

Salut digital i telefisioteràpia

Guia de bones pràctiques

2024



**Col·legi
de Fisioterapeutes**
de Catalunya



Índex

- 1 Què són la salut digital i la telefisioteràpia?
- 2 Legislació aplicable
- 3 Quins tipus de teleassistència pot oferir la fisioteràpia?
- 4 Avantatges i desavantatges de la telefisioteràpia
- 5 Quan pot ser d'utilitat la telefisioteràpia?
- 6 Guia de bones pràctiques
- 7 Conclusions



Què són la salut digital i la telefisioteràpia?

La *salut digital* és l'ús de tecnologies digitals per millorar l'eficàcia, eficiència i accessibilitat als serveis de salut i a l'atenció mèdica. Això inclou, entre d'altres, l'ús de dispositius mòbils, aplicacions, sistemes d'informació electrònics i tecnologies de telemedicina per millorar la presa de decisions, el monitoratge de salut, la comunicació entre pacients i personal sanitari, l'educació de les persones pacients i la gestió de la salut.

La *telefisioteràpia* és una modalitat de salut digital que utilitza les tecnologies de la informació i les comunicacions per oferir serveis de fisioteràpia a distància. A través de la telefisioteràpia, els pacients poden obtenir suport per a la prevenció, diagnòstic i tractament de les seves patologies físiques, sense la necessitat de desplaçar-se fins a la consulta o centre, aspecte que facilita l'adherència al tractament de fisioteràpia, fonamentalment a partir de l'exercici terapèutic.

La *salut digital* és l'ús de tecnologies digitals per millorar l'eficàcia, eficiència i accessibilitat als serveis de salut i a l'atenció mèdica.



Legislació

A Espanya no existeix una normativa concreta que reguli la telemedicina, i el fet que les competències de sanitat estiguin derivades a les comunitats autònomes dificulta la implementació d'una normativa homogènia per a aquest àmbit concret. Així doncs, la legislació espanyola que regula la telemedicina és la mateixa que regula l'assistència presencial.

Drets dels pacients

Reial decret 81/2014 de 7 de febrer pel qual s'estableixen normes per garantir l'assistència sanitària transfronterera.

Directiva 2011/24/UE sobre els drets dels pacients en l'assistència sanitària transfronterera.

Tractaments de dades de salut

Llei 3/2018 de 5 de desembre de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.

Reglament (EU) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell i el Tractat del Funcionament de la Unió Europea.

Comunicació a través de mitjans electrònics

Llei 34/2002 d'11 de juny de serveis de la societat de la informació i de comerç electrònic.

Directiva 2000/31/CE sobre comerç electrònic i Directiva 98/34/CE sobre serveis de la societat de la informació.

Avantatges i desavantatges de la telefisioteràpia

La telefisioteràpia ofereix als pacients més opcions per accedir als serveis de fisioteràpia i també proporciona als fisioterapeutes més eines per tractar els seus pacients. Aquest fet pot revertir en una millora dels resultats del tractament i en un increment de la qualitat de vida dels pacients.

Avantatges

Accessibilitat	Permet als pacients accedir als serveis de fisioteràpia des de qualsevol lloc i en qualsevol moment, sempre que disposin d'una connexió a internet. Això és particularment útil per a les persones que viuen en àrees rurals o que tenen dificultats per desplaçar-se.
Comoditat	Ofereix als pacients la possibilitat de rebre tractament a la seva pròpia llar o lloc de treball, sense haver de desplaçar-se fins a la consulta del fisioterapeuta, fet que ajuda a reduir el temps de viatge.
Disminució de despeses	Pot ser més econòmica que les visites presencials, ja que els pacients no han de pagar desplaçaments ni altres despeses associades a les visites presencials.
Flexibilitat	Les modalitats asíncrones ofereixen una gran flexibilitat en termes de programació de sessions de tractament, aspecte que pot ser particularment útil per a aquelles persones que tenen una agenda ocupada o que no poden comprometre's a una hora determinada cada setmana.
Disminució de l'estrès	La no necessitat de viatjar i la comoditat de l'entorn poden ajudar a reduir l'estrès associat amb les visites al centre, consulta o hospital.
Millor adherència al tractament	La telefisioteràpia pot ajudar a millorar l'adherència al tractament, atès que els pacients poden estar més compromesos i implicats en el procés i en la seva pròpia cura. Diversos estudis demostren que la implementació d'eines digitals suposa una major adherència al tractament.

Complementació	En molts casos, la telefisioteràpia pot ser una eina complementària al tractament presencial, fet que ofereix un valor afegit al tractament global que es realitza a les consultes/clíniques de fisioteràpia.
Millora en el seguiment	Els fisioterapeutes poden monitorar el progrés dels pacients més regularment i amb més facilitat, aspecte que pot ajudar a detectar incidències o retrocessos evolutius abans que es converteixin en problemes de major importància.

