

ការជួបគ្រូពេទ្យតាមរយៈថេឡេហែល៖ អ្វីដែលអ្នករំពឹងទុក

តើថេឡេហែល (Telehealth) គឺជាអ្វី?

ថេឡេហែលគឺជាការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកនិងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដោយប្រើប្រាស់ការធ្វើសន្តិសុខវីដេអូឬអ៊ីនធឺណិត។ ជំនួសដោយការបើកឡានទៅជួបដោយផ្ទាល់ អ្នកអាចមើលឃើញនិងនិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកយ៉ាងងាយស្រួលពីផ្ទះរបស់អ្នកតាមរយៈទូរស័ព្ទស្អាត ថេប្លេត រឺកុំព្យូទ័រដែលមានការកំណត់ និងភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត។

តើថេឡេហែលមានសុវត្ថិភាពដែររឺទេ?

ជាការពិតណាស់ ការប្រើប្រាស់ថេឡេហែលគឺមានសុវត្ថិភាព មានរបៀបរក្សាការសម្ងាត់និងធ្វើតាមគោលការណ៍ច្បាប់ដដែល(ឧទាហរណ៍ HIPPA ជាច្បាប់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ)ដូចគ្នានឹងការណាត់ជួបដោយផ្ទាល់មុខដែរ។ ការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រតាមថេឡេហែលគឺត្រូវបានរក្សាការសម្ងាត់ជានិច្ច។ លើសពីនេះទៀត ការណាត់ជួបតាមថេឡេហែលមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាសម្លេងរឺវីដេអូនោះទេ។

តើខ្ញុំអាចជ្រើសរើសមិនប្រើសម្រាប់បានដែររឺទេ?

ជ្រើសរើសបាន, អ្នកត្រូវបានយើងផ្តល់ជូននូវការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកតាមរយៈការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទំនាក់ទំនងតាមវីដេអូដែលមានសុវត្ថិភាព។ ទោះបីវាត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដោយប្រើប្រាស់ក៏ដោយ តែវាជម្រើសរបស់អ្នកថាតើអ្នកចង់ប្រើប្រាស់វាវិញរឺទេ។

តើមានការចំណាយបន្ថែមសម្រាប់ការណាត់ជួបតាមថេឡេហែលដែររឺទេ?

APHCV មិនគិតថ្លៃសេវាបន្ថែមចំពោះការប្រើប្រាស់ថេឡេហែលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានខ្វះខាត ខ្វះអីនស៊ុរិនស៊ីការបែងចែកតំលៃ នោះអ្នកត្រូវធ្វើដូចគ្នានឹងការមកជួបគ្រូពេទ្យដោយផ្ទាល់ដែរ។ សូមពិនិត្យមើលសៀវភៅអត្ថប្រយោជន៍នៃផែនការសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីដឹងថា តើអ្នកត្រូវចំណាយប៉ុន្មានសំរាប់សេវាគ្រូពេទ្យដែរ។

**ការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត/វាយហ្វាយគឺចាំបាច់សម្រាប់ការណាត់ជួបតាមថេឡេហែល។

តើខ្ញុំត្រូវការទាញយកកម្មវិធីអ្វីខ្លះ?

ប្រព័ន្ធថេឡេហែលរបស់យើងដំណើរការលើកម្មវិធីអ៊ីនធឺណិត ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់ទាញយកកម្មវិធីអ្វីក្រៅពី browser នោះទេ (ឧទាហរណ៍ Google Chrome, Internet Explorer, Safari ជាដើម) ដូច្នេះឧបករណ៍ណាមួយដែលអាចប្រើ browser បានវាក៏អាចដំណើរការបានដែរ ។ អ្នកគ្រាន់តែប្រាកដថាឧបករណ៍នេះមានការកំណត់និងម៉ូដុលដែលដើម្បីឱ្យគ្រូពេទ្យអាចមើលឃើញនិងស្តាប់អ្នកបាន។

តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅថ្ងៃណាត់ជួបរបស់អ្នក៖

- a. បុគ្គលិកតុមុខនឹងទូរស័ព្ទទៅអ្នកប្រមាណ ២០-៤០ នាទីមុនពេលម៉ោងណាត់ជួបរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើការចុះឈ្មោះ។
- b. អាស្រ័យលើប្រភេទឧបករណ៍ដែលអ្នកកំពុងប្រើដើម្បីចូលរួមការណាត់ជួបតាមចេឡែហែល ។

