

Diabetes Online Ordination oder Diabetes Video Ordination

So nennt man das, wenn ich als Ärztin mit meinen Patienten nicht in meinem Ordinationsraum, sondern übers Internet verbunden bin.

Nun, **nach 3 Jahren Online Ordination** für Typ 2 Diabetes habe ich schon einiges an Erfahrungen.

In den letzten 12 Monaten waren **15% meiner Ordinationen online**, also übers Internet. Ich muss sagen, ich mag es sehr - und meine Patienten und Patientinnen auch!

Es ist aus vielen Gründen **praktisch**, sich übers Internet zu treffen: keine Entfernungen zu überwinden, keine Öffentlichen Verkehrsmittel, kein Stau, keine Ansteckungsgefahr,...

Einziger Nachteil: den "Abstecher" ins Cafe Domamyer (in Wien) oder zum Rahofer (in Steyr) gibts nachher nicht!



Eine kurze Anleitung für Online Ordinationen und meine Erfahrungen

Für alle, die mit dem Gedanken spielen, selbst einmal übers Internet einen Arztbesuch zumachen, bei mir, oder bei Ihrer Diabetes-Ambulanz oder bei einem anderen Arzt.

Das Angebot wird ja immer größer - zum Glück, finde ich!

Video ist wichtiger als ich dachte

Manche Patienten hatten Sorge, dass sie "mit dem Internet" nicht zurande kämen und wollten daher nur **telefonieren**.

Ja, das geht - aber es ist nicht ideal.

Besonders bei neuen Patienten fühle ich mich damit nicht wohl und habe das auch nur ein einziges Mal gemacht, in einer Sonder-Situation, wo die Patientin schnell Hilfe brauchte. Wir haben uns dann ein paar Wochen später persönlich kennen gelernt.

Es ist für mich viel **persönlicher**, viel **intensiver**, wenn ich meine Gegenüber auch sehen kann. Es ist einfach spannend und für mich als Ärztin auch wichtig wie jemand aussieht.

Vor allem wird eine Beratung viel intensiver, wenn ich die schnellen Reaktionen am Gesicht und beim Gestikulieren sehen kann. Außerdem kann man natürlich bei Video auch Dinge in die Kamera halten und so herzeigen, einen Pen zum Beispiel oder ein Messgerät.

Also ermuntere ich alle, sich auf eine Online Ordination über das Internet einzulassen!

Anmeldung und genaue Anleitung für die Online Diabetes Ordination

Wir vereinbaren zuerst einen **Termin**, meist per Mail ordination@pusarnig.at oder über das [Kontaktformular](#) hier auf der Seite, bei dem man auch Gesprochenes aufnehmen kann und nur die Email Adresse für die Antwort eintippen muss - besonders am Handy ist das praktisch!

Manchmal rufen auch **Angehörige** an. Dabei ist mir wichtig, dass der Patient oder die Patientin selbst das Treffen mit mir auch wirklich will!

Ich arbeite ja schon lange mit **Schulungen übers Internet** und daher gibt es eine ganz genaue **Anleitung** wie es geht, für alle, die das erste Mal dabei sind.

Diese Anleitung habe ich immer wieder verbessert, wenn sich herausgestellt hat, dass etwas nicht klar genug war, weil jemand dann doch eine Frage dazu oder ein Problem hatte.

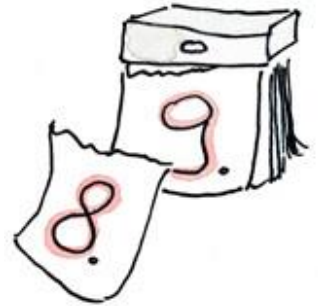
Nun ist die Anleitung nahezu perfekt.

Die Anleitung kommt per Mail mit der Bestätigung des Termins.

Gute Vorbereitung ist wichtig - für beide Seiten!

Für beide, Ärztin und Patient oder Patientin, gilt:

- Termin fix im **Kalender** eintragen
- eventuell **Erinnerung** am Handy einrichten
- den Termin **genau so ernst nehmen** wie eine Begegnung in der Praxis
- sich ausreichend **Zeit** nehmen - beim Erstkontakt eine Stunde, bei Folge-Ordinationen eine halbe Stunde
- damit man sich wohl fühlt beim Video: vorher kurz überprüfen was denn da alles mitkommt ins Bild



Genieren Sie sich nicht für Ihre Wohnung!