Si bé la telefisioteràpia ofereix diversos avantatges, també té alguns desavantatges que han de ser considerats abans de decidir si és la millor opció per a cada pacient i cada situació.

Desavantatges

Limitacions tecnològiques	Requereix una connexió a internet estable i de qualitat i dispositius electrònics adequats, com ara ordinadors o telèfons intel·ligents. Si no es té accés a aquests recursos o si la connexió és deficient, pot ser difícil o impossible realitzar les sessions en remot de manera efectiva. També caldrà que el/la pacient tingui un mínim nivell d'alfabetització digital per poder fer ús d'aquesta tecnologia.
Falta de contacte físic	La telefisioteràpia no permet el contacte físic directe entre el fisioterapeuta i el pacient, la qual cosa pot limitar l'efectivitat del tractament en alguns casos pel fet de no poder explorar bé el pacient, no poder aplicar tècniques manuals ni aparellatge.
Menys interacció social	No ofereix la mateixa oportunitat d'interacció social que les visites presencials a un fisioterapeuta. Això pot ser un desavantatge especialment per a aquelles persones a les quals els afavoreix un treball en grup.
Limitacions dels recursos	La telefisioteràpia pot ser limitada en la seva capacitat per utilitzar diferents equips o recursos, com ara instruments o eines especialitzades de fisioteràpia, que poden ser necessàries en determinades situacions.

Menys supervisió La telefisioteràpia pot ser menys efectiva per a aquelles persones que necessiten més supervisió, com ara pacients amb problemes neurològics o altres condicions que requereixen una vigilància constant.

Quan pot ser d'utilitat la telefisioteràpia?

La telefisioteràpia s'ha d'aplicar en casos en els quals el pacient no pot assistir a una sessió de fisioteràpia en persona a causa de limitacions físiques, geogràfiques o de salut, o com a complement a la sessió presencial. Algunes situacions en les quals pot ser convenient fer ús de la fisioteràpia digital serien amb:

Pacients amb discapacitats o mobilitat reduïda

La telefisioteràpia els hi pot permetre rebre tractament a les seves llars.

Pacients amb problemes de salut crònics

Els pacients poden rebre el tractament a les seves llars sense haver de desplaçar-se freqüentment a un centre de salut.

Pacients amb limitacions geogràfiques i de transport

La telefisioteràpia pot permetre als pacients que viuen en àrees remotes o amb escassetat de professionals rebre tractament sense haver de desplaçar-se a un centre de salut llunyà.

Pacients amb lesions agudes

Pacients amb lesions agudes com esquinços o fractures poden rebre tractament primerenc i evitar retards en la recuperació.

Pacients en procés de rehabilitació

La telefisioteràpia pot permetre als pacients continuar el seu procés de rehabilitació a la seva llar, fet que millorarà la continuïtat de la curació i l'eficàcia del tractament.

Pacients amb problemes de salut mental

La fisioteràpia a distància pot permetre als pacients amb problemes de salut mental -com trastorns depressius o d'ansietat- rebre tractament en un ambient més còmode i privat.

Quins tipus de teleassistència pot oferir la fisioteràpia?

Les diferents eines de seguiment a distància del pacient, ordenades de més senzilles a més sofisticades i complexes, poden ser:

Telefonia

El contacte per telèfon amb el fisioterapeuta és una opció senzilla per als pacients que necessiten una resposta immediata o que no es poden comunicar amb el seu fisioterapeuta de forma presencial o en línia. A través de la telefonia, el fisioterapeuta pot proporcionar consells, recomanacions i orientació sobre la gestió del dolor i la rehabilitació, així com resoldre dubtes i preocupacions que pugui tenir el pacient.

Videoconferència

A través de la videoconferència, el pacient i el fisioterapeuta es poden comunicar en temps real i interactuar de manera semblant a com ho farien en una consulta presencial. El fisioterapeuta pot avaluar el moviment i la postura del pacient, així com identificar qualsevol problema o dolor que pugui estar experimentant. També pot proporcionar orientació sobre la tècnica correcta per realitzar exercicis, fer correccions en temps real i ajustar el pla de tractament segons sigui necessari.

Aplicacions mòbils

Les aplicacions mòbils de teleassistència de fisioteràpia ofereixen una gran quantitat de funcions, com ara la possibilitat de seguir un programa d'exercicis personalitzat, registrar les dades dels exercicis i rebre comentaris i consells del fisioterapeuta. Això pot ajudar els pacients a mantenir-se motivats i a fer un seguiment més eficaç del seu progrés. Algunes aplicacions també inclouen tutorials d'exercicis en vídeo, informació sobre la gestió del dolor i eines de seguiment de la salut.

