

Hallo und willkommen!

Ganz gleich, ob Sie die Telemedizin zum ersten Mal nutzen oder schon Termine wahrgenommen haben – dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei, Ihre virtuelle Sprechstunde in einem neuen Licht zu betrachten. Er soll dazu beitragen, Ihre Vorbehalte und Bedenken auszuräumen, bzw. Sie dabei unterstützen, die Umsetzung Ihrer telemedizinischen Termine zu verbessern. Ziel des Leitfadens ist es, dass Sie Ihre telemedizinischen Termine optimal nutzen, wenn Sie mit Ihrem Gesundheitsteam über Ihre Epilepsie sprechen. Und dass Sie von der Telemedizin profitieren können, unabhängig davon, wer Sie sind.

Lesen Sie diesen Leitfaden vor Ihrem nächsten Termin durch, um mehr über Telemedizin zu erfahren und praktische Tipps zu erhalten. Sie können ihn bei Ihren nächsten Terminen immer wieder zur Hand nehmen.

Inhalt

Einführung in die Telemedizin und ihre Vorteile	4
Telemedizin ist vertraulich und sicher Alle Informationen, die Sie uns zur Verfügung stellen, sind streng vertraulich und es gibt entsprechende Sicherheitsmaßnahmen	8
Vorbereitungen für Ihren telemedizinischen Termin Wir bereiten Sie auf Ihren nächsten telemedizinischen Termin vor	0
Was Sie bei Ihrem telemedizinischen Termin erwartet	
Wie Sie Ihren telemedizinischen Termin optimal nutzen Top-Tipps für einen erfolgreichen Termin	15
Telemedizin-Checkliste: Ihren Termin optimal nutzen Eine Checkliste zur Vorbereitung auf Ihren telemedizinischen Termin	7
Benötigen Sie weitere Informationen und Unterstützung? 2 Wo finden Sie weitere Informationen?	0
Technologie-Glossar 2	22

der ist	die Telemedizin neu für Sie? Was denken Sie über Ihre erste
	Sprechstunde?
(\cdots)	
	Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer Pflegefachkraft ? Nehmen Sie Kontakt auf.
ein Arz	t/Meine Ärztin:

Was ist Telemedizin?

Telemedizin oder **Telegesundheit** ist eine Möglichkeit, wie Ihr Gesundheitsteam einen virtuellen Termin mit Ihnen wahrnehmen kann, sodass Sie nicht persönlich in die Praxis kommen müssen.

Bei der Telemedizin geht es nicht nur um Telefon- oder Videoanrufe, sondern um eine Vielzahl von Kommunikationsformen:





Ihr medizinisches Team kann auch die Begriffe "Fernsprechstunde" oder "virtuelle Sitzung" verwenden, um medizinische Termine, die per Telefon oder Video statt von Angesicht zu Angesicht stattfinden, zu beschreiben.

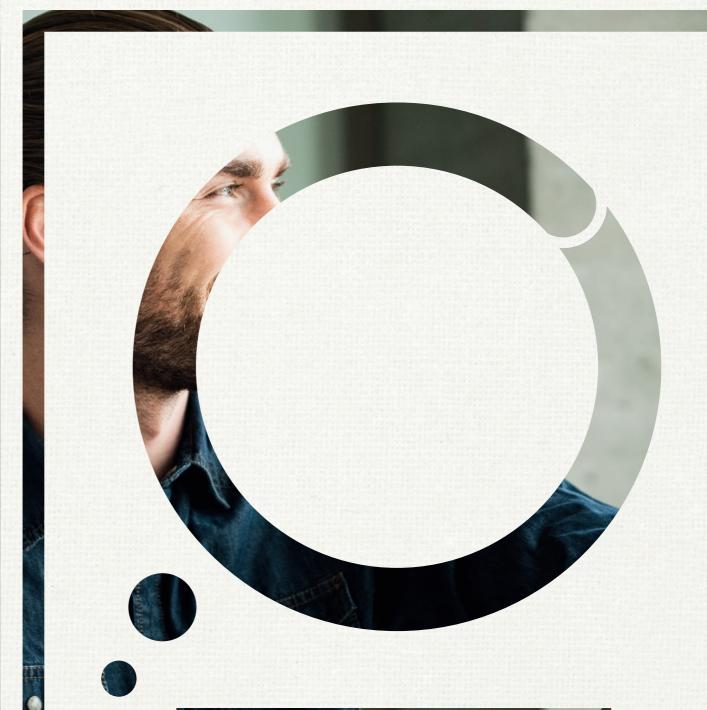
Ursprünglich war die Telemedizin dafür vorgesehen, Menschen zu helfen, die in abgelegenen Gegenden leben, wo es schwierig ist, für Arzttermine in die Praxis zu kommen. Die COVID-19-Pandemie hat jedoch zu einem weltweiten Anstieg der Nutzung geführt, da die Menschen zu Hause blieben. Die Telemedizin hat sich als eine gute Möglichkeit erwiesen, Gesundheitsberatung in Anspruch zu nehmen und gleichzeitig die Zahl der Praxisbesuche zu verringern.

Daher wird die **Telemedizin auch in Zukunft Teil der Routineversorgung** sein und kann jedem in irgendeiner Weise zugutekommen. Es ist daher wichtig, dass Sie wissen, wie Sie Ihre telemedizinischen Termine optimal nutzen können.

Wann können Sie Telemedizin nutzen?

Wie Sie sich vielleicht denken können, kann die Telemedizin eine gute Alternative zu Terminen in der Praxis darstellen. Sie kann bei der Diagnose, Versorgung und Behandlung vieler Krankheiten, einschließlich Epilepsie, eingesetzt werden.

