

Elektronisches Tagebuch

für Patienten mit bipolarer affektiver Störung

Die Life Chart Methode



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4,5
Life Chart Tagebuch	6
Social Rhythm Metric	6
Allgemeines zum Palmpilot M100	7
- Einschalten	
- Uhrzeit und Batterien/Akkus	
Schreiben	8,9
PLC	10
Einstellungen	
Verändern der Einstellungen/Eingeben einer neuen email Adresse	11
Funktion/Beeinträchtigung	12
Einschätzung des Krankheitsgrades	13
Stufenschema	14
- Hypomanie/Manie	15
- Depression	16
Persönliche Symptom - Checkliste	17
Beispiele für Schlüsselworte in der	
-Depression	18
-Hypo/Manie	19
Ihre persönliche Symptom- Checkliste	20,21
Stimmung	22
Medikamente	23
- Eintragen	
Medikamenteneintragung	24
Medikamenteliste	25
Einschub: Filter	26
Bearbeiten - Absetzen - Löschen	27
Medikamente: Anzahl	28
Einschub: Nebenwirkungen	29
„Art“ der Nebenwirkungen	30
Schlaf	31
Stationär	31
Menses	31
Dysphorische Manie	31
Switchanzahl	32
Lebensereignisse	33,34
Checkliste Lebensereignisse	35
Begleiterkrankungen	36
Tagesübersicht	37
Tagesliste	38
Soziale Rhythmy Metrik Seitenumbuch !	39
Aufstehen	40
Einstellung der Uhrzeit	40
Andere Personen	41
Erster Kontakt	41
Frühstück	42
Aus dem Haus gehen	43
Arbeitsbeginn	43

Inhaltsverzeichnis

Mittagessen	44
Kaffeepause	44
Abendessen	45
Körperliche Betätigung	45
Snack	46
TV-Abendnachrichten	46
Fernsehen	47
Aktivität 1&2	47
Nach Hause kommen	48
Zu Bett Gehen	48
Anhang	49
Batterien/Akkus	49
Wie stelle ich Datum und Uhrzeit ein/um?	50
Wie trage ich einen Tag nach?	51
Benutzung des Modems	52,53
Fehler-Liste	54
Was mache ich, wenn....	55
Zusammenfassung	56
Fragebogen	57-61

Wissenswertes über den Palm Life Chart

Der Palm Life Chart wurde entwickelt, um Ihnen eine Möglichkeit zu geben, aktiv an Ihrer Therapie mitzuarbeiten. Durch Ihre genauen Beobachtungen von Stimmung, Medikation und Nebenwirkungen, Lebensereignissen und Schlafdauer erlangen Sie einen besseren Überblick über den Verlauf Ihrer Krankheit. So wird es zum Beispiel einfacher für Sie und Ihren Arzt zu beurteilen, ob ein bestimmtes Medikament bei Ihnen Wirkung zeigt oder nicht, und Sie können entsprechend reagieren. Ihre Behandlung lässt sich so kontinuierlich verbessern.

Bedeutung gewinnt der Palm Life Chart auch, indem Sie durch die Eintragungen an Ihre Medikamenteneinnahme erinnert werden. Wenn Ihnen ein neues Medikament verordnet wird, können Sie schnell überblicken, ob sie schon einmal ein ähnliches Präparat erhalten haben, und wie dieses bei Ihnen gewirkt hat. Sie können dann zusammen mit Ihrem Arzt überlegen, ob Sie dieses Präparat wirklich einnehmen wollen.

Wichtig ist auch, dass Sie mit einem täglichen Aufwand von nur 1-2 Minuten ein besseres Verständnis für Ihre Krankheit entwickeln können. Sie erfahren, wie sich z.B. bestimmte Lebensereignisse auf Ihre Stimmung und Stabilität auswirken, erkennen, ob das Absetzen eines Medikaments bei Ihnen zu einer neuen Episode führt und finden heraus, ob es Zusammenhänge zwischen Ihren Schlafgewohnheiten und Ihrer Stimmung gibt. So lässt sich ein persönliches Risikoprofil für Sie erstellen.

Ein großer Vorteil entsteht durch die Möglichkeit, den Palm Life Chart als Frühwarnsystem für neue Krankheitsepisoden nutzen zu können. 2/3 aller Patienten berichten, dass Ihnen die Lifechart Methode hilft, den Beginn einer drohenden manischen oder depressiven Episode früher zu erkennen. So kann man rascher mit einer entsprechenden Behandlung reagieren.

Sollten Sie einmal den Arzt wechseln oder andere Behandlungsmöglichkeiten hinzu ziehen, werden Sie von dieser Methode ebenfalls besonders profitieren. Denn auch Ihr neuer Arzt oder Therapeut gewinnt schnell und einfach einen Überblick über Ihre Krankengeschichte und den Erfolg der bisherigen Behandlungen. Er kann dann Ihre Therapie dementsprechend gestalten.

In einer Validierungsstudie konnte gezeigt werden, dass die elektronischen Einschätzungen der Patienten gut mit der Einschätzung durch psychometrische Testungen übereinstimmen. Dies zeigt, dass die Palm Life Chart Methode funktioniert. Ein Teil der Patienten gab sogar an, durch das Benutzen der Palm Life Chart Methode eine größere Stabilität erreicht zu haben. Dies ist ein toller Erfolg.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, die Soziale Rhythmus Metrik zu benutzen. Diese gibt Ihnen Informationen darüber, wie regelmäßig Sie Ihren Tagesablauf gestalten.

Durch die Kombination mit dem Life Chart können Sie zum einen erkennen, inwieweit sich eine manische oder depressive Episode auf Ihre täglichen Gewohnheiten auswirkt, zum anderen können Sie selbst Einfluss auf Ihre Krankheit nehmen.

Schon lange ist bekannt, dass während depressiver oder manischer Episoden zahlreiche Biorhythmen, d.h. zyklisch ablaufende Prozesse im Körper gestört sind. Ein auffälliges Beispiel ist die Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die in einer akuten depressiven Phase zum frühmorgendlichen Erwachen, in einer manischen Phase zum verringerten Schlafbedürfnis führt.

Werden diese Störungen im biologischen Rhythmus beseitigt, z.B. durch eine Schlafphasenvorverlagerung in der Therapie der akuten Depression, führt dies oft zu einer deutlichen und anhaltenden Stimmungsverbesserung

Auch so genannte „soziale Zeitgeber“ haben einen Einfluss auf biologische Rhythmen. Soziale Zeitgeber sind tägliche Ereignisse, durch die unsere „innere Uhr“, bzw. unser biologischer Rhythmus eingestellt wird, wie z.B. Mahlzeiten, Arbeitsbeginn oder Schlafenszeiten.

Finden diese Zeitgeber immer ungefähr zur selben Zeit statt, trägt dies zur Stabilisierung der Biorhythmen und damit auch der Stimmung bei.

Durch die Anwendung der sozialen Rhythmus Metrik werden Sie eine erhöhte Aufmerksamkeit für Ihre persönlichen sozialen Zeitgeber entwickeln und erhalten so die Möglichkeit, einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung von Biorhythmen und Stimmung leisten zu können.

Wichtig ist dabei, dass Sie selbst entscheiden, wie Sie Ihren Tag gestalten. In einer zweiwöchigen Anfangsphase wird zunächst Ihr persönlicher sozialer Rhythmus ermittelt. So erfahren Sie, welche der sozialen Zeitgeber bei Ihnen eher unregelmäßig stattfinden. Sie wählen nun selbst aus, welche dieser Zeitgeber sie regulieren wollen, um Ihren Rhythmus zu stabilisieren. Auf lieb gewonnene Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Ausschlafen am Wochenende, müssen Sie nicht verzichten.

Da die Bemühungen die Therapie der bipolaren affektiven Störungen zu verbessern ständig fortgeführt werden, haben Sie in Zukunft sicher die Möglichkeit, noch weitere Bausteine in Ihren Palm Life Chart einzufügen.

Dieses Handbuch soll Ihnen helfen, die Life Chart Methode und die Soziale Rhythmus Metrik richtig anzuwenden, damit Sie den optimalen Nutzen daraus ziehen und selbst an der Verbesserung Ihrer Behandlung mitarbeiten können.

Life Chart Tagebuch

Informationen über Ihren gegenwärtigen Krankheits- und Therapieverlauf können einen wichtigen Bestandteil Ihrer Arztbesuche bilden. Dies trifft vor allem zu, wenn Sie und Ihr behandelnder Arzt Entscheidungen über die weitere Behandlung treffen.

Die Einschätzungen werden täglich abends, am besten nach der letzten Medikation des Tages, vorgenommen. Sie beanspruchen lediglich 1-2 Minuten und Sie können sich nochmals an alle Medikamente, welche Sie tagsüber eingenommen haben, erinnern. Sie haben eine gute Selbstkontrolle und das Dokumentationsraster läßt sich individuell nach Ihren Bedürfnissen verändern.

So ergibt sich ein kontinuierliches Bild, mit Hilfe dessen Sie und Ihr Arzt lernen, die Erkrankung besser zu behandeln und zu verstehen. Behandlungsentscheidungen können auf Basis einer sorgfältigen und detaillierten Übersicht getroffen werden. Durch eine Automatisierung der Datenerfassung werden auch in der Klinik langfristige Verlaufsbeobachtungen verfügbar gemacht.

Soziale Rhythmus Metrik

Mit diesem Modul geben Sie jeden Tag für einige Tätigkeiten die Uhrzeit an, zu der Sie diese Tätigkeit durchgeführt haben. Es handelt sich um Aktivitäten, denen man eine große Bedeutung bezüglich der Regelmäßigkeit des Tagesablaufs zumisst, die also als soziale Zeitgeber fungieren. Ihre Eintragungen werden Ihnen dabei helfen zu erkennen, wodurch die Regelmäßigkeit Ihres Tagesablaufs gestört wird.

Zusätzlich wird auch ersichtlich, wie aktiv sie sind und inwieweit andere Menschen an ihren Aktivitäten beteiligt sind. Auch die zwischenmenschlichen Beziehungen wirken sich nämlich auf die Stabilität ihrer Biorhythmen und damit auf die Stabilität Ihrer Stimmung aus. Es kann einen deutlichen Unterschied machen, ob Sie z.B. eine Mahlzeit mit einer anderen Person oder alleine einnehmen – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne.

