通常很難通過電話溝通。你可以從藥房拿到所有藥物的清單。如果你符合條件，你也可以做一個醫療檢查 ( Medcheck)
- 提前寫下你所關注的問題，準備好紙筆做筆記。

## 在會話期間:

問問題，以確保你清楚明瞭所有信息、指引及你服用藥物的變動。不要害怕重複, 這可以測試你的理解程度。

## 技術提示

- 確保你的手機或電腦是充滿電