Die Telemedizin kann aber auch genutzt werden, um zwischen Ihren Terminen in der Praxis medizinische Beratung oder Unterstützung zu erhalten. Viele Praxen und Krankenhäuser verfügen über eine Hotline, über die Sie mit einer spezialisierten Epilepsiefachkraft oder einem Mitglied Ihres Behandlungsteams sprechen können. Dies ist hilfreich, wenn Sie eine dringende Frage haben oder einen Rat brauchen, z. B. Fragen zu Nebenwirkungen haben oder wissen möchten, was zu tun ist, wenn Sie eine Dosis vergessen haben.



Telemedizinische Sprechstunden können eine gute Option für geplante Termine mit Ihrer Pflegefachkraft oder Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sein.

Überlegen Sie jedoch, ob dies die beste Option für Sie ist.

Was für den einen gut funktioniert, ist für den anderen vielleicht nicht so gut geeignet. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer Pflegefachkraft. Gemeinsam können Sie entscheiden, wie Sie Ihre Sprechstunden am besten durchführen.

Die virtuelle Sprechstunde als eine gleichwertige Alternative anzunehmen, fällt Ihnen möglicherweise schwer. Dieser Leitfaden erläutert Ihnen die telemedizinische Sprechstunde in einzelnen Schritten, damit Sie sie optimal nutzen können.

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf Telefon- und Videoanrufe für geplante Termine, aber Sie werden feststellen, dass die meisten Informationen auch für den Fall gelten, dass Sie zwischen Ihren Terminen Beratung benötigen.

Probleme bei der Nutzung oder beim Verständnis der Technologie?

Wir alle haben mal irgendwo angefangen.

- O Lesen Sie vor Ihrem telemedizinischen Termin diesen Leitfaden mit Informationen und nützlichen Tipps.
- O Nach der Lektüre dieses Leitfadens finden Sie in den Abschnitten Technologie-Glossar (Seite 22) und Benötigen Sie weitere Informationen und Unterstützung? (Seite 20) weitere Quellen für kostenlose Unterstützung.
- O Bitten Sie Ihre Pflegefachkraft, mit Ihnen einen Probelauf mit der Videogesprächsplattform durchzuführen.
- O Bitten Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, Ihnen bei der Einrichtung zu helfen und Sie durch den Videoanruf zu führen.

So funktioniert's

Um telemedizinische Termine wahrnehmen zu können, benötigen Sie folgende drei Dinge:

- Ein Gerät: entweder einen Desktop-Computer, einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone (für einen Videotermin); ein Festnetz- oder Mobiltelefon (für einen Telefontermin)
- Eine gute/stabile Internetverbindung für Videoanrufe oder guten **Empfang** für einen Telefontermin
- Einen **privaten**, **ruhigen** Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, um über Ihre Gesundheit zu sprechen

Wenn von den drei genannten Punkten einer oder zwei nicht zutreffen, muss das kein Problem sein. Überlegen Sie, ob Folgendes möglich ist:

- O Leihen Sie sich ein Gerät von einem Freund oder einem Familienmitglied.
 - Es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Passwörter für den Zugang zum telemedizinischen Termin haben, um sicherzustellen, dass Ihre medizinischen Daten vertraulich bleiben.
- O Öffentliche Einrichtungen bieten manchmal kostenloses WLAN an, aber diese Verbindungen sind oft nicht passwortgeschützt. Wenn möglich, nutzen Sie ein passwortgeschütztes WLAN, da Sie so mehr Sicherheit bei sensiblen Gesprächen haben.
- O Gehen Sie in die Bibliothek, um einen Computer zu benutzen.
- Je nach Bibliothek kann es sein, dass Sie möglicherweise keinen ruhigen Ort finden, an dem Sie keiner hört, wenn Sie vertraulich über Ihre Gesundheit sprechen.
- Ein Headset kann hilfreich sein vielleicht haben Sie eins oder können Sie eines in der Bibliothek ausleihen -, aber es kann sein, dass trotzdem jemand mithört.
- Bei öffentlichen Computern ist es noch wichtiger, dass Sie Ihr Passwort schützen und sich nach dem Videogespräch abmelden.

Vorteile der Telemedizin

Virtuelle Arzttermine können sich zunächst ungewohnt anfühlen und in manchen Fällen auch als sehr anstrengend empfunden werden. Aber keine Sorge, bei virtuellen Terminen erhalten Sie die gleiche Behandlungsqualität wie bei einem persönlichen Gespräch.

Vielleicht stellen Sie sogar fest, dass virtuelle Termine Ihnen einige Vorteile bieten.



Sie brauchen nicht in die Praxis zu gehen - vor allem, wenn Sie weit weg wohnen oder aufgrund Ihrer Epilepsie nicht Auto fahren können.



Flexibilität: Telemedizin lässt sich mit Ihrem vollen Terminkalender, Ihrer Arbeit und/oder der Kinderbetreuung vereinbaren.



Sie reduzieren Ihren ökologischen Fußabdruck, sparen Zeit und es fallen keine Kosten für die Anfahrt an.



Vielleicht fühlen Sie sich zu Hause wohler und sind weniger müde, weil Sie nicht in die Praxis fahren müssen.



Sie können während der COVID-19-Pandemie Abstand halten und haben dennoch sicheren Zugang zur Behandlung.

Was denken andere Menschen über Telemedizin? Vielleicht haben Sie ähnliche Ansichten.



...) Menschen verschiedener Altersgruppen und mit unterschiedlichen Krankheiten waren im Allgemeinen der Meinung, dass sich Videosprechstunden so ähnlich anfühlen wie persönliche Termine.1,2

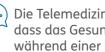


Einige Epilepsiepatienten ziehen die Telemedizin einem persönlichen Besuch vor, insbesondere wenn ihre Symptome stabil sind.3,4

Klinische Belege zeigen auch, dass die Telemedizin Vorteile im Gesundheitswesen bietet.



