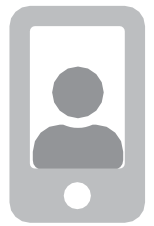




# Cách Thức Chuẩn Bị cho Cuộc Hẹn Qua Video với Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần



Hiện tại có rất nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần tiến hành các buổi hẹn qua video. Một buổi nói chuyện qua video cho phép quý vị tiếp cận việc chăm sóc tư vấn sức khỏe thậm chí cả khi quý vị không thể đi thăm khám trực tiếp.

## Trước Ngày Hẹn



### Hãy chọn một địa điểm riêng tư cho cuộc hẹn của quý vị

Nên là một nơi mà quý vị có thể ở một mình và không bị gián đoạn bởi thời gian thăm khám qua video. Lý tưởng nhất là hãy tìm một nơi có đủ ánh sáng để chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể nhìn rõ được quý vị. Nơi này có thể là một căn phòng trong nhà hoặc trong xe hơi của quý vị.



### Kiểm tra thiết bị công nghệ

Hãy kiểm tra thiết bị công nghệ quý vị sẽ sử dụng cho buổi thăm khám qua video. Có thể là một chiếc máy vi tính, một iPad hoặc điện thoại di động. Đảm bảo là quý vị biết cách vận hành camera và âm thanh. Kiểm tra để đảm bảo rằng địa điểm cho buổi thăm khám qua video của quý vị có kết nối internet mạnh và ổn định. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc đội ngũ nhân viên của họ liệu quý vị có cần phải cài đặt bất kỳ các ứng dụng nào trên thiết bị của mình trước hay không. Hãy hỏi cách thức để nhận một đường link cho buổi thăm khám và liệu họ có thể tiến hành một buổi thăm khám thử nghiệm với quý vị để đảm bảo rằng mọi thứ đều ổn.



### Thông tin Hóa Đơn

Hãy hỏi nhân viên về hóa đơn trước cuộc hẹn của quý vị. Hãy chuẩn bị sẵn sàng các thông tin bảo hiểm của quý vị và hỏi về việc đồng thanh toán (co-pays).



### Chuẩn bị các vấn đề cần thảo luận

Hãy nghĩ về các vấn đề quý vị muốn thảo luận với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Ghi ra giấy các vấn đề nếu việc đó giúp ích được cho quý vị.

## Vào Ngày Hẹn

### Chuẩn bị cho buổi thăm khám qua Video

Vào buổi sáng ngày hẹn, hãy đảm bảo là thiết bị đã được sạc điện. Kiểm tra rằng quý vị đã có thể đăng nhập vào đường link dùng để truy cập vào buổi thăm khám qua video. Bật các thiết bị công nghệ của quý vị lên ít nhất là 15 phút trước buổi hẹn và đảm bảo rằng không gian phải thật yên tĩnh và không có gì gây xao lãng buổi hẹn.



### Đừng quên ...

Ghi ra những vấn đề mà quý vị muốn thảo luận trong suốt buổi hẹn. Chuẩn bị một cây viết và một miếng giấy phòng trường hợp quý vị cần phải ghi chú lại. Đeo kính dùng để đọc (reading glasses) nếu quý vị cần phải thấy những thứ hiện trên màn hình, chẳng hạn như các hạng mục đánh giá. Số điện thoại của văn phòng chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị phòng trường hợp quý vị cần được hỗ trợ về mặt kỹ thuật.



## Bắt đầu Buổi hẹn



### Đăng nhập và bắt đầu

Vui lòng đăng nhập vào buổi thăm khám video khoảng 3 phút trước buổi hẹn của quý vị. Đảm bảo máy ảnh (camera) trong tầm mắt. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ tham gia và thường bắt đầu buổi trò chuyện bằng cách hỏi tên, địa chỉ nơi quý vị hiện đang cư trú hoặc các thông tin cơ bản khác. Buổi thăm khám video cũng sẽ kéo dài tương đương thời gian một buổi thăm khám trực tiếp. Chắc chắn rằng quý vị đã hỏi những gì cần hỏi trước khi quý vị đăng xuất khỏi buổi thăm khám.

## Quý vị có câu hỏi gì về việc thăm khám sức khỏe từ xa (telehealth) không?

### Hãy xem [SMLadviser.org/answers](https://www.smladviser.org/answers)



Sáng tạo APA và SAMHSA



PHÁT BIỂU VAI TRÒ NGƯỜI DÙNG

SAMHSA hân hạnh tài trợ cho sáng tạo này theo Số No. 1H79SM080818-01. Các lượt xem được thể hiện trong văn bản hoặc các ấn phẩm xuất bản hội nghị và bởi người nói và người dẫn chương trình không phản ánh các chính sách chính thức của Sở Y Tế và Dịch vụ Nhân Sinh; cũng không đề cập đến tên thương hiệu, hoạt động thương mại, hoặc các tổ chức ngụ ý tán thành bởi Chính phủ Hoa Kỳ.

© 2020 Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ. Tất cả các quyền đều đã được bảo hộ.