



Telehealth for cancer patients and carers

Your cancer treatment team may be offering you appointments by phone or video instead of face-to-face. These are both types of telehealth. You can still use an interpreter for telehealth appointments if you want to.

What are the benefits?

Telehealth can:

- enable you to continue your vital health care
- reduce your risk of getting other illnesses like colds, flu and Coronavirus. This is important if your immune system (your body's ability to fight infection) has been weakened by your cancer treatment
- avoid the need to travel to appointments
- save you money on travel and accommodation costs
- be faster if you just need a prescription or have a quick question for your treatment team

Telehealth για καρκινοπαθείς και φροντιστές

Η ιατρική ομάδα για τον καρκίνο σας μπορεί να σας προσφέρει ραντεβού μέσω τηλεφώνου ή βίντεο αντί για προσωπικό ραντεβού. Αυτά είναι δύο είδη telehealth. Πάλι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διερμηνέα για ραντεβού telehealth εάν θέλετε.

Ποια είναι τα οφέλη;

To telehealth μπορεί:

- να σας δώσει τη δυνατότητα να συνεχίσετε την υγειονομική σας περιθαλψη
- να μειώσει τον κίνδυνο να πάθετε άλλες ασθένειες όπως κρυολογήματα, γρίπη και Κορονοϊό. Αυτό είναι σημαντικό αν το ανοσοποιητικό σας σύστημα (η ικανότητα του σώματός σας να καταπολεμά κάποια λοίμωξη) έχει εξασθενήσει λόγω της θεραπείας σας για τον καρκίνο
- να μη χρειάζεται να ταξιδέψετε για τα ραντεβού σας
- να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρήματα για τα έξοδα μετακίνησης και στέγασης
- να σας εξοικονομήσει χρόνο αν απλά χρειάζεστε μια συνταγή ή θέλετε να ρωτήσετε κάτι την ιατρική σας ομάδα

What appointments are best for telehealth?

Telehealth is best for the following types of appointments:

- Where you have an existing relationship with your health professional
- follow-up care
- scan and test results
- advice on symptoms and side effects
- repeat prescriptions
- nutrition and exercise advice
- counselling

Your health professional will tell you if they need to see you in person and will make a follow-up appointment.

What do I need?

Video calls:

- a smartphone, iPad/ tablet, laptop or a computer that has a camera, microphone and speakers
- an email address or mobile phone number so they can email or text you the instructions and link
- internet connection

Phone calls:

- a mobile phone or landline

Ποια ραντεβού είναι καλύτερα για telehealth;

Το telehealth είναι καλύτερο για τα παρακάτω είδη ραντεβού:

- στην περίπτωση που ήδη γνωρίζετε το γιατρό σας
- για επακόλουθη φροντίδα
- για αποτελέσματα ακτινογραφιών και άλλων εξετάσεων
- για συμβουλές σχετικά με τα συμπτώματα και τις παρενέργειες
- για επαναληπτικές συνταγές
- για συμβουλές σχετικά με τη διατροφή και τη γυμναστική
- για συμβουλευτική θεραπεία

Ο γιατρός σας θα σας πει αν χρειάζεται να σας δει προσωπικά και θα σας κλείσει επακόλουθο ραντεβού.



Τι χρειάζομαι;

Για βιντεοκλήσεις:

- smartphone, iPad/tablet, φορητός υπολογιστής ή υπολογιστής με κάμερα, μικρόφωνο και ηχεία
- διεύθυνση email ή αριθμό κινητού τηλεφώνου, ώστε να μπορούν να σας στείλουν με email ή μήνυμα τις οδηγίες και τον σύνδεσμο
- σύνδεση στο διαδίκτυο

Τηλεφωνικές κλήσεις:

- κινητό ή σταθερό τηλέφωνο

Before your telehealth appointment

Check with your health professional if you can see scan or test results.

Let your health service know if you:

- are hard of hearing
- need an interpreter

Make sure you;

- read any instructions
- have a list of questions prepared
- have the email address for your local pharmacy so if you need a prescription your doctor can email the pharmacy any prescriptions.
- have a support person (e.g. friend or relative) with you if needed
- find a quiet place so you won't be interrupted and make sure you don't have a window or light behind you
- do not have your mobile phone on silent
- turn your microphone on (off mute) and your camera is on if you're using a laptop or tablet (iPad)
- set up the screen so you have your face and shoulders in view
- rest your screen on something so you don't have to hold it. This will make it easier for you to concentrate on the call and will also free your hands to write any notes.

During the appointment:

- look at the screen
- speak slowly
- take it in turns to speak one at a time
- if you get cut off, wait for a phone call from your health professional
- write down any instructions and what you need to do next
- ask all your questions
- ask your doctor if they can share their screen with you when they are going through test or scan results.