ទូរស័ព្ទស្អាតហ្វូន (ដែលអាចទទួលសារជាអក្សរ/អត្ថបទ)	ឡេបតូប, ថេប្លេត, Chromebook, កុំព្យូទ័រ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ អ្នកនឹងទទួលបានសារពីគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលមានភ្ជាប់ផ្ទាល់ទៅបន្ទប់រង់ចាំនិមិត្តដែលអាចមើលឃើញតាមរយៈកុំព្យូទ័រ។ ✓ ចុចលើបន្ទាត់ភ្ជាប់ដើម្បីចូលរួម ✓ វាយបញ្ចូលឈ្មោះពេញរបស់អ្នក ✓ នៅពេលអ្នកឃើញផ្ទាំង Enable និង/ឬ Allow លេចចេញមក សូមអ្នកចុចវាដើម្បីអនុញ្ញាតការមេវ៉ានិងមីក្រូហ្វូននៅលើកម្មវិធីរុករករបស់អ្នកដំណើរការ ។ ✓ សូមស្ថិតនៅលើទំព័រដដែលដើម្បីរង់ចាំនៅក្នុងបន្ទប់រង់ចាំដែលអ្នកមើលឃើញតាមរយៈកុំព្យូទ័រ។ គិលានុបដ្ឋាយិកានឹងមកជួបសួរសំនួរអ្នកភ្លាមៗ។ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ អ្នកនឹងទទួលបានសារ / ការទូរស័ព្ទពីគិលានុបដ្ឋាយិកាដើម្បីស្នើសុំឱ្យអ្នកចូលរួមក្នុងបន្ទប់រង់ចាំនិមិត្ត។ ✓ សូមបើកកម្មវិធីរុករកនៅលើឧបករណ៍របស់អ្នកហើយចូលទៅកាន់គេហទំព័រ https://aphcv.doxy.me ✓ ជ្រើសរើសឈ្មោះគ្រូពេទ្យដែលអ្នកមានណាត់ជួបជាមួយដើម្បីចូលរួមក្នុងបន្ទប់រង់ចាំនិមិត្តរបស់ពួកគេ ✓ វាយបញ្ចូលឈ្មោះពេញរបស់អ្នក ✓ នៅពេលអ្នកឃើញផ្ទាំង Enable និង/ឬ Allow លេចចេញមក សូមអ្នកចុចវាដើម្បីអនុញ្ញាតការមេវ៉ានិងមីក្រូហ្វូននៅលើកម្មវិធីរុករករបស់អ្នកដំណើរការ ។ ✓ សូមស្ថិតនៅលើទំព័រដដែលដើម្បីរង់ចាំនៅក្នុងបន្ទប់រង់ចាំដែលអ្នកមើលឃើញតាមរយៈកុំព្យូទ័រ។ គិលានុបដ្ឋាយិកានឹងមកជួបសួរសំនួរអ្នកភ្លាមៗ។
<p>សូមកុំ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ចាកចេញពីទំព័របន្ទប់រង់ចាំនិមិត្ត - ចាកចេញពីទំព័រកម្មវិធីរុករកឬ - ប្តូរទៅកម្មវិធីផ្សេង <p>ទាំងនេះវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកផ្តាច់ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងចេញពីបន្ទប់រង់ចាំ។</p>	

អ្វីដែលត្រូវចងចាំអំពីការណាត់តាមចេឡែហែលរបស់អ្នក

- អ្នកអាចកំណត់ពេលណាត់ជួបតាមទូរស័ព្ទរបស់អ្នកដូចគ្នាទៅនឹងរបៀបដែលអ្នកដាក់ណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នករាល់ដង ដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ ៣២៣-៦៤៤-៣៨៨៨
- ដូចគ្នានឹងការណាត់ជួបដោយផ្ទាល់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីមុនៗរបស់អ្នកដែរ អ្នកមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះ APHCV ក្នុងការលុបចោលការណាត់ជួបប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចូលរួមក្នុងការណាត់ជួបតាមទូរស័ព្ទបានតាមរយៈលេខ ៣២៣-៦៤៤-៣៨៨៨ ។ ការលុបចោលត្រូវធ្វើឡើងយ៉ាងហោចណាស់ ២៤ ម៉ោងមុនពេលណាត់ជួប។
- ដើម្បីធានាការសម្ងាត់ អ្នកត្រូវតែនៅផ្ទះឬកន្លែងណាដែលមានលក្ខណៈឯកជននិងមិនមានសំលេងរំខានច្រើនពេកទេ។ អ្នកមិនគួរធ្វើកិច្ចការផ្សេងទៀតដូចជាមើលទូរទស្សន៍ឬចម្អិនអាហារក្នុងពេលអ្នកកំពុងជួបគ្រូពេទ្យនោះទេ។