Das Vermeiden von interpersoneller Über- und Unterstimulierung trägt so ebenfalls zur Stabilisierung von Biorhythmen und Stimmung bei.

Da auch Ihre Stimmung und Ihre Schlafdauer erfasst werden, ist es möglich, Zusammenhänge zwischen Stimmung, Schlaf und Regelmäßigkeit des Tagesablaufs zu erkennen. Vielleicht lässt sich daraus ein Frühwarnsystem für Sie entwickeln: Wenn sie merken, dass Sie weniger schlafen und aktiver werden, und sich dadurch bei Ihnen in der Regel eine Manie ankündigt, oder wenn Sie beobachten, dass Sie im Vorfeld depressiver Episoden immer mehr von anderen Menschen abhängig werden, können Sie entsprechend reagieren und früher mit einer geeigneten Therapie beginnen.

Allgemeines zum Palmpilot M100

1) Einschalten

Sie schalten das Gerät ein, indem Sie den Knopf in der Mitte oben am Rahmen drücken.

Es erscheint folgende Graphik:



2) Uhrzeit und Batterien/Akkus

Links oben wird die Uhrzeit angezeigt, rechts daneben der Ladezustand der Batterie/des Akkus. Sind Batterien /Akku voll - wie hier auf der Abbildung rechts - so erscheint die Batterieabbildung vollständig schwarz. Je kleiner nach einiger Zeit der schwarze Anteil, desto leerer ist die Batterie/ der Akku.

Wichtig:

Das Gerät darf nicht länger als eine Minute ohne Batterien bzw. Akkus sein, da sonst das ganze Programm und Ihre Daten gelöscht werden!!!

Bitte besorgen Sie sich immer rechtzeitig neue Batterien oder laden Ihre Akkus und wechseln sie dann zügig aus! (siehe Anhang: „Einlegen der Batterien/Akkus“). Sämtliche Daten werden auch bei jeder Übertragung mit Modem oder Handy gespeichert und können nicht mehr verloren gehen.

Bevor Sie nun weiterlesen und ihre Eintragungen machen, würde ich Ihnen dringend empfehlen, sich zunächst die Grundlagen des Schreibens sowohl von Zahlen wie auch von Buchstaben anzueignen.

Schreiben

Die Oberfläche des Palms reagiert auf Druck. Rechts an der Rückseite des Gerätes befindet sich ein Stift, mit welchem Sie den Palm bedienen können!!

Egal was beim Einschalten des Palms erscheint oder wo auch immer Sie sich befinden - mit Berühren des Häuschensymbols gelangen Sie immer zur Übersichtsgraphik zurück!

Häuschensymbol



Nun gibt es zwei Möglichkeiten etwas zu schreiben:

1) Die „Graffiti“ - Methode

Bitte berühren Sie hierzu leicht das Symbol, unter welchem „Graffiti“ steht.

Es wird erklärt, daß das linke untere Feld (siehe obere Abbildung) zum Schreiben von Buchstaben, das rechte zum Schreiben von Zahlen verwendet werden kann. Tippen Sie auf „Try it!“ links unten, dann auf „Next“.

Nun erscheint das vollständige Alphabet in der „Graffiti-Schrift“ abgebildet. Nehmen wir beispielsweise das erste Zeichen: es soll das A darstellen. Der Punkt am Zeichen links unten zeigt an, wo sie beginnen sollen, das Zeichen zu „malen“. Jetzt können Sie die Graffiti - Schrift üben, indem Sie in den oben beschriebenen Bereichen die Zeichen versuchen einzugeben und Ihr Ergebnis überprüfen. Hierzu sehen sie auf den drei Zeilen rechts unten, welchen Buchstaben das Gerät verstanden hat.

Mit „Done“ verlassen Sie das Programm.

2) Schreiben mit Tastatur

Sie können aber ebenso mit Hilfe einer Tastatur einen Text verfassen bzw. Zahlen eingeben. Dies mag zu Beginn wohl leichter sein.

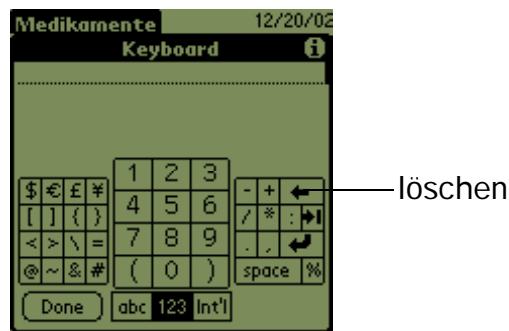
Das Tastaturfeld entspricht dem einer Schreibmaschine bzw. dem eines Computers und ist entsprechend zu handhaben (Abbildung nächste Seite). Mit einfachem Tippen auf den entsprechenden Buchstaben können Sie „schreiben“.

Die Tastatur kann direkt aufgerufen werden (wenn Sie beispielsweise Angaben zu Ihren Medikamenten machen werden oder Nebenwirkungen genauer beschreiben).

Wenn Sie links unten auf „abc“ drücken (siehe Abbildung), so erscheint die schon erwähnte Tastatur.

Hier noch einige Hinweise:

- „space“ bedeutet „Leerzeichen“
- mit „shift“ können Sie Großbuchstaben schreiben
- Sollten Sie sich verschrieben haben, so löschen Sie mit der oberen Pfeiltaste, die nach links zeigt.



Möchten Sie Zahlen eingeben berühren Sie bitte anstatt wie oben beschrieben „abc“ rechts unten „123“.

Es erscheint oben gedruckte Graphik. Auch hier gilt, dass Sie mit dem nach links zeigenden Pfeil falsch Eingegebenes löschen können.

Unten in der Mitte des Feldes sehen Sie einen Kasten abgebildet:

abc|123|äää

Berühren Sie - je nachdem, ob sie im Moment Zahlen „123“, Buchstaben „abc“ oder Sonderzeichen „äää“ benötigen – das entsprechende Feld.

Mit „Done“ beenden Sie das Programm.

PLC

Mit dem Stift, welcher sich rechts an der Rückseite befindet - oder mit dem Finger - leicht auf das Zeichen, unter welchem PLC steht, tippen.

PLC

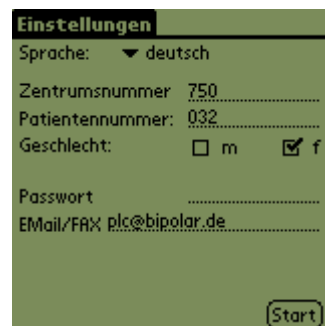
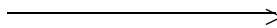


Einstellungen

Daraufhin erscheint - wenn Sie das Programm zu ersten Mal benutzen bzw. wenn noch keine Einstellungen von uns vorgenommen wurden - folgende Graphik:

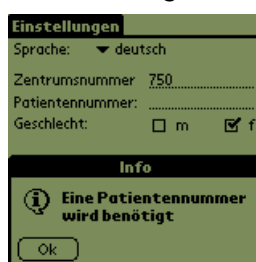


Tippen Sie bitte auf „OK“.



Berühren Sie den Pfeil rechts neben Sprache und Sie haben die Möglichkeit, sich zwischen „deutsch“ und „englisch“ zu entscheiden.

Unter „Zentrumsnummer“ sowie „Patientennummer“ muss etwas eingetragen sein. Wenn nicht erscheinen folgende Fehlermeldungen:



Bitte wenden Sie sich an uns und wir werden Ihnen die entsprechenden Nummern zuweisen!!!

Sie können ein Passwort eingeben, es ist jedoch nicht obligat.

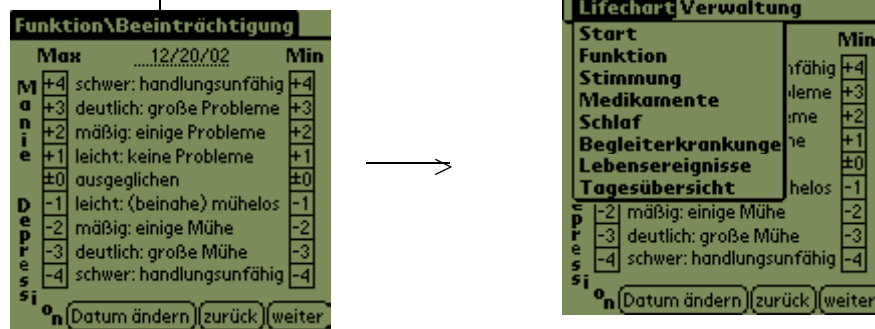
Besitzen Sie eine eigene email-Adresse/ein Fax, so tragen Sie diese bitte unter „Email/Fax“ ein. Nach jeder Übertragung bekommen Sie Ihre Daten an das Eingebene gesendet.

Ist dies nicht der Fall, so lassen Sie bitte „plc@bipolar“ stehen.

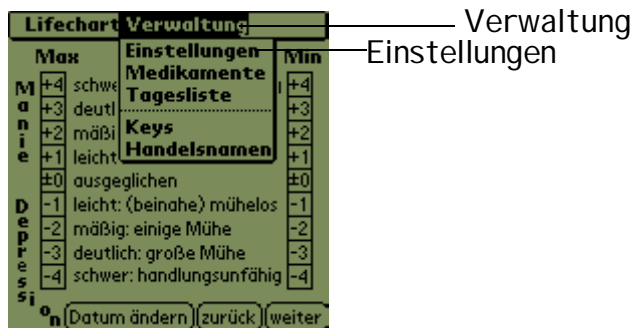
Mit „Start“ rechts unten beginnen Sie das Programm.

Verändern der „Einstellungen“/ Eingeben einer neuen email Adresse

Haben Sie beispielsweise den Palm von uns bekommen und möchten nun Ihre email-Adresse nachtragen, so gehen Sie bitte folgendermaßen vor:
Tippen Sie oben auf „Funktion/Beeinträchtigung“ und es erscheint die rechte Abbildung:



Berühren Sie nun rechts oben „Verwaltung“, so öffnet sich eine Liste, auf welcher Sie unter anderem die „Einstellungen“ finden (siehe Abbildung).