...) Telemedizinische Termine waren genauso wirkungsvoll wie persönliche Termine, wenn es um die Kontrolle von Anfällen, Krankenhausaufenthalten, Besuchen in der Notaufnahme und die Unterstützung der Patienten bei der Einhaltung ihrer Medikamenteneinnahme ging.5,6



(...) Die Telemedizin kann dazu beitragen, dass das Gesundheitssystem auch während einer Pandemie weiterhin funktioniert.7





Telemedizin ist vertraulich und sicher

Wenn die Telemedizin neu für Sie ist, denken Sie vielleicht, dass sie nicht so vertraulich und sicher ist wie persönliche Termine.

Ihr Gesundheitsteam ist jedoch verpflichtet, Ihre vertraulichen Daten zu schützen, und auch telemedizinische Anwendungen und Plattformen schützen Ihre Privatsphäre. Es ist wichtig, dass Sie sich dabei wohlfühlen, offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und dem Pflegepersonal über Ihre Gesundheit zu sprechen, damit diese wissen, wie sie Ihnen am besten helfen können.

Wie Ihr Gesundheitsteam Ihre Privatsphäre schützt

Der Schutz Ihrer vertraulichen Daten ist eine der obersten Prioritäten Ihres Gesundheitsteams, sowohl bei persönlichen als auch bei virtuellen Terminen. Alle Informationen, die Sie diesem mitteilen, werden genauso vertraulich behandelt, wie Sie es auch in der Praxis oder im Krankenhaus erwarten würden. Darüber hinaus wurden bestimmte Vorkehrungen getroffen, damit Ihre virtuellen Arzttermine sicher sind und Ihre Daten vertraulich und geschützt bleiben.

Wie die Telemedizin Ihre Privatsphäre schützt

Es gibt mehrere telemedizinische **Plattformen** und **Apps**. Prüfen Sie, welche Ihr Gesundheitsteam verwendet. Die Plattformen und Apps verfügen in der Regel über eigene Sicherheitssysteme, die dazu beitragen, Ihre Privatsphäre bei jedem Schritt zu schützen:

► Schritt 1 Beginn der Sprechstunde

- Vorregistrierung: Das System bestätigt Ihre Identität und die des Gesundheitsteams, um das Risiko von Vertraulichkeitsverletzungen zu vermeiden.
- Passwortschutz: Sie und Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Pflegefachkraft müssen möglicherweise ein Passwort verwenden, um Zugang zur Sprechstunde zu erhalten. Ihr Zugang kann nach einer gewissen Zeit der Inaktivität gesperrt werden.
- Zwei-Faktor-Authentifizierung: Zusammen mit Ihrem Passwort können auch zusätzliche Kontrollpunkte vorhanden sein, um sicherzustellen, dass wirklich Sie es sind, bevor Sie die Sprechstunde betreten. Dazu kann die Eingabe personenbezogener Daten wie Ihr Geburtsdatum gehören, die nach Beendigung des Termins wieder gelöscht werden.

Schritt 2 Während der Sprechstunde

- Ein privater Videoraum: Dieser virtuelle "Raum" wird nur von Ihnen und dem Arzt/der Ärztin oder der Pflegefachkraft, der oder die die Sprechstunde durchführt, genutzt. Niemand sonst kann ihn betreten, es sei denn, Sie laden sie oder ihn ein.
- O **Verschlüsselung**: Die während der Sprechstunde übermittelten digitalen Informationen werden verschlüsselt gesendet und sind somit nur für die Teilnehmer einsehbar.

Schritt 3 Nach der Sprechstunde

- O Datenspeicherung: Das System speichert keine Informationen, die zu Ihrer Identifizierung verwendet werden könnten
- Ihre Sitzungen werden nicht aufgezeichnet: Sie können sie jedoch auf der Plattform oder auf Ihrem Telefon aufzeichnen, wenn Sie sich so besser an das Besprochene erinnern können.



So können Sie zu Ihrem Schutz beitragen

Ihr Gesundheitsteam und die von Ihnen genutzte Plattform können Ihre Privatsphäre bis zu einem gewissen Maß schützen, aber Sie sollten sich auch überlegen, wie Sie selbst dazu beitragen können:

- O Können Sie sich an einen Ort begeben, an dem Sie ungestört sprechen können und wo Sie keiner hört?
- O Werden Sie gemeinsam genutzte Geräte verwenden, z. B. einen Laptop?
- O Haben Sie sich ein Passwort überlegt, das nur Sie kennen?



Wenn Sie Bedenken bezüglich des Datenschutzes und der Vertraulichkeit der von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft verwendeten Plattform haben, teilen Sie ihnen dies mit. Sie werden die Verfahren, die sie anwenden, gerne mit Ihnen besprechen.



Vorbereitungen für Ihren telemedizinischen Termin

Hatten Sie schon einmal einen telemedizinischen Termin? Wie ist er gelaufen? Haben Sie sich während des gesamten Prozesses wohlgefühlt – von der Vorbereitung bis zum Abschluss Ihres Gesprächs? Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Sie Ihren telemedizinischen Termin optimal genutzt haben, aber es ist immer gut zu überprüfen, ob es noch Verbesserungspotenzial gibt.

Wenn telemedizinische Telefon- oder Videosprechstunden neu für Sie sind, machen Sie sich keine Sorgen, wenn es anfangs kompliziert erscheint. Es ist sinnvoll, sich mit der Technologie, die bei Ihren telemedizinischen Terminen zum Einsatz kommt, vertraut zu machen. Aber denken Sie daran, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder Ihre Pflegefachkraft Ihnen bei der Behandlung Ihrer Epilepsie helfen soll und nicht Ihre Fähigkeiten im Umgang mit der Technologie testen will.

Wenn Sie die einfachen Schritte in diesem Leitfaden befolgen, kann die telemedizinische Betreuung durch Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft das gleiche Niveau erreichen wie die Betreuung in der Praxis.