Wissen Sie, ich war lange **Hausärztin**, der schönste Beruf überhaupt! Und Hausärzte machen Hausbesuche. Sie glauben gar nicht, in was für unterschiedlichen Wohnungen und Behausungen ich schon war.

Wir Ärzte wissen, dass es ganz verschiedenen Lebens-Umstände gibt und dass es einfach sein kann, dass für Haushalt oder Einkaufen oder Putzen... gerade gar keine Kraft da ist.

Denn wenn alles bestens in Ordnung wäre, würde man ja keinen Hausbesuch brauchen!

Unterbrechungen sind meist einfach nett

Die Waschmaschine macht mit lautem Piepsen auf sich aufmerksam - der Hund verbellt den Bildschirm - das tief schlafende Enkelchen wacht auf - die kleine Tochter will schnell mal in die Kamera winken...

Das alles ist schon passiert, jedes Mal hats in Gelächter geendet.

Auch bei mir ist es möglich, dass mein alter Kater plötzlich raufspringt und gestreichelt werden will oder lautstark Futter einfordert - man weiß nie, wann Katzen Hunger haben! (Im Zweifelsfall: immer!)

Machen Sie es sich einfach gemütlich!

Falls Sie trotzdem Scheu vor einer Online Ordination haben: stellen Sie sich etwas zum **Trinken** hin, einen Kaffee oder Tee vielleicht. Benutzen Sie nicht den "schönsten" Platz in Ihrer Wohnung, sondern setzen Sie sich da hin, wo Sie sich wohlfühlen.



Legen Sie etwas zum Schreiben bereit, für Notizen - aber Sie bekommen hinterher ohnehin einen Arztbrief, Sie brauchen nichts mitschreiben aber manche möchten auch selbst Notizen machen

Fein wäre, wenn es in Ihrem gemütlichen Eck nicht ganz finster ist - ein bisschen Licht hilft, dass ich Sie gut sehen kann!

Wenn es nicht sehr hell ist tagsüber: Deckenlampe einschalten, vielleicht auch eine Stehlampe in der Nähe.

Es geht nicht um perfekte "Ausleuchtung" sondern nur um ein bisschen Licht!

Befunde für die Online Ordination vorher schicken!

Das hilft mir wirklich: wenn ich Befunde schon vorab bekomme.

- wichtig: eine **Liste Ihrer Medikamente!**
- Labor-Befunde aus den letzten Monaten
- Facharzt-Befunde (Augenarzt zum Beispiel!)
- eventuell Krankenhaus-Berichte
- vielleicht auch Blutzucker-Aufzeichnungen
- und was Ihnen sonst noch wichtig ist

Egal in welcher Form, ob als pdf, Excel, Foto,..

Ich arbeite ja mit einer Arzt-Software und kann dann Befunde schon vor unserem Treffen in Ihre "Karteikarte" reinkopieren und mich gut auf unser Treffen vorbereiten.

Wenn der Termin dann da ist

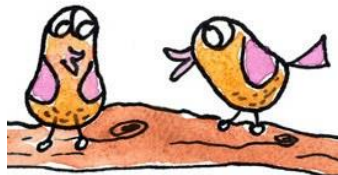
Nehmen Sie sich schon vorher ein bisschen Zeit.

Besonders wenn das unsere erste Online Ordination ist:

Lesen Sie ungefähr eine Viertelstunde vor unserem Termin das Mail mit der Anleitung und dann machen Sie das, was in der Anleitung steht.

- Machen Sie alles langsam. **LANGSAM. LANGSAM!**
- Schritt für Schritt: machen Sie das, was in der Anleitung steht.
- Wenn Ihr Computer oder Ihr Handy oder Ihr Tablet etwas "sagen" will, dann erscheint eine Mitteilung. Lesen Sie sie!
- Wenn Sie Ihr Gerät auffordert, zum Beispiel auf "weiter" zu klicken oder Ihr Mikrofon oder Ihre Kamera freizugeben, dann erlauben Sie das.