Alles weitere können Sie auf der vorherigen Seite nachlesen.

Funktion/Beeinträchtigung

Es erscheint folgendes Bild zur Einschätzung des Krankheitsgrades:



Die Null zeigt hierbei einen weder hypomanischen, manischen noch depressiven Stimmungszustand an; kurz gesagt, Sie fühlen sich ausgeglichen und handeln auch so.

Depressive Stimmungen und ihre Folgen werden unterhalb, hypomanische/manische oberhalb der Nulllinie markiert. Hierbei unterscheidet man je nach Schweregrad der Episode 4 Stufen in der Manie bzw. der Depression: leicht, mäßig, deutlich, schwer. Diese Stufen beschreiben den Grad der Beeinträchtigung im täglichen Leben: in Beruf Ausbildung, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder anderem.

Schätzen Sie zum Beispiel das Maximum Ihrer Beeinträchtigungen an diesem Tag als +1 (linke Reihe mit Überschrift „Max“) ein und das Minimum als -1 (rechts „Min“), und berühren sie diese Felder, so ergibt sich das oben gezeigte Bild. Mit dem Maximum und Mimimum können Sie also die Grenzen Ihrer Beeinträchtigungen sowohl nach „unten als auch nach oben abstecken“.

Auf den nächsten Seiten „Einschätzung des Krankheitsgrades“ erhalten Sie einen guten Überblick was die verschiedenen Abstufungen betrifft. Es ist wichtig, dass Sie sich darüber im Klaren sind, dass es hier in erster Linie nicht um die Stimmung, sondern um die Beeinträchtigungen, die sich aus Ihrer Stimmung ergeben, handelt!!!

Mit „weiter“ gelangen Sie zur nächsten Graphik „Stimmung“ (hier S.18).

Einschätzung des Krankheitsgrades

Durch manische und depressive Symptome werden Sie in Ihrem Leben mehr oder minder stark beeinträchtigt. Die Beurteilung dieser funktionellen Beeinträchtigung hat sich als eine sehr effektive Methode zur Einschätzung des Schweregrads erwiesen.

Es werden 4 Abstufungen für den Schweregrad der Episode unterschieden.

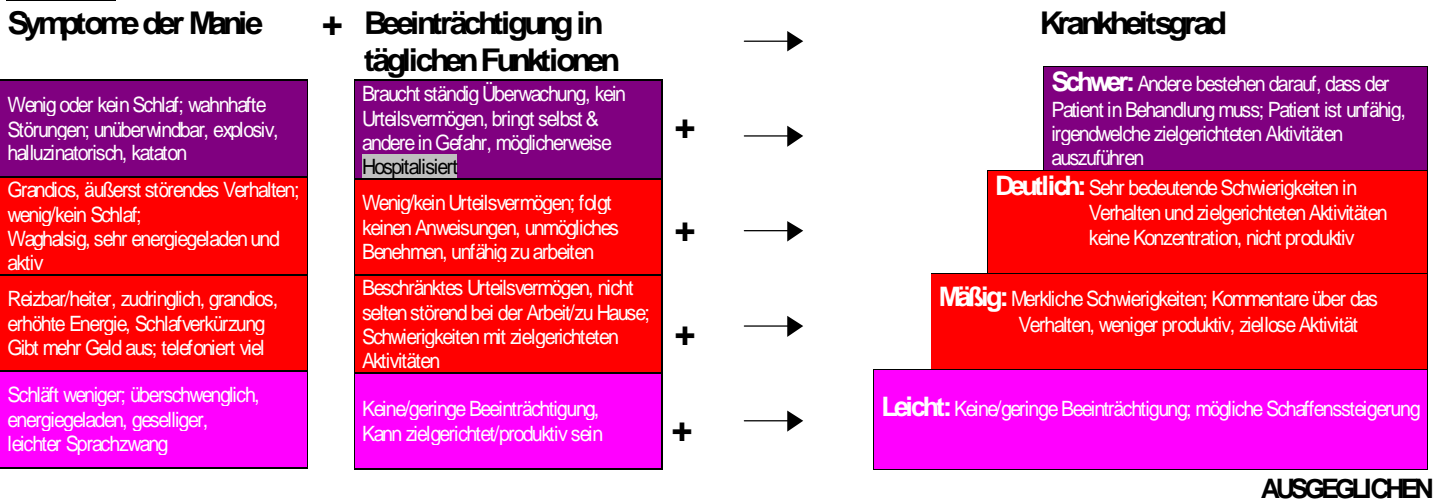
Bitte berücksichtigen Sie, andere Krankheiten wie Knochenbrüche, Herz-erkrankungen, Grippe, Gicht, etc. nicht mit der Schwere der Episode in Verbindung zu bringen. Sie sollten somit auch nicht in die Bewertung mit einfließen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zunächst
-als Uebersicht ein Stufenschema sowie
-genauere Beschreibungen der einzelnen Stufen.

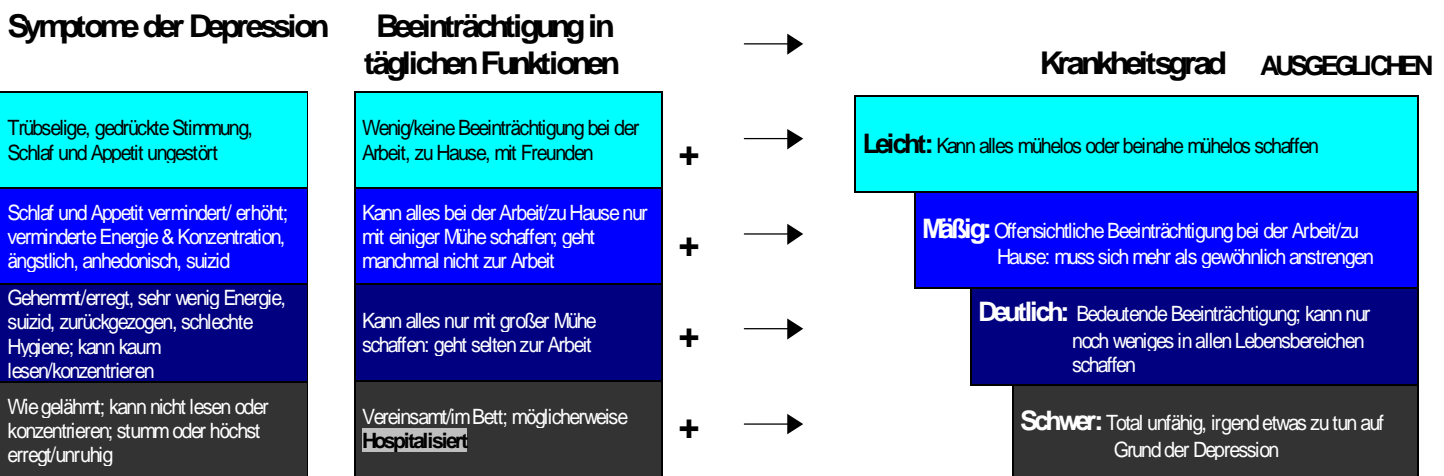
Stufenschema

PROSPEKTIVES LIFE CHARTING VON KRANKHEITSPHASEN: SYMPTOME, BEEINTRÄCHTIGUNG UND KRANKHEITSGRAD

Manie



Depression



Hypomanie/Manie

Stufe 1:

Hier haben die Symptome keinen negativen Einfluß in ihrem Tagesablauf, evtl. sind Ihre Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit zunächst gesteigert. Sie können sehr leichte Symptome bemerken wie vermehrte Energie, vermindertes Schlafbedürfnis, gehobene, sehr fröhliche Stimmung (Euphorie), geringe Reizbarkeit, beschleunigtes Denken oder Sprechen oder größere Kontaktfähigkeit.

Stufe 2:

Die bei Stufe 1 aufgeführten Symptome haben sich verstärkt und einige neue sind hinzugekommen: Ihre Aktivität könnte weniger zielgerichtet sein und Ihre Produktivität nachgelassen haben. Von Familie, Freunden oder Mitarbeitern erfahren Sie, daß Ihr Verhalten anders ist als normalerweise.

Stufe 3:

Auf dieser Stufe können starke Symptome auftreten. Beispielsweise fühlen Sie sehr viel mehr Energie in sich als an anderen Tagen, Ihr Schlafbedürfnis ist stark vermindert - vielleicht schlafen Sie überhaupt nicht. Ihre Gedanken könnten - wie auch das Sprechen - stark beschleunigt sein. Möglicherweise fühlen Sie sich unkontrolliert und kraftvoll. Von Seiten Ihres engeren sozialen Umfeldes bekommen Sie Rückmeldungen über Ihr andersartiges und sehr schwieriges Verhalten; ihre Mitmenschen sind eventuell ärgerlich oder frustriert darüber oder machen sich Sorgen, ob Sie noch auf sich achten können.

Stufe 4:

Bei dieser höchsten Stufe erreichen die Symptome einen Höhepunkt, Ihr Verhalten gerät außer Kontrolle. Ihr Umfeld wird darauf drängen, daß Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen und Sie eventuell in ein Krankenhaus bringen - zu beiderseitiger Sicherheit.

Depression

Stufe 1:

Auf dieser Stufe der Depression sind Sie fast nicht in Ihrer Funktion beeinträchtigt. Sie empfinden ein subjektives Gefühl des Unbehagens, gedrückte Stimmung, möglicherweise deutet sich sozialer Rückzug an.

Stufe 2:

Hier fällt es Ihnen schwerer Ihre üblichen Aktivitäten wahrzunehmen – auch benötigen Sie mehr Anstrengung und Zeit um etwas zu erledigen.

Stufe 3:

Es ist für Sie mit großen Schwierigkeiten verbunden mit den üblichen Aufgaben umzugehen; Sie müssen große Anstrengungen unternehmen und sehr viel Zeit investieren um diese zu bewerkstelligen. Es ist schwer, zu „funktionieren“.

Stufe 4:

Sowohl im sozialen wie im beruflichen Bereich sind Sie nicht imstande, die üblichen Aufgaben wahrzunehmen. Ebenso wenig können Sie aufstehen oder zur Arbeit/Schule gehen. Sie sind „lahmgelegt“ und benötigen spezielle Pflege beziehungsweise ein stationärer Aufenthalt in einer Klinik ist dringend anzuraten.