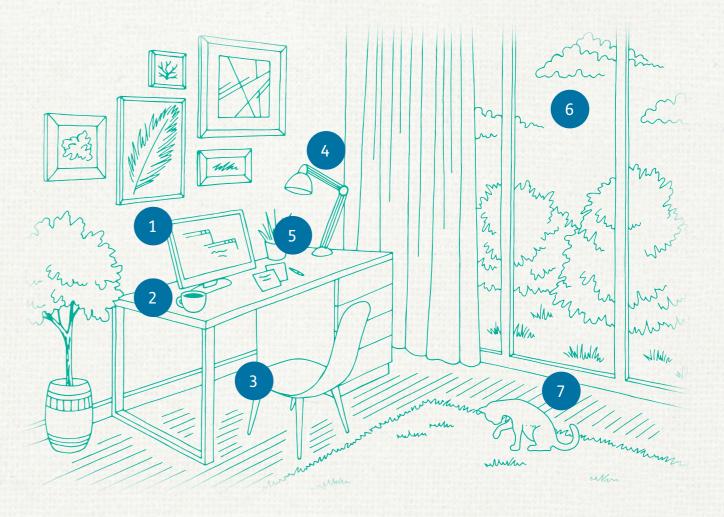
Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Videokonferenzplattformen haben und sich unsicher fühlen, kann es hilfreich sein, mit einer telefonischen Sprechstunde zu beginnen.



Wenn Sie Fragen oder Schwierigkeiten mit der Technologie haben, teilen Sie Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft mit, dass Sie einen telefonischen oder persönlichen Termin bevorzugen.

Einen komfortablen Raum einrichten

Mit einigen wenigen Schritten können Sie für einen reibungslosen Ablauf Ihres Termins sorgen:



1 Vergewissern Sie sich, dass Sie eine gute Internetverbindung haben.

Schließen Sie Ihr Gerät an oder stellen Sie sicher, dass es aufgeladen ist.

Prüfen Sie, ob Ihre Kamera funktioniert. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Mikrofon und Ihre Lautsprecher auf die richtige Lautstärke eingestellt sind.

- Stellen Sie sich etwas zu trinken bereit.
- 3 Setzen Sie sich bequem hin, sodass Ihr Arzt/Ihre Ärztin bzw. die Pflegefachkraft Sie sehen kann.

Ziehen Sie einen zusätzlichen Stuhl heran, wenn Sie möchten, dass ein Familienmitglied oder Freund gemeinsam mit Ihnen teilnimmt – der Arzt/die Ärztin oder die Pflegefachkraft möchte diesen vielleicht Tipps geben, wie sie Ihnen helfen können.

- Wählen Sie einen **gut beleuchteten**Bereich, damit Sie den Arzt/die Ärztin oder
 die Pflegekraft gut sehen können und diese
 Sie sehen können.
- 5 Halten Sie **Stift und Papier** bereit, um sich Notizen zu machen.

Halten Sie Notizen/Tagebuch/Checkliste/ Fragebögen zum Besprechen bereit.

- 6 Schließen Sie das Fenster, wenn es draußen zu laut ist.
- Suchen Sie sich einen ruhigen, friedlichen Ort und schließen Sie die Tür, damit Sie nicht gestört werden können.
 Wählen Sie einen Ort, an dem Sie etwas

Privatsphäre haben.

Was Sie bei Ihrer telemedizinischen Sprechstunde erwartet

Im Folgenden finden Sie ein typisches Beispiel für den Ablauf vor, während und am Ende einer Videosprechstunde. Die Einzelheiten hängen von Ihrem Gesundheitssystem und der in der Praxis oder dem Krankenhaus verwendeten Plattform ab.

Einrichten



- O Bestätigen Sie Datum und Uhrzeit des Termins (prüfen Sie, ob es Änderungen gibt).
- O Prüfen Sie, ob Sie Formulare oder Fragebögen für den Termin ausfüllen müssen.



 Prüfen Sie, ob Sie Software herunterladen müssen oder ob Sie einen Link erhalten haben, den Sie anklicken müssen.



- O Notieren Sie sich alle Fragen, die Sie stellen möchten.
- O Vergessen Sie nicht, etwaige Anfälle oder Nebenwirkungen zu erwähnen.
- O Es ist sinnvoll, Ihre Notizen zu ordnen, damit Sie über die wichtigsten Punkte zuerst sprechen können.

Beginn der Sprechstunde



 Melden Sie sich frühzeitig auf der Plattform an – mindestens 10 Minuten vor Ihrem Termin.



 Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Passwort oder Ihre Identifikationsdaten haben, um Ihren privaten Videoraum zu betreten.



- Warten Sie auf Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft (beachten Sie, dass sich die Praxis etwas verspäten kann).
- O Begrüßen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin bzw. die Pflegefachkraft und überprüfen Sie, ob alles funktioniert.



- O Schauen Sie sich die Abbildung unter "Einen komfortablen Raum einrichten" (Seite 11) an, um Ideen zu erhalten, wie Sie Ihren Raum für Ihren Termin einrichten können.
- Fragen Sie Ihre
 Pflegefachkraft, ob Sie einen
 "Probelauf" machen können,
 um sicherzustellen, dass
 Sie mit der Plattform gut
 zurechtkommen.
- Kämpfen Sie mit Müdigkeit? Verringern Sie die Helligkeit Ihres Bildschirms und/oder wählen Sie ein Gerät, das Sie nicht in der Hand halten müssen.
- Verwenden Sie ein Headset mit integriertem Mikrofon, um die beste Tonqualität zu erhalten.



- O Schauen Sie sich das
 Gesicht der Person auf dem
 Bildschirm direkt an, wenn
 es möglich ist, damit es sich
 mehr wie ein persönliches
 Gespräch anfühlt. So kann
 der Arzt/die Ärztin oder die
 Pflegefachkraft sehen, wie es
 Ihnen geht. Sie müssen aber
 nicht die ganze Zeit auf den
 Bildschirm starren.
- Fragen Sie, ob Sie die Sprechstunde aufzeichnen können, wenn Ihnen das helfen würde.

Während der Sprechstunde



 Vergewissern Sie sich, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft Ihre Telefonnummer hat (falls während des Gesprächs die Internetverbindung ausfällt).