តម្រូវការអប្បបរមាសំរាប់ប្រព័ន្ធចេឡេហែល

អ្វីដែលអ្នកត្រូវការ៖

1. ការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិតដែលមានល្បឿនទាញយកនិងផ្ទុកឯកសារយ៉ាងហោចណាស់ ២ មេហ្គាបែ ([check your Internet speed here](#)) ល្បឿនដែលយើងណែនាំគឺឱ្យខ្ពស់ជាង ១០-១៥ Mbps ដើម្បីធានាថាមានដំណើរការបានល្អប្រសើរ។
2. ឧបករណ៍ដែលត្រូវបានប្តូរអាចត្រូវបានបំពាក់ដោយកាមេរ៉ា មីក្រូហ្វូននិងឧបករណ៍បំពងសម្លេង។
3. សូមតម្កល់កម្មវិធីរុករកលើអ៊ីនធឺណិតណាមួយរួចរាល់ដើម្បីអាចប្រើលើឧបករណ៍របស់អ្នកបាន។

កម្មវិធីរុករកដែលបានណែនាំ

iPhone/iPad (iOS)	Safari 11+ (latest version of iOS)
ទូរស័ព្ទ/ចេប្លេត Android	កម្មវិធីរុករក Google Chrome
កុំព្យូទ័រ, កុំព្យូទ័រយួរដៃ	កម្មវិធីរុករក Google Chrome Mozilla Firefox Microsoft Edge
Mac	Safari 11+ (latest version of iOS)

- ខាងក្រោមនេះមិនត្រូវគ្នានឹងប្រព័ន្ធ Telehealth របស់យើងទេ
 - a. Amazon Kindle និងឧបករណ៍អានអក្សរអេឡិចត្រូនិចផ្សេងទៀត
 - b. ឧបករណ៍បំពងសម្លេងឆ្លាតវៃដែលអាចបញ្ជាដោយសម្លេងដូចជា Alexa ឬ Google Assistant
- ឧបករណ៍ដែលមានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើតេស្តវិនិច្ឆ័យដោយខ្លួនឯងមានដូចជា៖
 - a. សាកល្បង [Pre-call test](#) ដើម្បីប្រាកដថាឧបករណ៍បំពងសម្លេងនិងកាមេរ៉ារបស់អ្នកបានរៀបចំនិងដំណើរការ។
 - b. សាកល្បង [Estimate call quality tool](#) ដើម្បីទាយពីគុណភាពនៃការខលដែលអ្នករំពឹងទុក ផ្អែកលើល្បឿនកុំព្យូទ័រនិងអ៊ីនធឺណិតរបស់អ្នក។ ពិន្ទុខ្ពស់បង្ហាញពីគុណភាពល្អ។
 - c. សាកល្បង [Internet speed test](#) ដើម្បីកំណត់ល្បឿនភ្ជាប់របស់អ្នក។ ស្នើធានាថាមានល្បឿនទាញយកនិងផ្ទុកឯកសារក្នុងល្បឿន ៥០០ kb/s ដើម្បីមានការហៅល្អ។
 - d. សាកល្បង [Network stability Test](#) ដើម្បីកំណត់ស្ថេរភាពនៃបណ្តាញរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន " Network Appears Unstable " នោះបញ្ជាក់ថាភាគច្រើនវាទំរុបអ្នកផ្តល់សេវាកម្មអ៊ីនធឺណិតរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍ Comcast) ទំនងជាមូលហេតុនៃបញ្ហាគុណភាពរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានសំនួរមុនរឺក្រោយការណាត់ជួប អ្នកអាចទាក់ទងមកលេខ ៣២៣-៦៤៤-៣៨៨៨

ការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ការណាត់ជួបតាមថេឡេហែល

1. កុំអោយបច្ចេកវិទ្យារាវាងដំណើរការណាត់ជួប

- a. ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានកម្មវិធីនិង / ឬឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវមុនពេលណាត់ជួប
- b. ស្នើសុំសាច់ញាតិឬមិត្តភក្តិឱ្យជួយដំឡើងកុំព្យូទ័រ ថេប្លេត ឬទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើវាបាន។
- c. ប្រសិនបើអាច សូមធ្វើតេស្តបច្ចេកវិទ្យាជាមុន និងទាញយក / តំឡើងកម្មវិធីណាមួយដែលអាចធ្វើអោយប្រសើរឡើង។
- d. បិទកម្មវិធីដែលលោតផ្តល់ដំណឹងផ្សេងទៀតដែលអាចរំខានដល់ដំណើរការណាត់ជួប។
- e. ត្រូវប្រាកដថាឧបករណ៍របស់អ្នកត្រូវបានសាកថ្ម បើកសំឡេងអោយលឺគ្រប់គ្រាន់ ហើយបើកមីក្រូហ្វូនបន្លឺសម្លេងរបស់អ្នកឱ្យច្បាស់។

2. រៀបចំផែនការណាត់ជួបរបស់អ្នកឱ្យដូចជាអ្នកនឹងទៅជួបផ្ទាល់

- a. សរសេរអាសយដ្ឋានណាមួយដែលអ្នកកំពុងមាន បង្កើតបញ្ជីសំណួរដែលអ្នកចង់បានចម្លើយ និងមានប្រវត្តិជំងឺរបស់អ្នកត្រៀមរួចជាស្រេច។
- b. ប្រសិនបើអ្នកមានឧបករណ៍ពិនិត្យសម្ពាធឈាមឬឧបករណ៍ពិនិត្យសុខភាពផ្សេងទៀតសម្រាប់ពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នកនៅផ្ទះ (ឧទាហរណ៍ glucometer) សូមត្រៀមអោយរួចជាស្រេច។

3. បង្កើតទីតាំង

- a. ស្វែងរកកន្លែងស្ងាត់ដើម្បីនិយាយនិងអាចផ្តល់ភាពងងឹតដល់អ្នក ហើយអាចភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិតបានយ៉ាងល្អ។
- b. ប្រសិនបើកន្លែងឯកជននៅក្នុងផ្ទះភាគច្រើនជា ទូរទាស កន្លែងដាក់ស្បៀង រឺក៏យានដ្ឋានសូមប្រាកដថាការភ្ជាប់វ៉ាយហ្វាយរបស់អ្នកអាចទៅដល់ហើយអាចពិភាក្សាតាមវីដេអូបាន។
- c. ទីតាំងដែលអ្នកជ្រើសរើសត្រូវអោយមានពន្លឺភ្លឺល្អនិងដាក់ការងារឱ្យនៅកំពស់ស្មើភ្នែករបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចមានការសន្ទនាផ្ទាល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដូចជាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ។

4. កត់ចំណាំ:

- a. សូមអ្នកមានប៊ិចនិងក្រដាសនៅជិតដៃដើម្បីកត់ទុកអំពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយ ជំហានបន្ទាប់គឺតាមដានការព្យាបាលរបស់អ្នក ការណាត់ជួបលើកក្រោយនិងផ្សេងទៀត ព្រោះអ្នកនឹងមិនត្រូវបានគេប្រគល់ឯកសារឬក្រដាសផែនការដោយផ្ទាល់នៅចុងបញ្ចប់នៃការណាត់ជួបនោះទេ។

5. ផ្តល់មតិយោបល់បន្ទាប់ពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក

- a. សូមឱ្យយើងដឹងពីអ្វីដែលត្រូវ អ្វីដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង និងប្រាប់យើងប្រសិនបើអ្នកមានវិធីណាដែលអាចជួយគាំទ្រដល់ការណាត់ជួបថេឡេហែលនាពេលអនាគតរបស់អ្នក។

6. សំខាន់បំផុតគឺត្រូវអត់ធ្មត់នឹងដំណើរការនេះ! ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលជាមួយនឹងបច្ចេកវិទ្យា ឬយល់ថាពិបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូពេទ្យដែលមិនដូចជាមិត្តភក្តិ សូមសួរសាច់ញាតិឬមិត្តភក្តិដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយដោះស្រាយបញ្ហាបច្ចេកទេស ឬអង្គុយជិតដើម្បីជួយអ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឱ្យល្អនៅពេលណាត់ជួបលើកក្រោយ។ ខណៈពេលដែលវាមើលទៅហាក់ដូចជាគួរឱ្យខ្លាចនៅពេលដំបូង ថេឡេហែលអាចផ្តល់នូវភាពងាយស្រួលក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវាបំផុតក្នុងកំឡុងពេលមានធាតុភាពត្រូវបាន។