Die persönliche Symptom - Checkliste

Sowohl für Sie wie auch für Ihren Arzt kann es sehr hilfreich sein, wenn Sie selbst eine kurze Liste der für Sie typischen Symptome notieren. Das heißt Symptome, die bei Ihnen persönlich in depressiven oder manischen Episoden auftreten.

Eine Hypomanie kann sich bei einigen beispielsweise durch ein vermindertes Schlafbedürfnis ankündigen oder durch eine kurzfristige Steigerung des Energieniveaus. Bei manchen häufen sich Geldausgaben, Telefonanrufe, der Drang zum Ausgehen nimmt zu, etc. .

Bei einer Depression fühlt sich ein Teil der Patienten eher apathisch oder verlangsamt, der andere dagegen eher unruhig. Manche haben ein größeres, manche ein vermindertes Schlafbedürfnis. Einige verfallen in ein depressives Grübeln, während andere den Eindruck haben, Ihr Gehirn sei leer gefegt.

Auf den naechsten beiden Seiten (S 13, 14) sehen Sie ein Beispiel einer solchen persönlichen Checkliste. Die linke Spalte beinhaltet jeweils einige Schluesselworte, die Ihnen bei der Einschätzung des Schweregrades der Episode behilflich sein koennen - jedoch wie gesagt nur als Beispiel dienen. Auf Seite 15 und 16 haben Sie die Moeglichkeit, sich Ihre persönliche Liste anzulegen!

Mit Hilfe dieser persönlichen Checkliste von Frühwarnsymptomen können Sie, Ihre Familie und Ihr behandelnder Arzt möglicherweise wiederauftretende Episoden früher erkennen - es ist somit anfangs gleich möglich einzugreifen. Bevor die Symptome noch mehr außer Kontrolle geraten kann der Arzt aufgesucht werden; eventuell besprechen Sie mit diesem einen Notfallplan, um medikamentös das Auftreten einer Episode schnell zu unterbinden.

Es wäre hilfreich, wenn Sie sich dazu entschließen könnten, diese Liste an einige Ihnen nahestehenden Personen Ihres täglichen Umfeldes (Familie, Freunde, Arbeitskollegen,..) weiterzugeben.

Manchmal werden nämlich diese Frühsymptome einfach nicht erkannt - vor allem, wenn eine manische Episode droht, oder ignoriert, vielleicht in der Hoffnung, die Dinge würden von selbst wieder besser.

Jemand, dem Sie die Checkliste gegeben haben, kann

- Sie warnen, so daß Sie rechtzeitig einen Arzt aufsuchen können
- Ihnen helfen, aufkeimenden Widerwillen vor medizinische Hilfe (häufig am Beginn manischer/depressiver Episoden) zu überwinden.

Einige Schlüsselworte zur Einschätzung des Schweregrades der Depression und der damit verbundenen Beeinträchtigung

Arten von Stimmungs- und vegetativen Symptomen	Schwere grad	Beeinträchtigung
<p>Subjektives Mißempfinden, leicht traurige Stimmung <i>unaufmerksam</i>, träge, "etwas daneben", leichtes Desinteresse, Schlaf & Appetit unbeeinträchtigt</p>	<p>Leicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minimale oder keine Beeinträchtigung • Weiterhin gute Funktion bei Arbeit, Schule und zu Hause
<p>Depressive Stimmung, Hoffnungslos, Interessenmangel, weinerlich, ängstlich, reizbar, verminderte Konzentration, verminderte Energie (Kraft), vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Freudlosigkeit, kein Interesse an angenehmen Dingen, Suizidgedanken, Schlafstörungen, vermindertes o. verstärkter Appetit, körperliche Verlangsamung, Vermindertes sexuelles Interesse, Unruhe Ärger sozialer Rückzug zuhause verkriechen</p>	<p>Mäßig</p> <p>Deutlich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas mehr Mühe nötig, um zu funktionieren • Gelegentlich Verpassen einiger Arbeits- oder Schultage • Merkbliche Beeinträchtigung bei Arbeit, Schule oder zu Hause • Viel zusätzlicher Aufwand erforderlich, um zu funktionieren • Sehr bedeutsame Beeinträchtigung bei der Arbeit, Schule oder zu Hause, • Ausfall vieler Arbeits- oder Schultage • kommt kaum noch zurecht
<p>Lahmgelegt, Selbstvernachlässigung, zuwenig Essen, zuwenig Trinken außerstande, sich anzuziehen, nur verlangsamte Gespräche / Schweigen, sehr unruhig, Auf- und Ablaufen, sehr suizidal, Denkschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme falsche Vorstellungen, Wahn Wahrnehmungsstörungen (Halluzinationen)</p>	<p>Schwer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht arbeitsfähig, • nicht in der Schule • kommt zuhause nicht zurecht • kann keine Routineaufgaben wahrnehmen, • lahmgelegt zu Hause oder • hospitalisiert

Einige Schlüsselworte zur Einschätzung des Schweregrades der Hypo/Manie und der damit verbundenen Beeinträchtigung

Arten von Stimmungs- und vegetativen Symptomen	Schwere grad	Beeinträchtigung
Gesteigerte Energie gesteigerte Aktivität geselliger enthusiastisch, überschwenglich reizbar gesprächig Gefühl, produktiver zu sein	Leicht	<ul style="list-style-type: none"> • Minimale oder keine Beeinträchtigung Weiterhin gute Funktion bei Arbeit, Schule und zu Hause • Funktion kann in einigen Bereichen verbessert sein
euphorisch reizbar aufdringlich Rededrang störend, drängend überaktiv verminderter Schlaf gesteigerte Energie getrieben Ideenflucht sehr ablenkbar vermehrte Geldausgaben rasantes Autofahren unangenehmes Getriebensein verstärktes sexuelles Interesse/Aktivität Promiskuität Größenideen evtl. rücksichtslos	Mäßig Deutlich	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeit mit zielgerichteter Aktivität • falscher Eindruck von Produktivität (z.B. Beginn vieler Dinge, ohne sie fertigzustellen) • Schwierigkeiten mit Arbeit, Schule, Familie • Bemerkungen anderer über das Verhalten • Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren • Ärger und Frustration anderer über Sie • beeinträchtigte Urteilsfähigkeit • große Schwierigkeiten mit zielorientierten Aktivitäten
Wenig oder kein Schlaf Kontrollverlust erleben aufbrausend Allmachtsgefühl unbesiegbare Wut, Gewaltbereitschaft überschüssige Energie, extrem getrieben rücksichtslos, Sehen oder Hören von Dingen, die nicht da sind	Schwer	<ul style="list-style-type: none"> • Enge Überwachung benötigt • Aufforderung Schule oder Arbeitsplatz zu verlassen • Unfähigkeit zu irgendeiner zielgerichteten Aktivität • bizarres Verhalten oder eigen-tümliche Entscheidungen • Familie und Freunde fordern, daß Sie sich Hilfe suchen • Schwierigkeiten mit der Polizei • hospitalisiert

Ihre persönliche Symptom- Checkliste

Depression

Schwere grad Beeinträchtigung

Leicht • Minimale oder keine Beeinträchtigung
Weiterhin gute Funktion bei Arbeit, Schule und zu Hause

- Etwas mehr Mühe nötig, um zu funktionieren

Mäßig • Gelegentlich Verpassen einiger Arbeits- oder Schultage

- Merkbliche Beeinträchtigung bei Arbeit, Schule oder zu Hause
- Viel zusätzlicher Aufwand erforderlich, um zu funktionieren

Deutlich • Sehr bedeutsame Beeinträchtigung bei der Arbeit, Schule oder zu Hause,

- Ausfall vieler Arbeits- oder Schultage

- kommt kaum noch zurecht

- Nicht arbeitsfähig,

- nicht in der Schule

- kommt zuhause nicht zurecht

- kann keine Routineaufgaben wahrnehmen,

Schwer

- lahmgelegt zu Hause oder

- **hospitalisiert**

Manie

Schweregrad	Beeinträchtigung
Leicht	<ul style="list-style-type: none">• Minimale oder keine Beeinträchtigung• Weiterhin gute Funktion bei Arbeit, Schule und zu Hause
Mäßig	<ul style="list-style-type: none">• Funktion kann in einigen Bereichen verbessert sein• Schwierigkeit mit zielgerichteter Aktivität• falscher Eindruck von Produktivität (z.B. Beginn vieler Dinge, ohne sie fertigzustellen)• Schwierigkeiten mit Arbeit, Schule, Familie• Bemerkungen anderer über das Verhalten
Deutlich	<ul style="list-style-type: none">• Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren• Ärger und Frustration anderer über Sie• beeinträchtigte Urteilsfähigkeit• große Schwierigkeiten mit zielorientierten Aktivitäten• Enge Überwachung benötigt• Aufforderung Schule oder Arbeitsplatz zu verlassen• Unfähigkeit zu irgendeiner zielgerichteten Aktivität• bizarres Verhalten oder eigenartige Entscheidungen
Schwer	<ul style="list-style-type: none">• Familie und Freunde fordern, daß Sie sich Hilfe suchen• Schwierigkeiten mit der Polizei• hospitalisiert

Stimmung

Hier sehen Sie nun zwei Balken:
Der obere gibt das Maximum ihrer Stimmung diesen Tages an, der untere das Minimum.

Bei jedem Balken bedeutet

- der linke Rand den schwersten depressiven Zustand, den Sie sich vorstellen können (für sich selbst),
- die Mitte eine ausgewogene, ausgeglichene Stimmung
- und ganz rechts wird der schwerste manische (aktivierte) Zustand aufgezeigt, den Sie sich für sich vorstellen können.



Schätzen Sie beispielsweise Ihr Stimmungsmaximum während des Tages als leicht hypomanen Zustand ein, so berühren Sie den oberen Balken leicht rechts der Mitte. Sie hatten jedoch auch einen Tiefpunkt an diesem Tag und haben sich während dieser Zeit mittelgradig depressiv gefühlt; aus diesem Grund tippen Sie nun den unteren Balken nach ungefähr einem Drittel der „Strecke“ an.