 Nehmen Sie sich – genau wie in der Praxis – Zeit für ein vertrauliches Gespräch über Ihre Erkrankung, Ihren Umgang mit der Krankheit und Ihre Sorgen.



- Denken Sie an Ihre Checkliste und die Fragen, die Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft stellen wollen.
- O Vergewissern Sie sich, dass Sie beide verstehen, was die jeweils andere Person sagt.



- O Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie sicher, dass Sie alles besprechen, was Sie besprechen möchten.
- O Benutzen Sie die Kamera
 Ihres Telefons oder
 Computers, um Ihrem
 Arzt/Ihrer Ärztin oder
 der Pflegefachkraft
 etwas zu zeigen, z. B.
 Fragebogenergebnisse oder
 Medikamente.

Abschluss der Sprechstunde



- O Stellen Sie eventuell letzte Fragen.
- O Bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft, alles zu wiederholen, bei dem Sie sich nicht sicher sind.
- O Vergewissern Sie sich, dass Sie keine wichtigen Informationen vergessen haben.



Fassen Sie die wichtigsten Punkte des Gesprächs zusammen, um Folgendes zu überprüfen:

- O Haben Sie alle wichtigen Punkte verstanden?
- O Müssen Sie noch etwas tun?



- O Wann soll Ihr n\u00e4chster virtueller oder pers\u00f3nlicher Termin stattfinden?
- O Verabschieden Sie sich und melden Sie sich aus dem sicheren Videoraum ab.



- O Wenn Sie noch unbeantwortete Fragen haben, erkundigen Sie sich bei Ihrer Praxis bzw. Ihrem Krankenhaus, ob Sie einen Folgetermin vereinbaren können. Andernfalls schreiben Sie Ihre Fragen auf, um sie beim nächsten Termin stellen zu können.
- Sie können Ihren Arzt/ Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft bitten, die wichtigsten Punkte zusammenzufassen. Möglicherweise können diese Ihnen eine Zusammenfassung per E-Mail schicken.
- O Denken Sie daran, Ihren Spam-/Junk-Ordner zu überprüfen, für den Fall, dass die E-Mail mit der Zusammenfassung dort gelandet sein sollte.



Telefonische Sprechstunden

Sie werden feststellen, dass der Ablauf einer telefonischen Sprechstunde dem einer Videosprechstunde ähnelt. Nehmen Sie sich Zeit, um Fragen zu stellen, und bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft, Informationen, die Sie nicht verstanden haben, zu wiederholen. Schildern Sie Ihre Erfahrungen so detailliert wie möglich.

Wenn Sie eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen, sollten Sie einige wichtige Punkte beachten:

- O Vergewissern Sie sich, dass die Praxis bzw. das Krankenhaus die korrekte Telefonnummer hat, unter der Sie angerufen werden wollen.
 - Falls möglich, geben Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft eine zusätzliche alternative Telefonnummer und halten Sie das zugehörige Telefon bereit, falls Sie unterbrochen werden.
- Bleiben Sie während des gesamten Gesprächs an der gleichen Stelle, damit der Empfang nicht ausfällt.
- O Seien Sie mindestens 10 Minuten vor Beginn Ihres Termins bereit und verfügbar, um ans Telefon zu gehen.

- Setzen Sie sich möglichst an einen Schreibtisch oder Tisch, an dem Sie bequem Notizen machen können.
- Stellen Sie Ihr Telefon auf Lautsprecher, wenn Sie möchten, dass ein Familienmitglied oder ein Freund mit Ihnen zuhört und Ihnen hilft, Fragen zu stellen.
- O Warten Sie darauf, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft Sie anruft. Beachten Sie, dass die Nummer möglicherweise als "Anonym" angezeigt wird.
- Wie bei der Videosprechstunde kann es sein, dass Sie eine Weile warten müssen, wenn sich die Praxis verspätet.



Ansichten einer spezialisierten Epilepsiefachkraft

Spezialisierte Epilepsiefachkräfte mit Erfahrung in der Durchführung von telemedizinischen Sprechstunden haben Folgendes festgestellt:

- Olie Kommunikation kann manchmal unterbrochen werden vergewissern Sie sich, dass Sie beide verstehen, was die jeweils andere Person sagt. Nehmen Sie sich während der Sprechstunde Zeit, machen Sie sich Notizen und bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft, alles zu wiederholen, was nicht klar ist.
- O Die Verwendung der Kamera ist für eine effektive Kommunikation sehr hilfreich. So kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegekraft sehen, wie es Ihnen geht, und Ihnen Ratschläge geben.
- Die Pflegefachkraft kann Ihnen möglicherweise E-Mails schicken, in denen das Besprochene zusammengefasst ist. Bitten Sie Ihre Pflegefachkraft, Ihnen diese E-Mails zu schicken (überprüfen Sie Ihren Spam-Ordner, für den Fall, dass sie dort gelandet sein sollten).

Wie Sie Ihren telemedizinischen Termin optimal nutzen

Menschen mit Epilepsie haben manchmal Probleme mit ihrem Gedächtnis. Denken Sie an Ihre Termine in der Praxis: Gab es Techniken, die Ihnen bei Gedächtnisproblemen geholfen haben?

Haben Sie Folgendes getan?

- O Haben Sie ein **Tagebuch** geführt, um **Anfälle** oder **Nebenwirkungen** festzuhalten?
- O Haben Sie ein Familienmitglied oder jemanden, mit dem Sie zusammenleben, gebeten, Sie beim Dokumentieren der Einzelheiten zu Ihren Anfällen zu unterstützen? Sie können Ihre Anfälle sogar auf Ihrem Handy aufzeichnen, um sie bei der Sprechstunde zu zeigen. Dies wird Ihrem medizinischen Team helfen.
- O Haben Sie dokumentiert, ob Sie Ihre Medikamente rechtzeitig eingenommen haben?
- O Haben Sie Ihre Notizen und Fragen mitgebracht?
- O Haben Sie sich **Notizen** während des Termins **gemacht?**
- O Haben Sie jemanden gebeten, Sie während des Termins zu begleiten?

