



## GAIRĖS MEDICINOS PSICHOLOGAMS: „TELEKONSULTACIJŲ ORGANIZAVIMAS“

Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2020-04-01 rekomendacijas karantino metu medicinos psichologai teikia paslaugas pacientams nuotoliniu būdu, išskyrus išimtinius atvejus.

LPS Klinikinės ir sveikatos psichologijos komitetas 2020-04-07 parengė gaires medicinos psichologams, kaip pasiruošti telekonsultacijoms.

### PSICHOLOGO PASIRUOŠIMAS TELEKONSULTACIJOMS

- **Įrenginys.** Geriau yra stacionarus arba nešiojamas kompiuteris, tačiau tinka ir planšetė ar mobilus telefonas. Atnaujinkite antivirusinę programą.
- **Vaizdo ir garso įranga.** Geriau naudoti kamerą, pritvirtinamą akių lygyje prie kompiuterio ekrano, bei papildomas ausines ir mikrofoną tam, kad kiti negirdėtų paciento žodžių, tačiau tinka ir kompiuteryje integruota kamera, garsiakalbis ir mikrofonas.
- **Internetas.** Patikrinkite, ar gerai veikia internetas. Geriau yra laidinis internetas, apsaugotas slaptažodžiu, tačiau tinka ir namų Wi-Fi. Tam, kad būtų geresnis Wi-Fi ryšys, reiktų išjungti kitus prietaisus, naudojančius Wi-Fi (telefonus, planšetes, TV, kitus kompiuterius), ir patarti tą patį padaryti pacientui. Nenaudokite viešo Wi-Fi.
- **Vaizdo skambučių programa.** Rekomenduojamos santykinai saugesnės programos: Zoom, Vsee, Doxy *biznio versijos*.
- **Testavimas.** Pasitreniruokite naudoti vaizdo konferencijos programą iki telekonsultacijos, pakalbėdami su artimaisiais ar kolegomis.
- **Fizinė aplinka.** Uždarykite durys; užtikrinkite, kad niekas neįeitų į kambarį. Užtraukite užuolaidas sau už nugaros ir pasistatykite lempą priešais save, kad pacientas geriau jus matytų. Kameros filmuojamas vaizdas už psichologo turėtų būti neutralus, panašus į kabineto; fone neturėtų būti asmeniškų psichologo daiktų. Įsitaisykite patogioje kėdėje.
- **Filmavimas.** Ekrane turėtų matytis jūsų galva ir pečiai. Pasukite kamerą taip, kad jūsų akys būtų 1/3 nuo ekrano viršaus. Žiūrėkite į kamerą (o ne į paciento akis ekrane). Patikrinkite, ar programoje įjungtas jūsų garsas ir vaizdas.
- **Pasiruošimas galimam vaizdo sesijos nutrūkimui.** Duokite pacientui savo telefono numerį. Užsirašykite paciento telefono numerį. Jei interneto ryšys silpnas, išjunkite vaizdo transliavimą ir naudokitės tik garso transliavimu. Esant transliacijos nesklandumams, galima naudoti telefonus garso transliavimui ir kompiuterius vaizdo transliavimui.
- **Pasiruošimas ekstremaliam įvykiui.** Visada žinokite paciento vietos, kurioje jis yra telekonsultacijos metu, adresą. Žinokite konsultuojamo vaiko ar paauglio tėvų kontaktus.

### PACIENTO PARUOŠIMAS TELEKONSULTACIJOMS

- Įvertinkite paciento galimybes telekonsultacijoms: paciento pažintines ir emocines kompetencijas; paciento streso įveikos įgūdžius, įskaitant savižalos tendencijas; paciento technologijų įvaldymą; paciento galimybę turėti privačią erdvę; šeimos paramą; galimybę iškviešti pacientui skubią medicinos pagalbą, susisiekti su paciento psichiatru.
- Aptarkite ankstesnę paciento telesveikatos patirtį.
- Aptarkite su pacientu telekonsultacijų galimas rizikas ir naudas.
- Informuokite pacientą, kad telekonsultacijos nėra tas pats, kas tiesioginio kontakto konsultacijos, bet tai yra efektyvus gydymo būdas, kai pacientas ir psichologas pripranta prie tokio formato.
- Pamokykite pacientą, kaip prisijungti ir naudotis vaizdo skambučių programa. Tuo tikslu verta parengti ir pateikti pacientui vaizdinę medžiagą.
- Pasiūlykite pacientui naudotis telefonu, jei jam nesiseka įvaldyti vaizdo skambučių programos.
- Pabrėžkite paciento atsakomybę susikurti privačią erdvę telekonsultacijai.
- Užtikrinkite, kad niekas neįrašys sesijos be leidimo.