Sollten Sie sich den ganzen Tag über ausgeglichen gefühlt haben, so sind beide Balken jeweils in der Mitte zu berühren.

Mit „weiter“ gelangen Sie zum nächsten Teil.

Medikamente

Hat sich an der Medikation im Vergleich zum Vortag nichts verändert, so berühren Sie bitte links unten das Kästchen vor „Alles wie gestern“ und es erscheinen die gleichen Medikamente, welche Sie am Vortag schon eingegeben hatten.

Sollten Sie Ihre Medikamente selten oder fast nie wechseln, so müssen Sie sich nur einmal die Mühe machen alles einzugeben!!!



Eintragen von Medikamenten

Berühren Sie am linken Rand unter „Präparat“ den obersten Pfeil (siehe Bild oben).

Daraufhin öffnet sich das folgende Fenster „Medikamentenverwaltung“ (siehe Abbildung rechts):

Wollen Sie nun zum ersten Mal ein Medikament eingeben, so tippen Sie auf „Neueintrag leer“.



Medikamenteneintragung

Bitte füllen Sie nun folgende Seite aus. Sollten Sie sich mit dem Schreiben und der Handhabung der Tastatur nicht mehr sicher sein, so bitte ich Sie, nochmals die Anleitung auf Seite 5 und 6 ganz am Anfang unter „Schreiben“ durchzusehen.

Linie für „Handelsnamen“

Linie für „Dosis“



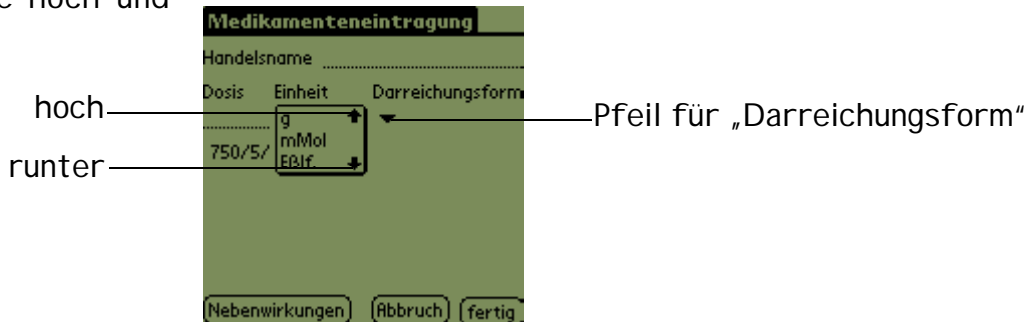
Tragen Sie für das Medikament

- den Handelsnamen z.B. Orfiril long und
- die Dosis z.B. 1000 mg (pro Beutel, Tablette,...) ein.

Tippen Sie hierzu bitte auf die entsprechende Linie. Es erscheint automatisch die „Tastatur“ (Siehe Seite 5 und 6)

Um Einheit (z.B. mg) und Darreichungsform (z.B. Beutel, Tabletten) eingeben zu können berühren Sie die dazugehörigen Pfeile (siehe unten).

Mit Hilfe dieser zwei Pfeile gelangen Sie in der Liste hoch und runter:



Falls Sie unter Nebenwirkungen leiden sollten tippen Sie bitte unten li auf das entsprechend gekennzeichnete Feld und lesen auf Seite 25/26 weiter.

Mit „Abbruch“ können Sie die Seite verlassen, ohne dass etwas gespeichert wird. Daraufhin erscheint die Medikamentenliste. Tippen Sie hier – wenn Sie nichts eingeben wollen einfach auf „-“ (siehe Abbildung rechts).

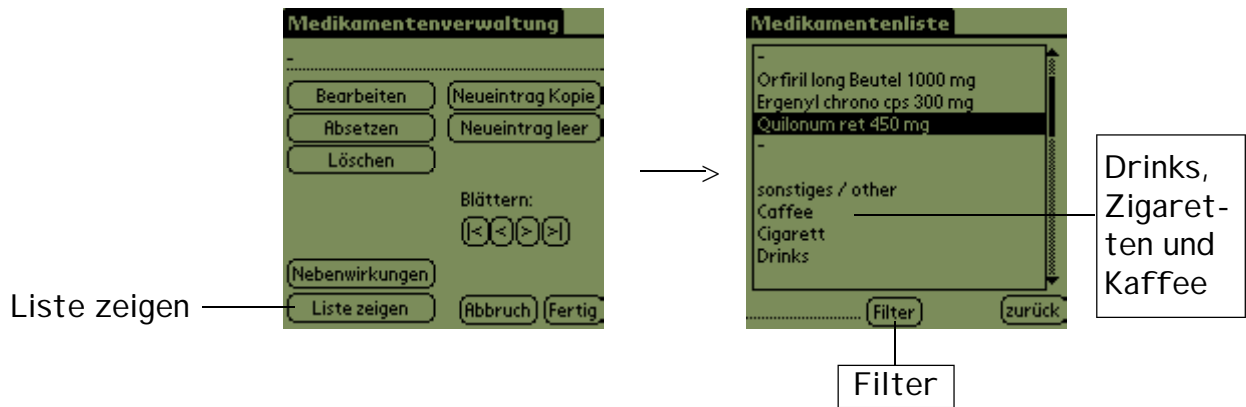
Mit „zurück“ gelangen Sie zur Medikamentenverwaltung und können neu entschieden wie Sie weitermachen wollen.



Mit „fertig“ schliessen Sie diese Seite.

Medikamentenliste

Von der Medikamentenverwaltung gelangen Sie durch Tippen auf „Liste zeigen“ zu folgender Graphik:

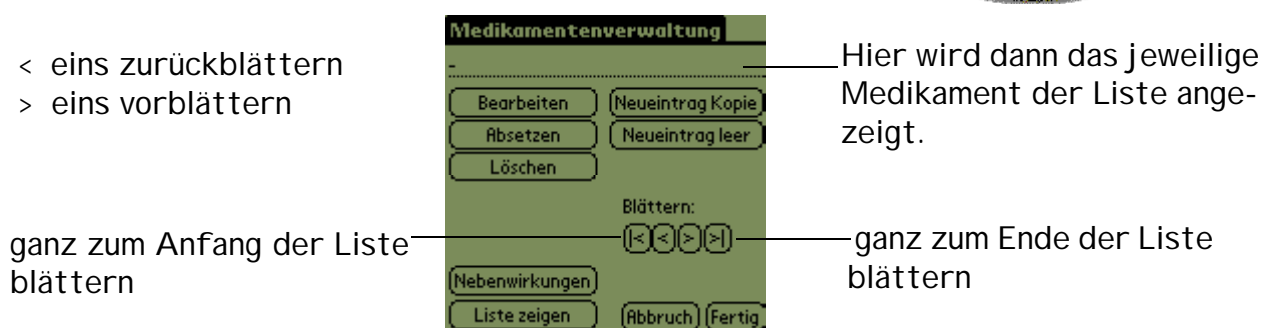


In dieser Medikamentenliste sind sämtliche Medikamente, welche Sie bis dato eingetragen haben gespeichert; Ebenso besteht hier die Möglichkeit sowohl Drinks, Zigaretten und Kaffee auszuwählen (siehe rechtes Bild oben)!!!

Wenn Sie nun also den gewünschten Begriff durch kurzes Antippen markiert haben (das Gewählte erscheint schwarz unterlegt - oben zum Beispiel das Quilonum retard 450mg) gehen Sie auf „zurück“ und dann auf „fertig“.



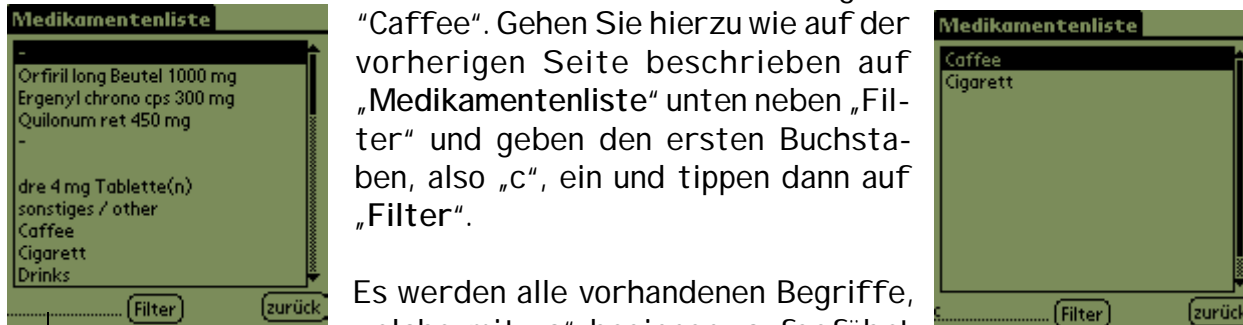
Auf der Seite der Medikamentenverwaltungen besteht die Möglichkeit, in der Liste zu „Blättern“:



Einschub: Filter

Ist die Liste nun mit der Zeit lang geworden und/oder Sie finden ein (schon eingegebenes) Medikament nicht mehr, so können Sie den Filter verwenden!

Nehmen wir an Sie suchen den Begriff "Caffee". Gehen Sie hierzu wie auf der vorherigen Seite beschrieben auf „Medikamentenliste“ unten neben „Filter“ und geben den ersten Buchstaben, also „c“, ein und tippen dann auf „Filter“.

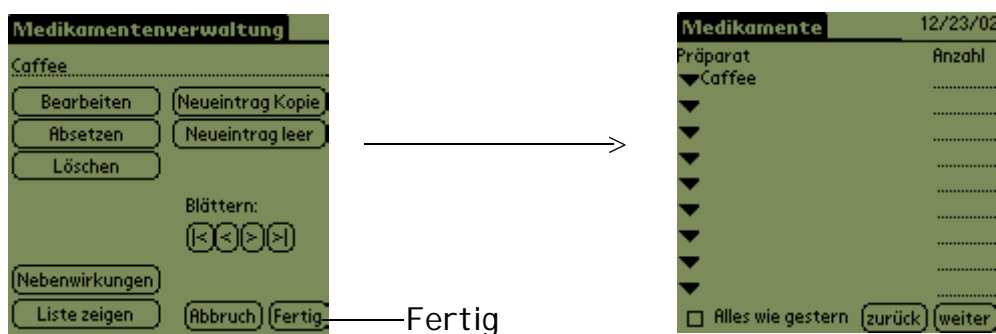


Es werden alle vorhandenen Begriffe, welche mit „c“ beginnen, aufgeführt (siehe rechte Abbildung).