Sie werden sehen, das funktioniert prächtig!



Meine Erfahrungen bisher

Ich arbeite gerne und seit langem mit Computern, aber ich war erst auch unsicher, ob Begegnungen "übers Internet" in einer Online Ordination, also in einer Video Ordination, wirklich so intensiv und so persönlich sein kann wie ein Treffen in meiner Praxis.

Die Erfahrung sagt. ja. Absolut.

Wie ich Online Ordinationen erlebe

Ich sehe bei einer Online Ordination meist nur Gesicht und vielleicht ein bisschen was vom Oberkörper meines Gesprächspartners. Das, was ein Handy oder eine Kamera eines Computers oder Tablet halt so aufnimmt.

So wirkt das sehr "nahe", von beiden Seiten. Zuerst gibts immer ein paar nette Worte, ein bisschen "Smalltalk", bis ich das Gefühl habe dass wir uns beide gut zurecht finden.

Und dann geht das Gespräch weiter, genau wie in einer Praxis.

Durch den kleinen Bildschirm konzentrieren wir uns sehr aufeinander, das macht solche Begegnungen oft sehr intensiv und persönlich. man kann den anderen wirklich übers Internet "spüren!".

Meine Aufzeichnungen

Genau so wie in der Ordination auch schreibe ich Wichtiges auf, für mich, in meiner Arzt-Software.

Deshalb schaue ich manchmal nicht direkt in die Kamera, zum Beispiel wenn ich kompliziertere Medikamenten-Namen eingebe.

Ich finde es generell anstrengender, bei einer Video-Ordination mitzuschreiben als am Schreibtisch in der Praxis.

Nach dem Treffen

Bei Online Ordinationen habe ich nach unserem Treffen noch einiges zu tun: ich muss alle **Formulare** erstellen, die wir brauchen. Bei einem Treffen in der Praxis mache ich das so nebenbei, und wenn der Termin zu Ende ist, ist meist schon alles fertig.

- als Wichtigstes: der **Arztbrief**, in dem genau drin steht, was wir besprochen haben und welche Behandlung Ihres Diabetes ich Ihnen empfehle
- eventuell ein "Spritzplan"
- eventuell Rezepte

- oder Überweisungen zu weiterführenden Untersuchungen
- und meine Honorarnote

Dafür brauche ich nach der Video-Ordination noch so 20 - 30 Minuten. Ich teile mir meine Zeit meist so ein, dass ich das sofort erledigen kann.

Persönliches Kennenlernen?

Die allermeisten der Patienten und Patientinnen, die in die Video-Ordination kommen, kenne ich schon **persönlich** aus der Praxis. Ich finde, das ist auch am besten so.

Ich möchte auch alle neuen Patienten und Patientinnen persönlich, im "echten Leben" kennen lernen. Viele Organisationen verlangen das auch: zuerst ein persönliches Treffen, und erst dann Treffen übers Internet in der Online Ordination.

Ich finde das richtig. Allerdings ist das nicht immer möglich- manchmal geht es nicht anders als dass wir uns nur übers Internet treffen. Das ist nicht wirklich ideal, und damit kommen wir zu:

Einschränkungen der Online Ordination

Es ist wichtig, dass wir wissen und anerkennen was in einer Video-Ordination möglich ist - und was nicht.

Eine körperliche Untersuchung ist nicht möglich

Ich kann Ihre Lunge oder Ihr Herz nicht abhören und - bei Diabetes sehr schade - ich kann mir Ihre Füße nicht ansehen, ich kann Sie einfach nicht mit meinem Händen untersuchen.

Das bedeutet, dass eine Video-Ordination eher den Charakter einer **Beratung**, eines **Coachings** hat. Das passt wiederum bei Diabetes sehr gut, weil se ja immer wieder darum geht, miteinander heraus zu finden, **wie Ihre Zuckereinstellung besser werden kann.**

Ich kann Sie nur hören und sehen

Mir stehen also nur 2 unserer 5 Sinne zur Verfügung, wenn wir uns online treffen. Das behindert ein bisschen das ganzheitliche Wahrnehmen eines anderen Menschen.

