Cancer Council

Hindi | हिन्दी

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

कैंसर रोगियों और देखभालकर्ताओं के लिए Telehealth

आपके कैंसर का इलाज करने वाली टीम आमने-सामने की एपॉइंटमेंट्स की बजाए आपको फोन या वीडियो के माध्यम से एपॉइंटमेंट्स की पेशकश कर सकती है। ये दोनों telehealth के प्रकार हैं। पर फिर भी यदि आप चाहें तो आप telehealth एपॉइंटमेंट्स के लिए दुभाषिए का प्रयोग कर सकते/सकती हैं।

इसके लाभ क्या हैं?

Telehealth निम्नलिखित लाभ दे सकती है:

- आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल जारी रखने में सक्षम कर सकती है
- सर्दी-ज़ुकाम, फ़्लू और कोरोनावायरस जैसे अन्य रोगों से ग्रस्त होने के आपके खतरे को कम कर सकती है: यदि आपके कैंसर के इलाज के कारण आपका इम्युन सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) (रोग प्रतिकारक शक्ति) कमज़ोर हुई है तो यह महत्वपूर्ण है।
- एपॉइंटमेंट्स पर यात्रा करके आने की आवश्यकता से बचाव कर सकती है
- यात्रा और आवास के खर्च पर लगने वाले पैसों की बचत कर सकती है
- यदि आपको केवल एक प्रिस्क्रिप्शन की ज़रूरत है या आप अपना इलाज करने वाली टीम से एक शीघ्र सवाल पूछना चाहते/चाहती हैं तो यह तरीका अधिक तेज़ हो सकता है

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 के लिए किस प्रकार की एपॉइंटमेंट्स सबसे सही रहती हैं?

Telehealth निम्नलिखित प्रकार की एपॉइंटमेंट्स के लिए सर्वश्रेष्ठ हैं:

- जहाँ आपका आपके स्वास्थ्य व्यवसायी के साथ पहले से अच्छा संबंध हो
- आगे की देखभाल के लिए
- स्कैन और टेस्ट परिणामों के लिए
- लक्षणों और दुष्प्रभावों पर सलाह के लिए
- प्रिस्क्रिप्शन दोबारा लेने के लिए
- पोषण और व्यायाम संबंधी सलाह के लिए
- सलाह-मशविरे के लिए

आपका स्वास्थ्य व्यवसायी आपको बताएँगे यदि वह आपसे आमने-सामने मिलना चाहते हैं और वह अगली एपॉइंटमेंट की व्यवस्था करेंगे।

मुझे किस चीज़ की आवश्यकता होगी?

वीडियो कॉल्स:

- स्मॉर्टफोन, iPad/ टैबलेट, लैपटॉप या कंप्यूटर जिसमें कैमरा, माइक्रोफोन और स्पीकर हों
- ई-मेल पता या मोबाइल नम्बर ताकि वे आपको निर्देश और लिंक ई-मेल या टेक्सट कर सकें
- इंटरनेट कनेक्शन

फोन कॉल्स:

- मोबाइल या लैंडलाइन।

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.

अपनी telehealth एपॉइंटमेंट से पहले

अपने स्वास्थ्य व्यवसायी से जांच करें कि क्या आप स्कैन या टेस्ट परिणाम देख सकते/सकती हैं या नहीं।

अपनी स्वास्थ्य सेवा को बताएँ यदि आपको:

- कम सुनाई देता है
- दुभाषिए की आवश्यकता है

सुनिश्चित करें कि;

- आप किन्हीं निर्देशों को पढ़ते/पढ़ती हैं
- आपके पास सवालों की सूची तैयार है
- आपके पास अपनी स्थानीय फॉर्मेसी का ई-मेल पता है ताकि यदि आपको प्रिस्क्रिप्शन की ज़रूरत है तो आपका डॉक्टर फॉर्मेसी को प्रिस्क्रिप्शन ई-मेल कर सकता है
- आपके साथ एक सहायक व्यक्ति है (जैसे कि मित्र या रिश्तेदार) यदि आपको ज़रूरत हो तो
- आप एक शांत जगह ढूँढते हैं ताकि आपको कोई बाधा न आए और सुनिश्चित करें कि आपके पीछे कोई खिड़की या लाइट न हो
- अपना मोबाइल फोन साइलेंट पर न रखें
- अपना माइक्रोफोन ऑन करें (म्यूट से हटाएँ) और यदि आप लैपटॉप या टैबलेट (iPad) का प्रयोग कर रहे/रही हैं तो आपका कैमरा ऑन है
- स्क्रीन इस प्रकार सेट अप करें कि आपका चेहरा और कंधे दिखाई दें
- अपनी स्क्रीन को किसी चीज़ पर सहारा देकर रखें ताकि आपको इसे पकड़ कर न रखना पड़े। इससे आपको कॉल पर ध्यान देने में आसानी होगी और आपके हाथ भी खाली रहेंगे जिससे आप कोई नोट्स लिख सकें।

एपॉइंटमेंट के दौरान:

- स्क्रीन पर देखें
- धीरे-धीरे बोलें
- एक बार एक ही व्यक्ति के बोलने के लिए अपनी-अपनी बारी लें
- यदि फोन कट जाता है, तो अपने स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा दोबारा फोन किए जाने की प्रतीक्षा करें
- बताए गए कोई निर्देश और यह लिखें कि आपको आगे क्या करने की आवश्यकता है
- अपने सभी सवाल पूछें
- अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या जब वे टेस्ट या स्कैन के परिणाम देख रहे हों तो क्या वे आपके साथ अपनी स्क्रीन शेयर कर सकते/सकती हैं.।

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.

क्या मैं आमने-सामने की एपॉइंटमेंट का निवेदन कर सकता/सकती हूँ?

हाँ।

आपको आमने-सामने की एपॉइंटमेंट करनी चाहिए यदि:

- आप पहली बार डॉक्टर से मिल रहे/रही हैं
- आपके स्वास्थ्य व्यवसायी ने आपको आमने-सामने मिलने के लिए कहा है।
- आपका स्वास्थ्य बेहतर नहीं हो रहा है

अथवा यदि:

- आपको शारीरिक जांच, परीक्षण, इलाज या स्कैन की ज़रूरत है
- स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल में आपकी एक से अधिक एपॉइंटमेंट है
- आप telehealth का प्रयोग करने में सहज महसूस नहीं करते/करती हैं
- आपके पास टैक्नोलेजी नहीं है या आप इसका प्रयोग नहीं कर सकते/सकती हैं

इसमें कितना खर्च आएगा?

आपकी एपॉइंटमेंट से पहले, अपनी स्वास्थ्य सेवा से पूछें कि क्या आपकी एपॉइंटमेंट नि:शुल्क (बल्क बिल्ड)होगी और यदि नहीं, तो आपको कितना भुगतान करना होगा।

क्या एपॉइंटमेंट में मैं अपने साथ एक सहायक व्यक्ति (जैसे कि मित्र या रिश्तेदार) को ले जा सकता/सकती हूँ।

हाँ। कॉल/वीडियो की शुरूआत में स्वास्थ्य व्यवसायी से उस व्यक्ति का परिचय कराएँ जैसे कि आप आमने-सामने करते।

सूचना और समर्थन के लिए हमें 13 11 20 पर फोन करें या अन्य भाषाओं के लिए 13 14 50 पर फोन करें।

नवम्बर2020 AL 1742