Linie

Diese automatische Suche kann - je nach Länge der Liste - etwas dauern, läßt sich aber einschränken, indem dem Sie z.B. die zwei ersten Buchstaben „ca“ eingeben.

Markieren Sie das Gewünschte, indem Sie kurz darauf tippen (siehe oben rechts) und gehen auf „zurück“. Mit „Fertig“ gelangen Sie zu Ihrer Medikamentenseite.

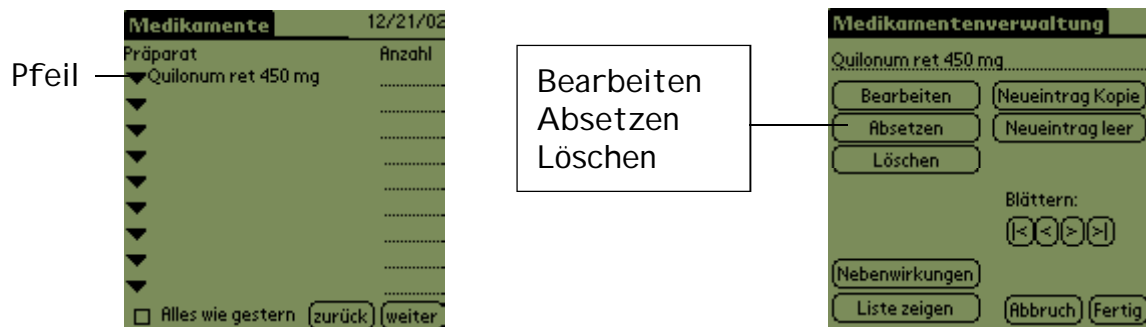


Fertig

Bearbeiten - Absetzen - Löschen

Nehmen wir an, Sie nehmen täglich Quilonum retard 450 mg und wollen diesen Eintrag ändern/absetzen oder löschen.

Tippen Sie auf den Pfeil vor dem entsprechenden Medikament und Sie gelangen auf die Seite der Medikamentenverwaltung:



Nun besteht die Möglichkeit, den Eintrag zu verändern, indem Sie „Bearbeiten“ wählen und so zur Seite „Medikamenteneintragung“ gelangen (siehe Seite 20).

Sie können das Medikament auch „Absetzen“ oder „Löschen“, indem Sie auf das entsprechende Feld tippen.

Medikamente: Anzahl



Auf der selben Höhe, wie nun „Ihr“ Medikament erscheint, befindet sich rechts eine gestrichelte Linie unter der Rubrik „Anzahl“; berühren Sie diese.

Nun sehen Sie eine Tastatur mit Zahlen. Bitte geben Sie die entsprechende Anzahl des Ihnen verordneten Medikaments ein. Im rechten Kasten befindet sich in der obersten Zeile ein nach links weisender Pfeil, mit welchem Sie evtl. eingegebene Fehler verbessern können.

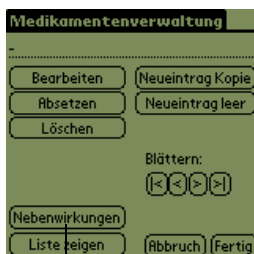
Berühren Sie „Done“.

Sollten Sie weitere Medikamente einnehmen gehen Sie auf Seite 19 zurück und wiederholen Sie die angegebenen Schritte - nur ist nun der zweite, dritte,... Pfeil an der Reihe.

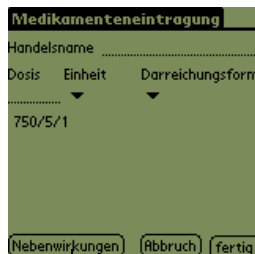
Mit „weiter“ gelangen Sie zur nächsten Seite.

Einschub: Nebenwirkungen

Sowohl unter „Medikamentenverwaltung“ wie auch „Medikamenteeintragungen“ lassen sich die „Nebenwirkungen“ eintragen (siehe unten).



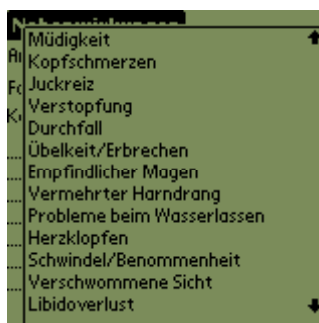
hier



hier



1) Tippen Sie auf den Pfeil rechts neben „Art“, so erscheint eine Liste mit Nebenwirkungen aller Arten. Diese finden Sie auch auf der nächsten Seite nochmals dargestellt.

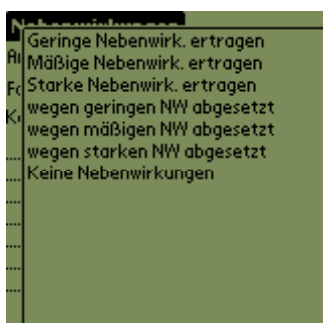


zum „Hochfahren“ in der Liste

zum „Runterfahren“ in der Liste

Wählen Sie das für Sie Zutreffende aus, indem Sie leicht auf beispielsweise „Übelkeit“ drücken. Bitte tragen Sie nur die schwerste Nebenwirkung ein. Weniger starke bzw. nicht zu einem bestimmten Medikament zuordnenbare können bei Begleiterkrankungen eingegeben werden!!

2) Berühren Sie den Pfeil rechts neben „Folge“, haben Sie folgende Möglichkeiten:



Bitte wählen Sie durch ein kurzes Tippen das für Sie Zutreffende aus.

3) Unter „Kommentar“ haben Sie die Möglichkeit, für Sie Wichtiges und Erwähnenswertes in Bezug auf Nebenwirkungen einzugeben. Auf Seite 5 und 6 können Sie nochmals die Grundlagen des Schreibens nachlesen.

4) Um das Fenster zu schließen, drücken Sie bitte auf „fertig“.

„Art“ der Nebenwirkungen

- 1 Vermehrter Appetit
- 2 Verminderter Appetit
- 3 Mundtrockenheit
- 4 Vermehrter Durst
- 5 Vermehrter Speichelfluss
- 6 Geschmacksveränderung
- 7 Verwaschene Sprache
- 8 Bluthochdruck
- 9 Niedriger Blutdruck
- 10 Steifheit
- 11 Zittern (Tremor)
- 12 Gangunsicherheit (Ataxie)
- 13 Müdigkeit
- 14 Kopfschmerzen
- 15 Juckreiz
- 16 Verstopfung
- 17 Durchfall
- 18 Übelkeit/Erbrechen
- 19 Empfindlicher Magen
- 20 Vermehrter Harndrang
- 21 Probleme beim Wasserlassen
- 22 Herzklopfen
- 23 Schwindel/Benommenheit
- 24 Verschwommene Sicht
- 25 Libidoverlust
- 26 Libidosteigerung
- 27 Sexuelle Funktionsstörung
- 28 Schwitzen
- 29 Schlaflosigkeit
- 30 Vermehrtes Schlafen
- 31 Gewichtszunahme
- 32 Gewichtsabnahme
- 33 Ödeme
- 34 Menstruationsstörungen
- 35 Geschwollene Brüste
- 36 Ohrgeräusche
- 37 Hautausschlag
- 38 Nervosität/Angst
- 39 Nächtliche Angst
- 40 Schläfrigkeit/Sedierung
- 41 Gedächtnisstörungen
- 42 Wortfindungsstörungen
- 43 Gefühl der Dumpfheit
- 44 Kognitive Verlangsamung
- 45 Andere

Schlaf

Bitte markieren Sie mit dem Stift die Schlafdauer in Stunden – gerundet auf die nächste ganze Stunde. Haben Sie beispielsweise 5 ½ Stunden geschlafen, so runden Sie nun auf 6 Stunden auf.

Wichtig ist, daß Sie nur den Nachtschlaf berücksichtigen und keine Schlafzeiten tagsüber.



Stationär

Sollten Sie stationär behandelt werden, so berühren Sie bitte das entsprechende Feld vor „stationär“: es erscheint ein Haken.

Menses

Bitte markieren Sie – falls zutreffend – das betreffende Kästchen vor „Menses“.

Dysphorische Manie

Eventuell (abhängig von Ihren bisherigen Angaben) erscheint bei Ihnen die Zeile „Dysphorische Manie“. Diese wird – zumindest zeitweise - von ca. 40 % der Patienten mit bipolarer Störung erlebt und kann als Teil dieser Krankheit auftreten.

Befinden Sie sich in einer dysphorischen, das heißt „unglücklichen“ depressiven Manie, so sind Energie, Denken, Handlungen und Aktivität gesteigert, das Schlafbedürfnis vermindert - verbunden jedoch mit Reizbarkeit und Ärger.

Sie befinden sich, was Ihre Stimmung betrifft, im depressiven Bereich ohne aber verlangsamt oder ermüdet zu sein. Diese Aktivierung kann sich unangenehm oder getrieben anfühlen sowie von Ärger, Angst und Reizbarkeit begleitet sein.

Auch bei einer agitierten Depression treten oft motorische Unruhe (Auf- und Ablaufen), Angst, Ärger, Grübeln und Reizbarkeit auf. Normalerweise ist dann jedoch ein Gefühl der Verlangsamung und Müdigkeit vorhanden.

Sollte bei Ihnen eine dysphorische Manie auftreten, so markieren Sie dies bitte.

Switchanzahl (Stimmungsumschwünge innerhalb eines Tages)

Möglicherweise erleben Sie an einem Tag mehrere Stimmungsumschwünge. Dies bezeichnet man als Ultra-Ultra-Rapid (Ultradian) Cycling:

Man unterscheidet 1) zwischen einem Cycling (Stimmungsumschwung) verschiedener Stimmungen und 2) einem Schwanken innerhalb ein und des selben Stimmungszustandes.

Bitte halten Sie die Anzahl dieser Umschwünge rechts neben „Switchanzahl“ fest, egal ob es sich um 1) oder 2) handelt.

