



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 برای بیماران مصاب به سرطان و افرادی که از آن ها مواظبت می کنند

ممکن است تیم تداوی سرطان شما، به جای وقت معاینه حضوری، پیشنهاد ملاقات به صورت تلفونی و یا تصویری را بدهند. هر دوی این ملاقات ها یک قسم از telehealth می باشند. در صورت تمایل، در قرارهای ملاقات telehealth نیز می توانید از ترجمان شفاهی استفاده کرده.

فواید telehealth چیست؟

وقت ملاقات از طریق telehealth می تواند:

- به شما این امکان را دهد که به جریان تداوی خود ادامه دهید
- خطر ابتلای شما به سایر بیماریها مانند زکام، آنفولانزا، و ویروس کرونا را کاهش دهد چنانچه سیستم ایمنی بدن شما، یا همان توانایی بدن شما در مبارزه با عفونت ها، به سبب تداوی سرطان ضعیف شده باشد، این می تواند مهم باشد
- ضرورت به جابجایی برای رفتن به وقت ملاقات را از بین ببرد
- در مصارف حمل و نقل و اقامت شما صرفه جویی کند
- چنانچه صرف به ادویه ضرورت داشته باشید و یا از تیم تداوی خود سوالی داشته باشید، کمک کند کار ها سریعتر انجام شوند

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



کدام قرارهای ملاقاتی می توانند به خوبی ذریعه telehealth برگزار شوند؟

Telehealth برای قرارهای ملاقات ذیل مناسب می باشد:

- مواقعی که سابقه ملاقات با فرد مسلکی صحتی خود را دارید
- جلسات پیگیری مواظبت
- نتایج اسکن و آزمایشها
- مشوره در مورد علائم و عوارض جانبی
- تجدید نسخه
- مشوره در مورد تغذیه و سپورت
- مشوره

در صورتیکه فرد مسلکی صحتی تشخیص دهد که لازم است که شما را به صورت حضوری معاینه کند، شما را مطلع خواهد ساخت و نوبت ملاقات بعدی را هماهنگ خواهد کرد.

به کدام چیزی ضرورت دارم؟

تماسهای تصویری:

- گوشی هوشمند، آیبید/تبلت، لپ تاپ، یا کامپیوتری که دارای دوربین، میکروفن، و بلندگو می باشد
- آدرس ایمیل و یا نمبر موبیل، تا بتوانند دستورالعمل ها و لینک ملاقات را برای شما ارسال کنند
- اتصال به انترنت

تماس های تلفونی:

- موبیل و یا تلفون ثابت

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.



پیش از وقت ملاقات از طریق telehealth

از فرد مسلکی صحتی خود بپرسید که آیا می توانید نتایج اسکن و یا آزمایش ها را مشاهده کنید

مرکز خدمات صحتی خود را از موارد ذیل آگاه سازید:

- در صورتی که دارای کاهش شنوایی هستید
- در صورتی که به ترجمان شفاهی نیاز دارید

اطمینان حاصل کنید:

- تمامی دستورالعمل ها را مطالعه کنید
- از قبل لیست سوالاتی که می خواهید بپرسید را آماده کنید
- آدرس ایمیل داروخانه محل خود را داشته باشید تا در صورت نیاز به تجویز دارو، پزشک شما بتواند نسخه را برای آن ها ایمیل کند.
- در صورت نیاز، یک فرد حامی (مانند دوست و یا فامیل) همراه شما باشد
- به یک مکان ساکت و خلوت بروید تا مزاحمتی برای شما ایجاد نشود و مطمئن شوید که در پشت سر شما پنجره و یا چراغ نباشد
- موبیل خود را بر روی حالت بی صدا قرار ندهید
- میکروفن خود را روشن کنید (از حالت بی صدا خارج کنید) و در صورت استفاده از لپ تاپ و یا تبلت/آیپد دوربین خود را روشن کنید
- صفحه نمایش را طوری تنظیم کنید که صورت و شانه های شما دیده شوند
- صفحه نمایش را بر روی چیزی قرار دهید تا نیاز نباشد آن را نگه دارید این کار باعث خواهد شد بهتر بتوانید بر روی تماس تمرکز کنید، و همچنین در صورتیکه نیاز داشته باشید چیزی یادداشت کنید، دستتان آزاد خواهد بود

در زمان قرار ملاقات:

- به صفحه نمایش نگاه کنید
- به آرامی صحبت کنید
- به نوبت و تک تک صحبت کنید
- در صورت قطع شدن تماس، منتظر بمانید تا فرد مسلکی صحتی مجدد با شما به تماس شود
- همه دستورالعمل ها و کارهایی که لازم است انجام دهید را یادداشت کنید
- همه سوالات خود را پرسان کنید.
- از داکتر خود پرسان کنید که آیا هنگام بررسی نتایج اسکن یا آزمایش ها می تواند صفحه نمایش خود را با شما به اشتراک بگذارد.



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**.

آیا تقاضای ملاقات حضوری کرده میتوانم؟

بلی

در موارد ذیل قرار ملاقات شما می بایست به صورت حضوری باشد:

- اگر اولین قرار ملاقات شما با این داکتر باشد
 - فرد مسلکی صحتی درخواست کرده است شما را حضوری ملاقات کند
 - وضعیت شما روبه بهبود نمی باشد
- و یا:

- ضرورت به معاینه جسمانی، انجام آزمایش، تداوی و یا اسکن دارید
- بیش از یک قرار ملاقات در کلینیک یا شفاخانه دارید
- هنگام استفاده از telehealth احساس راحتی نمی کنید
- تکنولوژی لازم را ندارید و یا استفاده از آن را بلد نیستید

فیس آن چقدر است؟

قبل از قرار ملاقات، از مرکز خدمات صحتی خود پرسید که آیا قرار ملاقات شما رایگان (bulk billed) است یا خیر، و در صورتیکه رایگان نیست، چقدر باید پرداخت کنید.

آیا می توانم در هنگام ملاقات، همراه خود یک حامی (مانند دوست و یا فامیل) داشته باشم؟

بلی مانند قرارهای ملاقات حضوری، در ابتدای تماس تلفنی و یا تصویری این فرد را به فرد مسلکی صحتی معرفی کنید.



برای معلومات بیشتر و حمایت با شماره **13 11 20** به تماس شوید. برای زبان های دیگر با شماره **13 14 50** به تماس شوید.

برای معلومات بیشتر و حمایت با نرس سرطان به تماس شوید.

 **13 11 20**

 **www.cancer.org.au**

 For other languages call **13 14 50**. برای گفتگو زبان های دیگر با شماره **13 14 50** به تماس شوید.