Gewohnheiten wie diese müssen Sie nicht auf die persönlichen Termine in der Praxis beschränken. Sie können sie auch bei Ihren telemedizinischen Terminen anwenden, um die Zeit mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer Pflegefachkraft optimal zu nutzen.

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, finden Sie auf der nächsten Seite eine "**Telemedizin-Checkliste**". Diese Checkliste soll Ihnen, einem Familienmitglied oder einem Freund helfen, sich auf geplante Termine oder außerplanmäßige Anrufe bei Ihrer Pflegefachkraft oder Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vorzubereiten (z. B. für Ratschläge, bei dringenden Fragen, Sorgen, Nebenwirkungen).

Es kann hilfreich sein, die Checkliste zu kopieren, damit Sie sich vor und während jedes telemedizinischen Termins Notizen machen können.



Ihr Team ist für Sie da

Manchmal kann Epilepsie dazu führen, dass Sie Angst haben, sich gestresst oder hilflos fühlen.⁸ Denken Sie daran, dass es wichtig ist, darüber zu sprechen, wenn Sie sich so fühlen, egal ob es um Ihre Erkrankung, die Telemedizin oder etwas anderes geht. Haben Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, mit dem Sie über Ihre Sorgen sprechen und den sie um Hilfe bitten können?

Bei manchen Menschen kann auch Stress Anfälle auslösen. Es kann auch hilfreich sein zu wissen, was Sie tun können, um sich besser zu fühlen. Überlegen Sie sich, was Ihnen helfen könnte. Das kann etwas so Einfaches sein wie

- O einen Spaziergang an der frischen Luft machen
- O etwas Zeit für Ihr Lieblingshobby einplanen
- O sich Zeit für Achtsamkeitstechniken wie Yoga, Atemübungen oder Meditation nehmen.

Sie können diese Dinge vor und/oder nach einer Sprechstunde einplanen. Planen Sie dafür nur 5 Minuten oder so viel Zeit ein, wie Sie brauchen, um sich zu entspannen.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn ein telemedizinischer Termin nicht genau wie geplant abläuft. Es gibt viele Dinge, auf die man keinen Einfluss hat, z. B. Verspätung der Praxis, ein Ausfall der Internetverbindung oder nicht funktionierende Technik. Ihr Arzt/ Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft wird Ihnen alle wichtigen Informationen mitteilen. Wenn Sie erst einmal ein paar telemedizinische Termine wahrgenommen haben, werden Sie sich daran gewöhnen und es wird Ihnen nicht mehr so fremd vorkommen.

Wenn Sie mit der Telemedizin nicht zurechtkommen, können Sie auch einen persönlichen Termin in der Praxis vereinbaren, um sicherzugehen, dass Sie die für Sie richtige Behandlung erhalten.





Fühlen Sie sich überfordert oder isoliert? Epilepsie kann dazu führen, dass Sie denken, Sie seien allein und dass niemand versteht, was Sie durchmachen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft darüber. Sie können Ihnen helfen, mit diesen Gefühlen umzugehen, und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie weiterhin die nötige Betreuung erhalten können.



Wenn Sie lernbehindert sind oder Phasen der Verwirrung durchleben, kann es hilfreich sein, wenn Sie eine Betreuungsperson zur Seite haben.
Möglicherweise ist eine persönliche Beratung in der Praxis besser für Sie geeignet. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Team über Ihre Bedürfnisse.

Telemedizin-Checkliste: Ihren Termin optimal nutzen

1. Bereiten Sie Zeit, Raum und Gerät vor.	
Minimieren Sie eventuelle Hintergrundgeräusche.Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden.	
Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät aufgeladen oder eingesteckt ist.	Cabayan Cia siah nash
Vergewissern Sie sich, dass Sie eine gute Internetverbindung haben.	Schauen Sie sich noch einmal die Abbildung unter "Einen komfortablen
 Nehmen Sie sich vor dem Gespräch mindestens 10 Minuten Zeit, um sich zu entspannen und Ihre Gedanken zu sammeln. Halten Sie Fragebögen oder Formulare bereit, die Sie auf die Bitte Ihres Arztes/Ihrer Ärztin oder Ihrer Pflegefachkraft für die Sprechstunde ausgefüllt haben. Haben Sie Aufzeichnungen von etwaigen Anfällen, die Sie hatten, 	Raum einrichten" (Seite 11) an, um Ideen zu erhalten, wie Sie Ihren Raum für Ihren Termin einrichten können.
oder sonstige Dokumentationen? Dazu können Video- oder Tonaufzeichnungen gehören, die von einem Familienmitglied oder einer Person, mit der Sie zusammenleben, gemacht wurden, sowie Ihr Anfallstagebuch.	
Vergewissern Sie sich, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft alle Ihre Kontaktdaten hat.	
Nehmen Sie sich nach der Sprechstunde 10 Minuten Zeit, um sich Notizen zu machen und Ihren nächsten Termin in den Terminkalender einzutragen.	
2. Bereiten Sie Fragen vor, die Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder	
der Pflegefachkraft stellen möchten, z.B. in Bezug auf:	
 Ihre Symptome und wie sie behandelt werden können Ihre Medikamente und wie Sie diese vertragen Ihre psychische Gesundheit und wie sie verbessert oder erhalten wer Änderungen des Lebensstils, die Ihnen den Umgang mit Ihrer Erkran 	
☐ Ihr Arbeitsleben☐ Ihre Zukunftspläne und Ziele☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Priorisieren Sie Ihre 3 wichtigsten Fragen und stellen Sie diese zuers	t:
Frage 1	
Frage 2	
Frage 3	

Überlegen Sie, wie Sie die Fragen beantworten könnten, die Ihnen Ihr Arzt/Ihre
Ärztin oder die Pflegefachkraft eventuell stellt. Notieren Sie sich Ihre möglichen
Antworten, damit Sie leicht auf sie zurückgreifen können und nichts Wichtiges
während des Gesprächs übersehen wird.
Für Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft sind folgende Informationen nützlich:

F Wie viele Anfälle haben Sie täglich/wöchentlich? Können Sie Einzelheiten zu Ihren Anfällen schildern (z. B. mögliche Auslöser, wie Sie sich gefühlt haben)?