Monitoratge remot

El monitoratge remot implica la utilització de sensors i altres dispositius de monitoratge per supervisar el progrés del pacient en temps real. Això pot incloure la mesura de la freqüència cardíaca, la pressió arterial, la temperatura corporal i altres paràmetres fisiològics. El fisioterapeuta pot supervisar els resultats i fer ajustos del pla de tractament si és necessari. Això pot ser particularment útil per als pacients amb problemes crònics de salut o que necessiten una vigilància constant.

Guia de bones pràctiques

Tot i que els principis bàsics per a la pràctica de la fisioteràpia són els mateixos en l'assistència presencial com en la telefisioteràpia, és important tenir en compte algunes característiques pròpies de l'assistència digital per tal de garantir la seguretat, la privacitat i l'efectivitat de la teràpia.

1 Accessibilitat

Cal garantir que la usuària o usuari estigui familiaritzat amb les eines digitals o tenir en compte que caldrà instruir-la/o en l'ús de les eines.

2 Establir una relació de confiança

La relació entre el pacient i el fisioterapeuta és fonamental per a l'èxit de la teràpia. El primer pas per establir una relació de confiança és escoltar el pacient. El fisioterapeuta ha de mostrar interès i empatia cap al pacient, i ser capaç de comprendre les seves necessitats i limitacions. També és important que el fisioterapeuta estigui disponible per respondre les preguntes del pacient i per proporcionar suport durant el procés de recuperació.

3 Garantir la privacitat

La privacitat i la confidencialitat són cabdals. El fisioterapeuta ha de garantir que les dades del pacient estiguin segures i que no siguin compartides amb tercers sense el consentiment del pacient. És important que les plataformes de videoconferència siguin segures i que s'utilitzin connexions xifrades per garantir la privacitat de les dades. S'han de complir les normatives de privacitat i seguretat en línia i mantenir actualitzat el consentiment informat del pacient.

4 Establir objectius clars i realistes

És important establir objectius clars i realistes amb el pacient per assegurar que el pla de tractament sigui eficaç i que el pacient pugui veure el progrés que està fent. Els objectius han de ser realistes, adaptats a les necessitats i limitacions del pacient, i han de ser clars i mesurables per poder avaluar el seu progrés, quan aquests es puguin monitorar i quantificar.

5 Establir un pla de tractament personalitzat

El pla de tractament és una eina important per assegurar que el pacient rep una atenció adequada. El fisioterapeuta ha de crear un pla de tractament personalitzat, adaptat a les necessitats específiques del pacient. Això implica identificar les seves limitacions físiques, establir objectius clars i realistes, i crear un programa d'exercicis i teràpies específics per ajudar a millorar la seva funcionalitat i reduir el dolor.

6 Proporcionar materials d'aprenentatge

Els materials d'aprenentatge ajudaran els pacients a comprendre millor el seu tractament i a realitzar correctament els exercicis. El fisioterapeuta ha de proporcionar materials d'aprenentatge que siguin fàcils d'entendre i de seguir. Això pot incloure vídeos d'exercicis, guies de pràctica i altres materials en línia o impresos.

7 Monitorar el progrés del pacient

Això implica enregistrar el progrés del pacient en cada sessió, comparant la seva funcionalitat i dolor amb les visites anteriors. El fisioterapeuta ha de ser capaç d'identificar qualsevol canvi significatiu i ajustar el pla de tractament segons sigui necessari.

8 Col·laborar amb altres professionals

La col·laboració amb altres professionals de la salut és clau per garantir que els pacients reben la millor atenció possible i per abordar les necessitats específiques de cada pacient de manera efectiva.

9 Valoració del temps i seguiment remot

El seguiment remot d'un pacient exigeix una dedicació notable del professional de la salut, així com una gran responsabilitat per garantir el progrés adequat del pacient. Aquesta inversió de temps i atenció contínua hauria de ser reconeguda i considerada en el procés de facturació, que ha de reflectir el valor de l'assistència de qualitat proporcionada, encara que aquesta sigui a distància.

Conclusions

La situació actual de la tecnologia i la salut digital està transformant la manera en què es presta atenció a la salut dels pacients. La telefisioteràpia és només un exemple del ventall de les eines digitals que s'estan implementant cada vegada amb major acceptació per millorar l'atenció als pacients i permetre un accés més ampli als serveis de salut.

Tot i els avenços tecnològics en el camp de la telefisioteràpia, és important no descuidar el valor insubstituïble del contacte presencial entre fisioterapeuta i pacient. La teràpia manual continua sent una eina clau, no només com a abordatge terapèutic sinó també per valorar l'evolució del pacient per a la posterior presa de decisions clíniques.

Aquesta *Guia de bones pràctiques* no només fomenta l'ús apropiat de la tecnologia per millorar la disponibilitat i l'eficàcia dels serveis de fisioteràpia, sinó que també subratlla la necessitat de mantenir un equilibri entre la incorporació de les noves tecnologies i la preservació del contacte directe i presencial amb els pacients.





**Col·legi
de Fisioterapeutes**
de Catalunya