- Konsultuojant šeimą, ekrane turi matytis visi telekonsultacijoje dalyvaujantys asmenys.
- Vaikams ir paaugliams labiau tinka vaizdo konsultacijos, o ne pokalbiai telefonu. Gerai, jei vaikas turi nešiojamas ausines su mikrofonu ir Bluetooth – tada vaikas gali laisvai judėti kambaryje, kaip jis paprastai daro psichologo kabinete. Tėvai turi padėti mažesniai vaikui susijungti su psichologu, o tada palikti vaiką kambaryje vieną. Aptarkite su tėvais, kur jie bus vaiko telekonsultacijos metu; turėkite galimybę skubiai su jais susisiekti, jei prireiktų.

## INSTRUKCIJOS PACIENTUI

- **Privatumas.** Sukurkite ramią privačią erdvę visai telekonsultacijos trukmei. Paprašykite namiškių gerbti jūsų privatumą ir netrukdyti, nekelti triukšmo, klausytis TV ar muzikos per ausines. Uždarykite kambario duris, kad namiškiai ir naminiai gyvūnai nesutrukdytų. Galite pakabinti lentelę su užrašu „Netrukdyti“ ant savo kambario durų rankenos telekonsultacijos metu ar užrakinti kambario duris. Privatumo užtikrinimui galite sukurti baltą triukšmą, naudojant programėles.
- **Vieta.** Pasistenkite visada nuotolinių konsultacijų metu būti toje pačioje vietoje. Pastatykite lempą priešais save ir užtemdykite langus.
- **Sėdėjimas.** Atsisėskite patogiai, bet ne pernelyg patogiai. Jei galite, sėdėkite patogioje kėdėje; pvz., biuro kėdėje. Venkite gulėti lovoje, ant sofos, sėdėti ant grindų ar vaikščioti. Pasistenkite sukurti aplinką kiek įmanoma panašesnę į įprastų konsultacijų aplinką.
- **Apranga.** Apsirenkite taip, lyg susitiktume psichologo kabinete.
- **Daiktai.** Pasistatykite nosinaičių dėžutę prie savęs. Galite pasistatyti stiklinę vandens. Venkite užkandžių, net jei dėl objektyvių priežasčių sėdite virtuvėje.
- **Prietaisai.** Išjunkite visus prietaisus, išskyrus tą, per kurį kalbatės su psichologu (telefonus, nešiojamus kompiuterius, išmanius laikrodžius, TV, radiją ir t.t.); taip pat išjunkite gretimuose kambariuose esančius prietaisus. Uždarykite kompiuteryje kitas programas, išskyrus tą, per kurią kalbatės su psichologu; išjunkite pranešimus. Pasidarykite vaizdo konferencijos langą per visą ekraną, kad būtų mažiau trikdžių per telekonsultaciją. Geriau naudokitės ausinėmis. Jei kalbatės telefonu, laikykite telefono ekraną nusuktą nuo savęs.
- **Laikas.** Skirkite papildomas laisvas 15 minučių prieš telekonsultaciją pasirengimui ir papildomas 15 minučių po telekonsultacijos pamąstymui. Tuo metu neužsiimkite įtempto dėmesio reikalaujančiomis veiklomis. Nėra gera idėja prieš pat konsultaciją ar iš karto po jos numatyti kitą nuotolinį susitikimą.

## PIRMOS TELEKONSULTACIJOS METU

- Pasisveikinkite.
- Pasitikslinkite, ar pacientas jus mato ir girdi.
- Pasitikslinkite, ar jūs matote ir girdite pacientą.
- Žiūrėkite į kamerą, kad palaikytumėte akių kontaktą.
- Kalbėkite į mikrofoną ir tarkite aiškiai.
- Jei tai naujas pacientas, patikrinkite paciento tapatybę.
- Užsitikrinkite, kad paciento vieta yra privati (pasitikslinkite, ar nieko nėra daugiau kambaryje).
- Atsipalaiduokite. Klausykitės. Kalbėkite.

## DAUGIAU APIE TELEKONSULTAVIMĄ

- APA: <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>
- APA: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/telepsychological-services-checklist>
- ATA: [https://www.integration.samhsa.gov/operations-administration/practice-guidelines-for-video-based-online-mental-health-services\\_ata\\_5\\_29\\_13.pdf](https://www.integration.samhsa.gov/operations-administration/practice-guidelines-for-video-based-online-mental-health-services_ata_5_29_13.pdf)
- IPA: <https://www.ipa.world/IPA/en/News/coronavirus.aspx>
- AACAP: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(17\)30333-7/pdf](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(17)30333-7/pdf)
- APSA: <https://apsa.org/sites/default/files/Basics3-24%20%281%29.pdf>