Tipp: Kann jemand, mit dem Sie zusammenleben, Ihnen bei diesen Informationen helfen? Fragen Sie Ihre Pflegefachkraft, ob sie Ihnen ein Anfallstagebuch geben kann.

F Wie lange brauchen Sie, um sich nach einem Anfall zu erholen?

Tipp: Kann jemand, mit dem Sie zusammenleben, Ihnen bei diesen Informationen helfen?

F Haben Sie irgendwelche Medikamentendosen vergessen?

Besprechen Sie: Was könnte Ihnen helfen, regelmäßig an die Einnahme zu denken?

F Wie kommen Sie mit Ihrem Tagesablauf zurecht (z.B. Schlafen, soziale Kontakte, Arbeit, Hausarbeit)?

Besprechen Sie: Gibt es etwas, das Ihrer Meinung nach verbessert werden könnte?

F Sind bei Ihnen irgendwelche Nebenwirkungen oder Symptome aufgetreten?

Tipp: Notieren Sie alle Nebenwirkungen in einem Tagebuch. Fragen Sie Ihre Pflegefachkraft, ob sie Ihnen ein Tagebuch geben kann.

F Wie kommen Sie psychisch mit Ihrer Erkrankung zurecht?

Besprechen Sie: Leidet Ihre psychische Gesundheit? Haben Sie Stimmungsschwankungen? Es ist wichtig, mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft darüber zu sprechen, damit diese Ihnen helfen können. Wenn es Ihnen gut geht, besprechen Sie, wie Sie dafür sorgen können, dass das auch so bleibt.

4.	Stellen Sie alle Informationen zusammen, nach denen Ihr Arzt/Ihre Ärztin eventue	el
	fragen wird. Dazu könnten gehören:	

 □ Ihre nächsten verfügbaren Zeiten für Termine □ Eine Liste Ihrer letzten/anstehenden Termine □ Aktuelle Testergebnisse □ Eine Liste Ihrer Medikamente: □ Dosierung und wie oft Sie sie einnehmen □ Wie gut sie Ihrer Meinung nach wirken □ Etwaige Nebenwirkungen □ Irgendwelche Änderungen seit Ihrem letzten Termin
☐ Wenn Sie ein neues Rezept oder weitere Medikamente benötigen
Nächster Termin: Telefon / Video / persönlich (Zutreffendes einkreisen) Datum und Uhrzeit:
Ort/Plattform:



Top-Tipps

- Behandeln Sie diesen Termin wie einen persönlichen Termin.
- O Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Gedanken zu besprechen und sicherzustellen, dass keine wichtigen Informationen vergessen werden.
- O Wenn Sie sich verspäten oder den Termin verschieben müssen, setzen Sie sich so schnell wie möglich mit Ihrem medizinischen Team in Verbindung, genau wie bei einem persönlichen Termin.
- Wenn Ihre Internetverbindung gut genug ist, um ein YouTube-Video anzusehen, sollte sie auch für Ihre Videosprechstunde ausreichen.
- Denken Sie daran, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin und Ihre Pflegefachkraft Sie während der Sprechstunde nicht nach Ihren technischen Fähigkeiten beurteilen. Sie wollen Ihnen lediglich bei der Behandlung Ihrer Krankheit helfen. Dazu gehört auch Ihr allgemeiner Lebensstil, z. B. gesunde Ernährung, körperliche Betätigung und ein achtsamer Umgang mit Ihrer Psyche.

- O Sie können gerne eine vertraute Person in die Videosprechstunde miteinbeziehen. Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft kann diese dann bestärken und beraten, inwiefern sie Sie am besten unterstützen kann.
- Wenden Sie sich unabhängig von Ihrer Erkrankung oder Situation an Ihre Praxis oder Ihr Krankenhaus, wenn Sie aufgrund möglicher Schwierigkeiten lieber einen telefonischen oder persönlichen Termin als eine Videosprechstunde wahrnehmen möchten.

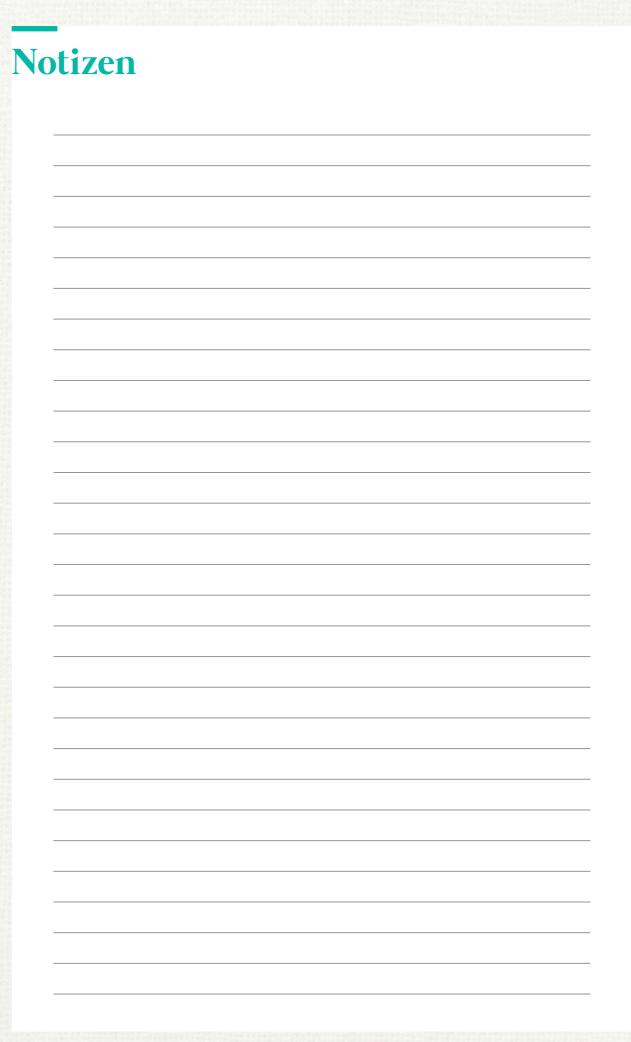
Benötigen Sie weitere Informationen und Unterstützung?

