Sinhalese | සිංහල

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

පිළිකා රෝගීන් හා රැකවරණ සපයන්නන් වෙනුවෙන් telehealth

මුහුණට මුහුණ හමුවීම වෙනුවට දුරකථන ඔස්සේ හෝ වීඩියෝ තාක්ෂණය ඔස්සේ හමුවීම් ලබා දීමට පිළිකා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම කටයුතු කිරීමට ඉඩ ඇත. ය Telehealth වල ස්වරූප දෙකකි. ඔබට අවශ්‍ය නම් Telehealth හමුවීම්වල දී පවා භාෂණ පරිවර්තකයන් භාවිත කළ හැකිය.

මෙහි ප්‍රතිලාභ මොනවාද?

Telehealth ඔස්සේ:

- ඔබේ සෞඛ්‍ය රැකවරණය අඛණ්ඩව සිදුකරගෙන යාමට හැකි වීම
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ හා කොරෝනා වෛරසය ආදී රෝග තත්ත්වයන්ට ලක්වීමේ අවදානම අඩු කිරීම පිළිකා ප්‍රතිකාර නිසා ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව (ආසාදනවලට එරෙහිව සටන් කිරීමට ඔබේ සිරුරට ඇති හැකියාව) දුර්වල වී ඇත්නම් මෙය වැදගත් වේ.
- හමුවීම්වලට ඔබ ගමන් කිරීමට සිදු වීම වලක්වයි
- ගමනාඅවශ්‍ය හා නවාතැන් වියදම් ඉතිරිකර ගැනීමට ඔබට හැකි වේ.
- ඔබට අවශ්‍ය බෙහෙත් තුණ්ඩුවක් ලබා ගැනීමට හෝ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමෙන් ඉක්මන් ප්‍රශ්නයක් ඇසීමට නම් එය වඩාත් කඩිනම් වනු ඇත.

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

Telehealth සඳහා සුදුසු වන්නේ කුමන ආකාරයේ හමුවීම්ද?

Telehealth පහත ආකාරයන් හි හමුවීම් සඳහා ඉතාම සුදුසු වේ:

- දැනටමත් ඔබ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා හමු වී සම්බන්ධතාවක් ඇති අවස්ථාවල
- පසු විපරම් රැකවරණය
- ස්කෑන් හා පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල
- රෝග ලක්ෂණ හා අතුරු ප්‍රතිඵල ගැන උපදෙස් සඳහා
- බෙහෙත් තුණ්ඩු නැවත ලබා ගැනීමට
- පෝෂණය හා ව්‍යායාම පිළිබඳ උපදෙස් සඳහා
- උපදේශනය

ඔබව මුහුණට මුහුණ හමු වීම අවශ්‍ය නම් ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා විසින් ඒ බව ඔබට දන්වනු ඇති අතර ඒ සඳහා පසුවිපරම් හමුවීමක් යොදාගනු ඇත.

මට තිබිය යුත්තේ මොනවාද?

වීඩියෝ ඇමතුම්

- සුහුරු (ස්මාට්) දුරකථනයක්, අයිපෑඩ්/ ටැබ්ලට්, කැමරාවක් සහිත ලැප්ටොප් පරිගණකයක් හෝ පරිගණකයක්, මයික්‍රොෆෝනයක් හා ස්පීකර්
- උපදෙස් හා ලින්කුව ඔබ වෙත එවිය හැකි ඊමේල් ලිපිනයක් හෝ ජංගම දුරකථන අංකයක්
- අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවක්

දුරකථන ඇමතුම්

- ජංගම දුරකථනයක් හෝ ස්ථාවර දුරකථනයක්

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.

Telehealth හමුවීමට පෙර

ඔබේ ස්කෑන් හෝ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල බැලීමට හැකි දැයි ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයාගෙන් අසා බලන්න.

ඔබට පහත දැක්වෙන අවස්ථා ඇත්නම් දී ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවාවට දන්වන්න:

- ඇසීමේ අපහසුතා
- භාෂණ පරිවර්තකයකු අවශ්‍ය නම්

පහත දැක්වෙන දේ ඔබ විසින් සිදු කර ඇති බව තහවුරු කර ගන්න;