Intensive Gespräche

Das hat mich wohl am meisten überrascht:

gerade in Video-Ordinationen werden Gespräch oft sehr schnell sehr ernsthaft und sehr intensiv. Vielleicht auch deshalb, weil es sich zuhause in vertrauter Umgebung einfach leichter spricht.

Es ist selbstverständlich, dass wir Ärzte damit sorgsam umgehen. Das Leben ist so vielfältig und bunt! (Und nicht immer leicht) Ich bin dankbar für Einblicke in verschiedenste Lebenswelten und werde jedem und jeder wertschätzend begegnen.

Verschwiegenheit

Für die Online Ordination, für die Video-Ordination, für Ordinationen übers Telefon gilt immer:

Wir Ärzte sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Das bedeutet, dass alles, was wir beim Treffen besprechen, niemand anderer hört. Ich achte sehr darauf, dass ich bei Online Treffen immer alleine im Raum bin, bei geschlossener Türe. Wenn noch jemand in der Wohnung ist, ist da auch noch ein Gang und noch eine geschlossene Türe zwischen uns, die Fenster sind geschlossen - ein Mithören ist nicht möglich.

Genauso wie in der Praxis gilt: alles, was wir besprechen, bleibt in diesem geschützten Raum zwischen uns.

Mein Fazit

Gerade bei Typ 2 Diabetes sind Online Ordinationen eine feine Sache:

- **Zuckerwerte miteinander analysieren**
- **Befunde durchsehen und erklären**
- **neue Medikamente vorschlagen**
- **neue Behandlungsformen vorschlagen**
- **neue Wege finden für mehr und gesündere Bewegung**
- **über Möglichkeiten der Stress-Reduktion nachdenken**
- **Lebens-Situationen und ihre Auswirkungen auf den Diabetes besprechen**

...

das alles kann man ganz hervorragend bei einem Online Treffen machen.

Ich möchte diese Möglichkeit nicht mehr missen.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen sich trauen, bei Typ 2 Diabetes auch diese Form der Begegnung mit der Ärztin auszuprobieren und freue mich auf viele weitere Diabetes-Online-Ordinationen!

PS:

Wenn Ihnen der Gedanke an eine Video-Ordination noch nicht so ganz geheuer ist: in unserem **Diabetes-Klub** funktionieren unsere "Live Sprechstunden" ganz genau so wie die Video-Ordination -nur dass da mehrere Teilnehmer dabei sind und alle Fragen zu Diabetes stellen können.

Im Klub geht es nicht darum einzeln Menschen zu "behandeln", sondern es geht darum, wie man mit seinem Typ 2 Diabetes gut zurecht kommen kann.

Dazu gibt es viele Videos, Kochrezepte, und so weiter -UND es ist eine gute Möglichkeit, mich und eben die Technik der Online Treffen kennen zu lernen.

Am besten in einem Schnuppermonat um EU2.- (Kein Abo, endet automatisch)

Alle Informationen dazu hier: www.zuckertante.at/klub



Ich würde mich freuen Sie zu treffen, und verabschiede mich mit dem alten Gruß der Zuckertante:

Die Zuckertante grüßt

und wünscht allzeit gute Werte!

Kontakt:

MR. Dr. Susanne Pusarnig
Ärztin für Allgemeinmedizin
Schwerpunkt Diabetes mellitus Typ 2

Ordinationen privat:

Wien: Dommayergasse 2, 1130 Wien

Steyr: Stadtplatz 9/3, 4400 Steyr
(voraussichtlich ab Jänner 2023)

Bei Interesse bitte Email:

ordination@pusarnig.at

Dr. Pusarnig als Zuckertante im Internet:

www.zuckertante.at

Unser Klub für Typ 2 Diabetiker, online, wöchentlich neue Inhalte als kleine „Erinnerung“ an den Diabetes, Online Live Sprechstunden, Antwort auf Diabetes-Fragen:

www.zuckertante.at/klub

derzeit Schnuppermonat um EU 2.-, endet automatisch (kein Abo)