Cancer Council

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

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

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ (Telehealth)

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ (ਅਪੌਇਨਟਮੰਟ- Appointment) ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡਿਓ ਰਾਹੀਂ ਅਪੌਇਨਟਮੰਟ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ (telehealth) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਪੌਇਨਟਮੰਟ ਲਈ ਦੁ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ : ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰਥਾ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਫਰ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਖਰਚ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨੁਸਖੇ (ਪ੍ਰੈੱਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

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

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ?

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ :

- ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਚੰਗਾ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ
- ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ
- ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ
- ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ
- ਦੁਬਾਰਾ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣ ਲਈ
- ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ
- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ

ਜੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ?

ਵੀਡਿਓ ਕਾੱਲਜ਼ :

- ਸਮਾਰਟਫੋਨ, iPad/ ਟੈਬਲੇਟ, ਲੈਪਟੌਪ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਮਰਾ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ ਹੋਣ
- ਈ-ਮੇਲ ਪਤਾ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਕ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਣ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

ਫੋਨ ਕਾੱਲਜ਼ :

- ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ।

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.

ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ :

- ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਦੁ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ;

- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਸਖੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਲੱਭ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਚਾਨਣ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਸਾਇਲੇਂਟ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਔਨ ਕਰੋ (ਸਾਇਲੇਂਟ ਤੋਂ ਹਟਾਓ) ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੈਮਰਾ ਔਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਪਟੌਪ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ (ਆਈ-ਪੈਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ (ਸੈਟ-ਅਪ) ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ
- ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੀ ਖਾਲੀ ਰਹਿਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਿੱਖ ਸਕੋਗੇ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ :

- ਸਕ੍ਰੀਨ ਉੱਤੇ ਵੇਖੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ
- ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬੋਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਫੋਨ ਕਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਫੋਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਾਂਝੀ (ਸ਼ੇਅਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

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.

ਕੀ ਮੈਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ :

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਜਾਂ ਜੇਕਰ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂਚ, ਟੈਸਟ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪੌਇਨਟਮੈਂਟਾਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੈਕਨੋਲਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ ?

ਨਿਯੁਕਤੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੁਫਤ (ਬਲਕ ਬਿਲਡ - bulk billed) ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਹਾਂ। ਕਾਲ/ਵੀਡਿਓ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ 13 14 50 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨਵੰਬਰ 2020 AL1742

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

13 11 20

www.cancer.org.au

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ **13 14 50** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