- සියලු උපදෙස් කියවා ඇති බව
- ඇසීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් සකස් කරගෙන ඇති බව
- ඔබේ ෆාමසියේ ඊමේල් ලිපිනය ඔබ සතුව ඇති බව, එවිට ඔබට බෙහෙත් තුණ්ඩු අවශ්‍ය නම් ඒවා ෆාමසියට එවීමට වෛද්‍යවරයාට හැකි වේ.
- අවශ්‍ය නම් ඔබේ සහයට පුද්ගලයෙක් (හිතමිතුරෙක් හෝ ඥාතියෙක්) සිටින බව
- ඔබට බාධා සිදු නොවන ආකාරයේ නිහඬ ස්ථානයක් හා ඔබ ජනේලයකට හෝ ආලෝකයට පිටුපා නොසිටින බව තහවුරු කර ගන්න
- ඔබේ ජංගම දුරකථනය නිහඬ කර (සයිලන්ට්) නොතබන්න
- ඔබ පරිගණකයක් හෝ ටැබ්ලට් (iPad) එකක් භාවිත කරන්නේ නම්, ඔබේ මයික්‍රොෆෝනය ක්‍රියාත්මක කර (නිහඬ නොකර) ඔබේ කැමරාව ක්‍රියාත්මක කර තබන්න
- ඔබේ මුහුණ හා උරහිස් දිස්වන ආකාරයට තිරය සකස් කරන්න
- ඔබේ තිරය අතින් අල්ලාගෙන සිටීමට අවශ්‍ය නොවන ආකාරයට එය යම් දෙයක් මතින් තබන්න එවිට ඔබට ඇමතුමට වඩාත් පහසුවෙන් අවධානය යොමු කළ හැකි වනු අතර අවශ්‍ය නම් සටහන් ලියා ගැනීමට ඔබේ දෑත් නිදහස් වනු ඇත.

හමුවීම අතරතුර දී:

- තිරය දෙස බලන්න
- සෙමින් කතා කරන්න
- එක්වරකට එක් අයෙක් පමණක් කතා කරන සේ වාරයන් ලබා ගන්න
- ඔබ විසන්ධි වුවහොත්, ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයාගෙන් ඇමතුමක් එන තුරු සිටින්න
- ඊළඟට කිරීමට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන උපදෙස් ලියා තබා ගන්න
- ඔබට ඇසීමට ඇති සියලු ප්‍රශ්න අසන්න
- ස්කෑන් හෝ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ගැන සඳහන් කරන විට, ඔබ සමග තිරය බෙදා ගැනීමට (ස්ක්‍රීන් ෂෙයා කිරීමට) හැකි දැයි ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අසන්න

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.

මට මුහුණට මුහුණ හමුවීමක් ඉල්ලා සිටිය හැකිද?

ඔව්

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබ මුහුණට මුහුණ හමුවිය යුතුය:

- වෛද්‍යවරයා හමුවන පළමු අවස්ථාව නම්
- පැමිණ හමුවන සේ ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා සඳහන් කර ඇත්නම්.
- ඔබේ තත්ත්වය සුව අතට නොහැරේ නම්

එසේ නැත්නම් ඔබට:

- ශාරීරික පරීක්ෂාවක්, පරීක්ෂණයක්, ප්‍රතිකාරයක් හෝ ස්කෑන් එකක් කිරීමට අවශ්‍ය නම්
- රෝහලේ හෝ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ හමුවීම් එකකට වඩා ඇත්නම්
- telehealth භාවිත කිරීමට අපහසුතා ඇත්නම්
- අවශ්‍ය තාක්ෂණය නැත්නම් හෝ භාවිත කිරීමට නොහැකි නම්

එයට කෙතරම් මුදලක් වැය වේද?

ඔබේ හමුවීමට පෙර ඔබේ හමුවීම නොමිලේ ද (බල්ක්බිල්ඩ්) යන්න ගැන සෞඛ්‍ය සේවාවෙන් විමසා, එසේ නැත්නම් කොපමණ ගෙවිය යුතු දැයි අසා දැනගන්න.

හමුවීමේ දී මට සහයෝගයට කෙනෙක් (ඥාතියෙක් හෝ හිතමිතුරෙක්) තබා ගත හැකිද?

ඔව් ඇමතුම/වීඩියෝ ඇමතුම ආරම්භයේ දී සාමාන්‍ය හමුවීමක දී ම මෙන් ම ඔබ සමග සිටින අය හඳුන්වා දෙන්න.

වැඩිදුර තොරතුරු හා උපකාර සඳහා 13 11 20 අමතන්න නැත්නම් වෙනත් භාෂාවලින් තොරතුරු සඳහා 13 14 50 අමතන්න.

NOV2020 AL1742

තොරතුරු හා උපකාර සඳහා පිළිකා හෙදියක් අමතන්න

13 11 20

askanurse@cancervic.org.au

www.cancervic.org.au

වෙනත් භාෂා සඳහා **13 14 50** අමතන්න

Cancer Council Victoria අපි කටයුතු කරන භූමියේ සාම්ප්‍රදායික භාරකරුවන් පිළිගනිමින් අතීත හා වර්තමාන වැඩිහිටියන්ට අපගේ ගෞරවය පුද කර සිටින්නෙමු.