Screenshot of a medical software interface for "Schlaf" (Sleep) on 12/20/02. The interface shows a grid for "Schlafdauer (in Stunden):" with values 0-24. Below the grid are checkboxes for "stationär", "Menses", and "Dysphorische Manie" (checked). The "Switchanzahl" is set to 4. A line points from the text "hier!!" to the "Switchanzahl" field.

1) Innerhalb eines Tages Stimmungsumschwung (Cycling) zwischen Hypomanie/Manie und Depression:

Hierbei liegen plötzlich abgegrenzte, große Umschwünge im Laufe des Tages vor. Sollte Ihre Stimmung beispielsweise innerhalb eines Tages von einer Depression in eine Hypomanie wechseln oder umgekehrt - also von einem Stimmungszustand zum anderen - so wird dies als ein Cycling (Stimmungsumschwung) gezählt.

2) Innerhalb eines Tages Stimmungsumschwung (Cycling) innerhalb ein und desselben Stimmungszustandes

Kommt es während eines Tages zu plötzlichen, scharfen und dramatischen Umschwüngen innerhalb ein und desselben Stimmungszustandes - z.B. von einer Manie zu einer sehr leichten Hypomanie - so werden diese ebenso als Stimmungsumschwünge gezählt.

Achtung: Bitte zählen Sie typische Tagesschwankungen wie ein Morgentief/-hoch mit sich allmählich verbessernder/verschlechternder Stimmung nicht als Stimmungsumschwung!!!

Lebensereignisse

Für Sie wichtige Lebensereignisse, welche sich an diesem Tag ereignen, sollten festgehalten werden.

Tippen Sie auf der Seite, auf welcher Sie auch den Schlaf eingeben unten links auf „Lebensereignisse“. Sie sehen daraufhin die rechte Graphik:



Bitte beurteilen Sie nun den Einfluß, welchen ein solches Schlüsselereignis auf Ihr Leben hat, da es möglicherweise einen Krankheitsauslöser darstellt. Die Skala reicht von + 4 (maximal positiv) über 0 (neutral) bis - 4 (maximal negativ).

Tragen Sie den entsprechenden Wert bei „Effekt“ ein (siehe Abbildung oben), indem Sie die Pfeilspitze rechts daneben berühren. Es öffnet sich ein Fenster und Sie müssen die gewünschte Zahl der Skala nur antippen.

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Bewertung folgende Punkte:

- Inwieweit war dieses Ereignis erwünscht?
- Wie stark konnten Sie dieses Ereignis kontrollieren?
- Wie un/vorhergesehen bzw. wie un/erwartet war dieses Ereignis?
- Wie zerstörerisch könnte das Ereignis auf lange Sicht gesehen sein?
- Inwieweit kann es Ihr Selbstwertgefühl beeinflussen (verstärken oder vermindern)?

Unter dem Begriff „Beschreibung“ können Sie das Ereignis näher mit Ihren eigenen Worten beschreiben.

Bitte berühren Sie hierzu die leeren Zeilen unter „Beschreibung“. Es öffnet sich ein Fenster, welches im Kleinformat die Abbildung der Tastatur einer Schreibmaschine oder eines Computers zeigt und entsprechend zu handhaben ist.

Exkurs:

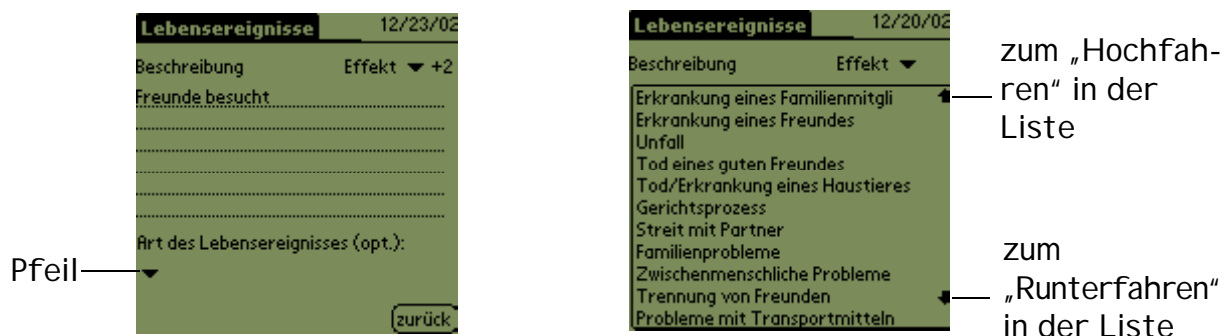
Hier nur kurz einige Dinge:

In der obersten Zeile der Tastatur befindet sich ein nach links gerichteter Pfeil – mit diesem ist es möglich falsch eingegebene Ziffern zu löschen. Mit Hilfe des Pfeiles zwei Zeilen darunter gelangen Sie immer in die nächste Zeile. Das Freizeichen schließlich ist gleichzusetzen mit der langen leeren Taste in der letzten Zeile der Tastatur.

Ist Ihre Beschreibung abgeschlossen, so gelangen Sie mit „Done“ wieder zur oben abgebildeten Seite.

Es besteht die Möglichkeit, eine Liste mit möglichen Lebensereignissen aufzurufen, indem Sie auf dem Pfeil unter „Art des Lebensereignisses“ tippen - es erscheint ein Fenster, in welchem einige Begriffe stehen (siehe rechte Abbildung unten).

Bitte wählen Sie den passenden aus. Sollte er sich nicht auf der Liste befinden, wählen Sie: „anderes Ereignis“ oder „sonstiges“.



Um Ihnen bei der Dokumentation von wichtigen Ereignissen zu helfen, sind folgend nun Lebensereignisse aufgelistet, die von einigen Wissenschaftlern und Therapeuten als äußerst bedeutsam angesehen werden und die möglicherweise mit darauf folgenden Stimmungsstörungen oder -veränderungen in Verbindung stehen. Alles Dickgedruckte finden Sie auch auf der Liste in Ihrem Palm. Haben Sie alles eingetragen, so gelangen Sie mit „zurück“ zur vorhergehenden Seite.

Checkliste Lebensereignisse

1. Tod des Partners
2. Tod eines engen Familienangehörigen (einschließlich Kind)
3. Scheidung
4. Trennung vom Partner wegen Zerrüttung der Beziehung
5. Wichtige finanzielle Probleme
6. Berufliche Rückstufung (eigener oder nahestehender Person)
7. Probleme am Arbeitsplatz: Verschlechterung der Arbeitsbedingungen; Streitigkeiten mit Kollegen oder Vorgesetzten
8. Berufliches Scheitern (eigenes oder einer nahestehenden Person)
9. Verlust des Arbeitsplatzes (eigener oder einer nahestehenden Person)
10. Arbeitslosigkeit (länger als 1 Monat)
11. Beginn einer neuen Art von Arbeit
12. Beförderung am Arbeitsplatz (eigene oder nahestehender Person wie Partner, Freund oder Verwandter)
- schwere Erkrankung:
13. der eigenen Person (Krankenhaus oder mindestens einen Monat krank geschrieben)
14. eines Kindes oder naher Familienangehöriger
15. eines nahen Freundes
16. Unfall (z.B. Autounfall, Verletzung,...) eigener oder nahestehender Person
17. Tod eines guten Freundes
18. Tod oder schwere Erkrankung eines Haustieres
19. Gerichtsprozess
20. Vermehrte Streitigkeiten mit dem Partner
21. Vermehrte Streitigkeiten mit anderen Familienmitgliedern im Haushalt, Familienprobleme
22. Zwischenmenschliche Probleme, außer Partner
23. Trennung von nahestehender Person (Freunde oder Verwandte)
24. Probleme mit Auto oder anderen Transportmitteln
25. Berentung (eigene oder einer nahestehender Person)
26. Umzug
27. Ferien
28. Urlaubsreise
29. Jubiläum, bedeutsame Ereignisse
30. Verlobung
31. Heirat

Begleiterkrankungen

Unter „Lebensereignisse“ befinden sich die „Begleiterkrankungen“ auf der Seite, auf welcher Sie den Schlaf eingeben.



Leiden Sie an diesem Tag unter solchen, so vermerken Sie das bitte auf dieser Seite (rechte Abbildung oben).

Es kann sich dabei um sämtliche Krankheiten wie auch Knochenbrüche, Erkältungen, Angst, Panikattacken, Alkoholgebrauch (Drinks pro Tag), Freßattacken etc. handeln.

Hier gilt das gleiche wie bei der Beschreibung der Lebensereignisse. Durch kurzen Kontakt mit den leeren Zeilen öffnet sich ein Tastaturfeld und läßt sich nach erfolgtem Eintrag wieder mit „Done“ schließen.

Handelt es sich bei der Begleiterkrankung um die gleiche wie am Vortag, so genügt es, wenn Sie „von gestern kopieren“ antippen. Dies wird dann auf den Eingabezeilen oben angezeigt.

Bitte schließen Sie daraufhin mit „zurück“ dieses Fenster.

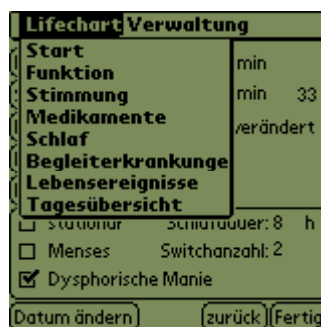
Sie gelangen mit „weiter“ zur Seite „Tagesübersicht“.

Tagesübersicht

Hier haben Sie nochmals eine kurze Übersicht. Die Angaben, die Sie für diesen Tag eingegeben haben, sind auf einen Blick zu erkennen. Bitte überprüfen Sie diese auf ihre Richtigkeit.



Sollten Sie einen Fehler entdecken, so besteht hier die Möglichkeit ihn zu korrigieren. Tippen Sie oben auf „Tagesübersicht“ und es erscheint folgendes:



Berühren Sie das entsprechende Schlagwort („Funktion“, „Stimmung“, „Medikamente“, etc.): Sie gelangen direkt auf die jeweilige Seite und können das zuvor Eingegebene korrigieren.

In dieser Abschlußübersicht wird Ihre Stimmung von dem Balkendiagramm in Zahlen von 0-100 umgewandelt.