Ihre erste Anlaufstelle ist Ihr medizinisches Team. Ihr Arzt/ Ihre Ärztin und die Pflegefachkraft geben Ihnen gerne weitere Informationen und helfen Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen oder Sorgen.

Anlaufstellen für allgemeine Informationen zum Thema Epilepsie

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.	Bundesverband der Epilepsie-Selbsthilfe in Deutschland Zillestr. 102 10585 Berlin Tel.: +49 303 424414 www.epilepsie-vereinigung.de
Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e.V.	Deutsche Sektion der Internationalen Liga gegen Epilepsie e.V. – Geschäftsstelle (nur Postadresse): Reinhardtstr. 27 c 10117 Berlin Tel.: +49 302 3132301 Fax: +49 700 13141399 www.dgfe.info
Informationspool der Deutschen Gesellschaft für Epileptologie e.V.	www.izepilepsie.de
Stiftung Michael	Stiftung für Epilepsie Alsstr. 12 53227 Bonn Tel.: +49 228 945545-40 Fax: +49 228 945545-42 www.stiftung-michael.de

Die Inhalte der unabhängigen Websites stehen in keiner Verbindung zu Angelini Pharma.





Technologie-Glossar

App/Anwendung:

Ein Programm, das auf Ihrem Gerät läuft. Es soll Ihnen helfen, eine bestimmte Aufgabe mit Ihrem Gerät auszuführen, z. B. die Teilnahme an einem telemedizinischen Termin.

Chat:

Während des Videoanrufs können Sie Sofortnachrichten an die anderen Teilnehmer schreiben. Wenn mehrere Personen anwesend sind, können Sie Nachrichten an bestimmte Personen oder an die gesamte Gruppe senden.

Gerät:

Ihr Mobiltelefon, Laptop, Tablet oder Computer werden alle als "Gerät" bezeichnet. Diese elektronischen Geräte ermöglichen es Ihnen, telemedizinische Termine wahrzunehmen.

Verschlüsselung:

Die Daten werden vor der Übertragung zwischen Ihnen und Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder der Pflegefachkraft aus Sicherheitsgründen in einen Code umgewandelt. Sie werden dann entschlüsselt, wenn die andere Person sie erhält.

Icon:

Ein Symbol, das eine bestimmte Funktion oder ein Konzept darstellen kann. Diese Symbole sind in der Regel universell erkennbar, z. B. bedeutet das Bild eines Lautsprechers oder Mikrofons mit einem vorangestellten, nachgestellten oder überlagernden "x" in der Regel "Stummschaltung aktiviert".

Stummschaltung aktivieren/deaktivieren:

Wenn Sie während des Gesprächs die Stummschalttaste drücken, kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder die Pflegefachkraft Sie nicht hören. Wenn Sie die Taste erneut drücken, um die Stummschaltung aufzuheben, können Sie wieder gehört werden. Sie können die Stummschalttaste verwenden, um Hintergrundgeräusche auf Ihrer Seite auszublenden, während Sie dem Arzt/der Ärztin oder der Pflegefachkraft zuhören.

Plattform:

In der Telemedizin bezieht sich dieser Begriff auf ein Online-Videokonferenzsystem, das entweder in Ihrem Webbrowser läuft oder für das Sie eine App herunterladen und auf Ihrem Gerät installieren müssen. Es ermöglicht Ihnen, andere Personen zu sehen und mit ihnen zu sprechen, ohne dass Sie sich gemeinsam an einen Ort begeben müssen.

Hand heben:

Eine Funktion, die zeigt, dass Sie sprechen möchten oder die Aufmerksamkeit der anderen Person(en) im Videoanruf wecken möchten.

Bildschirm teilen:

Eine Funktion, mit der Sie der/den anderen Person(en) im Videoanruf Ihren Computerbildschirm zeigen können. Dies kann sinnvoll sein, wenn Sie dem Arzt/der Ärztin oder der Pflegefachkraft Informationen auf Ihrem Gerät zeigen möchten.

Übliche Symbole/Icons, die Sie auf solchen Plattformen sehen können









Bildschirm teilen



Ton/Lautstärke



Hand heben



Kamera ein/aus



Chat



Anruf beenden/ auflegen



Teilnehmer des Anrufs

Verwendete Quellen

- 1. Almathami HK, et al. J Med Internet Res 2020;22:e16407.
- 2. Kichloo A, et al. Fam Med Community Health 2020;8:e000530.
- 3. Reider-Dermer M, et al. Neurology 2019;92(15 Supplement) P3.5-031.
- 4. Datta P, et al. Epilepsy Behav 2021;116:107740.
- 5. Reider-Dermer M, et al. Neurosurg Rev 2018:41:497-501.
- 6. Bahrani K, et al. Seizure 2017;53:55-61.
- 7. Bhaskar S, et al. Front Public Health 2020;8:556720.
- 8. Epilepsy Action. Low mood, depression and epilepsy. https://www.epilepsy.org.uk/info/ health-matters/depression. Abgerufen im Oktober 2021.

Wie fühlen Sie sich beim Gedanken an Ihre nächste virtuelle Sprechstunde? Fühlen Sie sich sicherer?

Überlegen Sie sich, welche oben genannten Tipps Sie leicht umsetzen können.

Wenn Sie weitere Informationen zur Telemedizin oder zu den in diesem Leitfaden genannten Themen wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihr Gesundheitsteam.