Πριν το ραντεβού σας telehealth

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας εάν μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα ακτινογραφιών ή άλλων εξετάσεων.

Ενημερώστε την υπηρεσία υγείας αν:

- έχετε δυσκολίες ακοής
- χρειάζεστε διερμηνέα

Βεβαιωθείτε:

- να διαβάσετε τις τυχόν οδηγίες
- να ετοιμάσετε μια λίστα με ερωτήσεις
- να έχετε τη διεύθυνση email του φαρμακείου της περιοχής σας, οπότε αν χρειάζεστε συνταγή, ο γιατρός σας μπορεί να τη στείλει με email στο φαρμακείο σας
- να έχετε μαζί σας κάποιον να σας βοηθήσει (π.χ. φίλος ή συγγενής) σε περίπτωση που χρειάζεστε
- να βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μην σας ενοχλεί κανείς και βεβαιωθείτε να μην έχετε παράθυρο ή φως πίσω σας
- μη βάλετε το κινητό σας τηλέφωνο στο αθόρυβο
- ενεργοποιήστε το μικρόφωνο (απενεργοποίηση σίγασης) και η κάμερα να είναι ανοιχτή αν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή ή tablet (iPad)
- ρυθμίστε την οθόνη έτσι ώστε να βλέπετε το πρόσωπο και τους ώμους σας
- ακουμπήστε την οθόνη σε κάτι ώστε να μη χρειάζεται να την κρατάτε στο χέρι. Αυτό θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε στην κλήση και επίσης θα έχετε τα χέρια σας ελεύθερα για να γράψετε σημειώσεις.



Κατά τη διάρκεια του ραντεβού:

- κοιτάζετε την οθόνη
- μη μιλάτε γρήγορα
- περιμένετε τη σειρά σας για να μιλήσετε
- αν κοπεί η γραμμή, περιμένετε στο τηλέφωνο να σας καλέσει ο γιατρός
- γράψτε τις τυχόν οδηγίες που σας έδωσε και τι χρειάζεται να κάνετε μετά
- κάντε της ερωτήσεις σας
- ρωτήστε το γιατρό αν μπορεί να μοιραστεί ί την οθόνη του μαζί σας όταν κοιτάζει τα αποτελέσματα ακτινογραφιών ή άλλων εξετάσεων.

Can I ask for a face-to-face appointment?

Yes.

You should have a face-to-face appointment if:

- it's your first time seeing the doctor
- your health professional has asked to see you in person
- you are not getting better

Or if you:

- need a physical examination, test, treatment or scan
- have more than one appointment at the health centre or hospital
- do not feel comfortable using telehealth
- do not have the technology or cannot use it

How much will it cost?

Before your appointment, ask your health service if your appointment will be free (bulk billed) and if not, how much you will have to pay.

Can I have a support person (e.g. a relative or friend) with me for the appointment?

Yes. Introduce the person to the health professional at the start of the call/ video as you would if you were meeting in person.

For information and support call us on 13 11 20 or for other languages call 13 14 50.

Μπορώ να ζητήσω προσωπικό ραντεβού;

Ναι.

Θα πρέπει να κλείσετε ραντεβού αυτοπροσώπως αν:

- είναι η πρώτη φορά που βλέπετε το γιατρό
- ο γιατρός ζήτησε να σας δει προσωπικά
- η κατάσταση σας δεν καλυτερεύει

Ή αν:

- χρειάζεστε μια σωματική εξέταση, εξετάσεις, θεραπεία ή τομογραφία (α
- έχετε πάνω από ένα ραντεβού στο κέντρο υγείας ή νοσοκομείο
- δεν νοιώθετε άνετα να χρησιμοποιήσετε το telehealth
- δεν έχετε την τεχνολογία ή δεν μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε

Πόσο θα κοστίζει;

Πριν το ραντεβού σας, ρωτήστε την υπηρεσία υγείας αν το ραντεβού σας είναι δωρεάν (καλύπτεται από το Medicare) κι αν όχι, πόσο πρέπει να πληρώσετε.



Μπορώ να έχω κάποιον μαζί μου να με βοηθήσει στο ραντεβού μου (π.χ. συγγενή ή φίλο);

Ναι. Συστήστε το άτομο στο γιατρό όταν ξεκινήσει η κλήση ή το βίντεο όπως θα κάνατε αν συναντιόσασταν αυτοπροσώπως.

Για πληροφορίες και βοήθεια καλέστε μας στο 13 11 20 ή για άλλες γλώσσες καλέστε το 13 14 50.

Για πληροφορίες και βοήθεια επικοινωνήστε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο

 **13 11 20**

 **cancercouncil.com.au**

 Για άλλες γλώσσες καλέστε το **13 14 50**