



## 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 من أجل مرضى السرطان ومقدمي الرعاية لمرضى السرطان

قد يعرض عليك الفريق الطبي المشرف على علاجك من السرطان إجراء المواعيد عن طريق الهاتف أو الفيديو بدلا من إجراء المواعيد وجها لوجه في المركز الطبي. وكلاهما يعتبران من أنواع telehealth. يمكنك أيضا استخدام مترجم أثناء مواعيد telehealth إذا كنت ترغب في ذلك.

### ما هي الفوائد؟

يمكن أن يفيد telehealth في الأمور التالية:

- يمكنك من الاستمرار في الحصول على الرعاية الصحية
- يقلل من خطر تعرضك لأمراض أخرى مثل الرشح والزكام وفيروس كورونا. يعتبر هذا الأمر مهما إذا كان جهاز المناعة لديك (قدرة جسمك على مقاومة العدوى) أصبح ضعيفا نتيجة لعلاج السرطان
- تجنب الحاجة إلى الخروج من أجل المواعيد الطبية
- توفير الأموال التي تنفقها على تكاليف الخروج والسكن
- تكون أسرع إذا كنت في حاجة إلى وصفة طبية أو كان لديك سؤال سريع ترغب في طرحه على الفريق الطبي المشرف على حالتك

## 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



## ما هي المواعيد التي تناسب telehealth بشكل أفضل؟

يتناسب telehealth بشكل أفضل مع الأنواع التالية من المواعيد:

- عندما تكون لديك علاقة سابقة مع المختص الصحي المشرف على حالتك
- الرعاية المقدمة لمتابعة الحالة الصحية
- صور الأشعة و نتائج التحليلات
- النصائح المتعلقة بالأعراض والآثار الجانبية
- تكرار الوصفات الطبية
- النصائح المتعلقة بالتغذية و التمارين الرياضية
- الاستشارة

سيقوم المختص الصحي المشرف على حالتك بإخبارك إذا كان هناك حاجة لمقابلتك شخصيا و سيقوم بحجز موعد للمتابعة معك.

## ما الذي أحتاجه؟

### الاتصال عبر الفيديو:

- جهاز موبايل ذكي، ايباد/ جهاز تابلت، لابتوب أو جهاز كمبيوتر مزود بكاميرا ، ميكروفون و سماعات
- عنوان إيميل أو رقم تلفون موبايل حتى يرسلوا لك التعليمات والرابط الخاص بالموعد عبر الإيميل أو رسالة نصية
- إتصال بالإنترنت

### الاتصال عبر التلفون:

تلفون موبايل أو خط تلفون أرضي

## 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.
- connect a few minutes before your appointment time so you can check everything is working ok.

## 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.



## قبل موعد telehealth

تأكد من المختص الصحي إذا كان يمكنك الاطلاع على نتائج التحليلات أو صور الأشعة

أخبر مركز الخدمة الصحية بالأمور التالية:

- إذا كانت لديك مشكلة في السمع
- تحتاج إلى مترجم

تأكد مما يلي:

- قراءة كافة التعليمات
- تحضير قائمة الأسئلة التي ترغب في طرحها
- أن يكون لديك عنوان إيميل الصيدلية القريبة من منزلك حتى يتمكن طبيبك من إرسال أية وصفات طبية قد تحتاجها إلى الصيدلية
- أن يكون لديك شخص يقدم الدعم لك (مثلاً، صديق أو أحد الأقارب) معك إذا كنت في حاجة إلى ذلك
- أن يكون لديك مكان هادئ حتى لا تتم مقاطعتك أثناء الموعد وتأكد أن لا يكون هناك ضوء أو نافذة خلفك
- أن لا يكون موبايلك في الوضعية الصامتة
- أن يكون الميكروفون في وضع التشغيل ( on ) ( إطفاء off يعني صامت) وأن تكون كاميرتك في وضع التشغيل إذا كنت تستخدم لابتوب أو تابلت (ايپاد)
- ضبط الشاشة حتى يكون وجهك وأكتافك ظاهرين
- وضع الشاشة على شيء ما حتى لا تضطر إلى أن تمسكها بيدك. هذا الأمر سوف يسهل التركيز على المكالمات وسوف تكون بيدك غير مقيدة حتى تتمكن من كتابة أية ملاحظات

## أثناء الموعد:

- أنظر إلى الشاشة
- تحدث ببطء
- تحدث عندما يأتي دورك في الكلام
- إذا انقطع الإتصال، انتظر حتى يتصل بك المختص الصحي عبر الهاتف
- أكتب اية تعليمات وما تحتاج للقيام به فيما بعد
- أ طرح كافة الأسئلة التي لديك
- أطلب من طبيبك إذا كان يمكنه مشاركة شاشته معك أثناء إطلاعه على نتائج التحليلات وصور الأشعة.



## 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 with me for the appointment?

Yes. Just make sure you 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**.

## هل يمكنني أن أطلب موعد وجها لوجه؟

نعم.

يجب أن تحضر الموعد وجها لوجه في الحالات التالية:

- هذه أول مرة تقابل الطبيب
- المختص الصحي طلب مقابلتك شخصيا
- حالتك الصحية لا تتحسن

أو إذا كنت:

- تحتاج إلى فحص لجسمك، تحليل، علاج أو صورة اشعة
- لديك أكثر من موعد في المركز الطبي أو المشفى
- لا تشعر بالراحة عند استخدام telehealth
- لا تتوفر لديك التكنولوجيا اللازمة أو لا تستطيع استخدامها

## كم سوف تكون التكلفة؟

قبل موعدك، اسأل مركز الخدمة الصحية إذا كان موعدك مجانيا (الدفع عن طريق بطاقة ميديكير) أو كم سوف تكون التكلفة إذا كان موعدك ليس مجانيا.

## هل يمكن أن يكون لدي شخص (صديق أو أحد الأقارب) يقدم الدعم لي أثناء الموعد؟

نعم. قم بتعريف هذا الشخص للمختص الصحي في بداية المكالمة على التلفون/ الفيديو كما تفعل عادة لو كنت في موعد شخصي.



من أجل الحصول على المعلومات و الدعم يمكنك الاتصال بنا على الرقم **13 11 20** ومن أجل التحدث بلغات أخرى الاتصال بالرقم **13 14 50**.

NOV2020 AL1742

من أجل الحصول على المعلومات و الدعم يمكنك الاتصال بالمرضة المشرفة على مرضى السرطان



**13 11 20**



**askanurse@cancervic.org.au**



**www.cancervic.org.au**



ومن أجل التحدث بلغات أخرى الاتصال بالرقم **13 14 50** For other languages call **13 14 50**

يُقر ويعترف Cancer Council Victoria بالحماة التقليديين لهذه الأرض التي نقف عليها ويقدم كل الاحترام لكل الشيوخ الكبار في الماضي والحاضر.