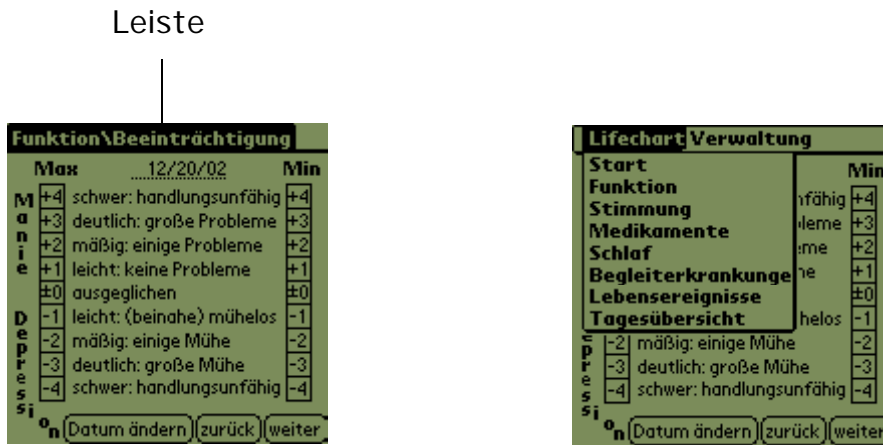
So bedeutet 0 den schwersten depressiven Zustand, den Sie sich vorstellen können (für sich selbst),

50 eine ausgewogene, ausgeglichene Stimmung und

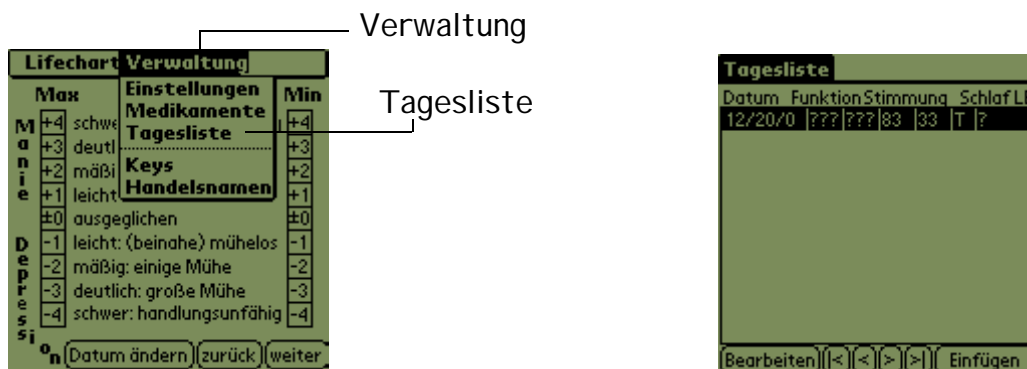
100 den schwersten manischen Zustand.

Tagesliste

Möchten Sie sehen, was Sie beispielsweise drei Tage zuvor eingegeben haben, so tippen Sie oben (hier beispielsweise „Funktion/Beeinträchtigung“) auf die Leiste und es erscheint die rechte Abbildung:

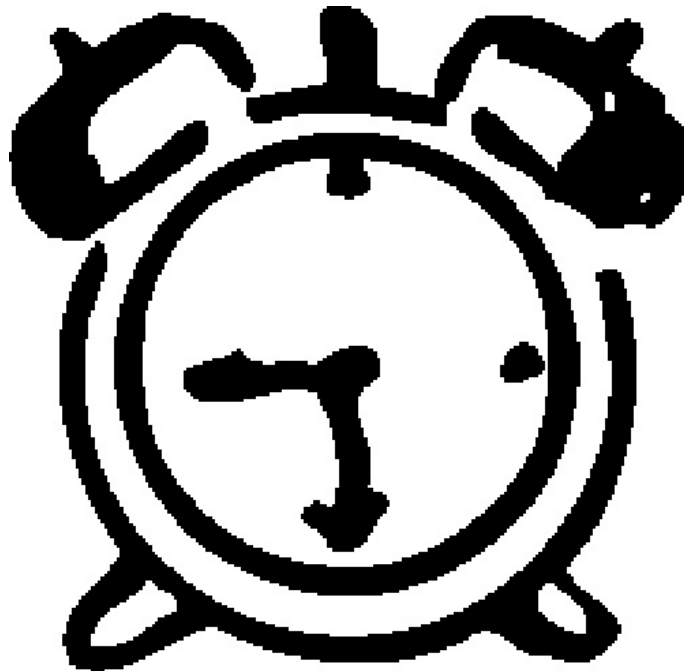


Gehen Sie bitte nun oben rechts auf „Verwaltung“ und dann auf die „Tagesliste“.



Hier sind sämtliche Eintragungen, welche Sie gemacht haben, aufgelistet. Wenn Sie sich nun einen Tag nochmals ansehen wollen, so tippen Sie kurz auf das entsprechende Datum, so dass der Tag wie im Bild rechts markiert ist und gehen links unten auf „Bearbeiten“.

Anwendung der Sozialen Rhythmus Metrik



Sie haben nun die Möglichkeit, die Soziale Rhythmus Metrik anzuwenden. Auf einer Übersicht erscheinen 17 Aktivitäten.

Zu jeder Aktivität können Sie die Uhrzeit angeben, zu der sie diese Aktivität durchgeführt haben. Sollten Sie eine oder mehrere Aktivitäten nicht durchgeführt haben, so überspringen Sie diese einfach.

In welcher Reihenfolge Sie die Aktivitäten ausgeführt haben, ist ebenfalls völlig unerheblich. Bei der Übersichtsliste handelt es sich nur um eine von vielen möglichen Reihenfolgen. Anschließend können Sie angeben, zu welchem Grad andere Personen an dieser Aktivität beteiligt waren. Sie wählen dabei zwischen:

- a) alleine; d.h. Sie haben diese Aktivität völlig alleine ohne Anwesenheit einer anderen Person ausgeführt
- b) andere nur anwesend; d.h. auch wenn Sie nicht alleine waren, kam es mit der anderen Person zu keinerlei Austausch. Ein Beispiel: Sie lesen ein Buch und eine andere anwesende Person liest ebenfalls ein Buch; sie unterhalten sich dabei nicht, die Anwesenheit der anderen Person hat keinerlei Einfluss auf Ihr Befinden und Verhalten
- c) andere aktiv beteiligt; d.h. Sie beschäftigen sich aktiv mit einer anderen Person. Beispiel: Sie essen mit einer anderen Person zu Mittag und unterhalten sich dabei, oder Sie spielen mit einer anderen Person Tennis oder Karten...
- d) andere sehr stimulierend; d.h. die Anwesenheit einer anderen Person löst starke Gefühlsregungen in Ihnen aus. Diese können positiv oder negativ sein. Ein positives Beispiel wäre, dass Sie Ihr Partner mit etwas Schönerem überrascht, so dass Sie sehr glücklich sind. Ein negatives Beispiel wäre, dass Sie sich mit einem Ihnen wichtigen Menschen streiten, und dass Wut, Traurigkeit und/oder Hilflosigkeit in Ihnen hervorruft.

Aufstehen

Nachdem Sie auf „fertig“ gedrückt haben, kommen Sie zurück zur Fragenliste. Drücken Sie nun mit Ihrem Stift auf den Punkt „Aufstehen“. Es erscheint folgende Abbildung:



Geben Sie hier bitte den Zeitpunkt an, an dem Sie endgültig das Bett verlassen haben. Kurze Unterbrechungen, wie zum Beispiel um etwas zu trinken, oder um zur Toilette zu gehen, sind hier nicht gemeint. Wenn Sie noch länger im Bett liegen geblieben sind, obwohl Sie schon wach waren, tragen Sie bitte ebenfalls den Zeitpunkt ein, zu dem Sie das Bett verlassen haben, nicht den Zeitpunkt, an dem Sie aufgewacht sind.

Einschub: Einstellung der Uhrzeit

Um die Uhrzeit einzustellen, berühren Sie mit Ihrem Stift das Feld neben Uhrzeit. Es erscheint nun folgendes Bild, in dem automatisch die aktuelle Uhrzeit angezeigt wird.

Mit den Pfeiltasten können Sie diese Uhrzeit verändern. Sie können jeweils nur die Zahl verändern, die schwarz unterlegt ist, in unserem Beispiel also die Stundenangabe. Wenn Sie nun die Pfeiltasten berühren, ändert sich diese Zahl. Um die Minutenangabe zu ändern, müssen Sie zunächst mit Ihrem Stift das entsprechende Kästchen berühren, damit es schwarz unterlegt ist, anschließend können Sie ebenfalls die Pfeiltasten verwenden. Mit „OK“ bestätigen Sie Ihre Eingabe. Die Eingabe der Uhrzeit erfolgt immer auf diese Art.

Beteiligung anderer Personen

Durch berühren des Kästchens markieren Sie, inwieweit andere Personen an Ihrer Aktivität beteiligt waren. Beachten Sie bei der Auswahl bitte die vorher gemachten Erläuterungen (siehe Seite 40).

Um Ihre Eintragungen abzuschließen, drücken Sie bitte „fertig“.

Dadurch kommen Sie zurück zur Fragenliste und können nun die nächste Aktivität auswählen.

Erster Kontakt



Hier sollten Sie die Uhrzeit angeben, zu der Sie das erste Mal Kontakt mit einer anderen Person hatten. Die Uhrzeit geben Sie wie oben beschrieben (siehe S. 41) ein. Da ein Kontakt nicht „alleine“ erfolgen kann, können Sie diese Möglichkeit auch nicht auswählen. Durch berühren des entsprechenden Kästchens mit Ihrem Stift machen Sie deutlich, wie der erste Kontakt zu anderen Personen aussah. Auch hier gilt: orientieren Sie sich bitte an den obigen Erläuterungen (siehe S38)

Drücken Sie bitte auf „fertig“, wenn Sie Ihre Eintragungen beendet haben. Sie kommen dann zurück zur Fragenliste und können eine neue Aktivität auswählen.

Erstes Frühstück



Verwenden Sie diesen Eintrag, wenn Sie morgens zunächst nur eine Kleinigkeit zu sich nehmen, oder nur eine Tasse Kaffee trinken, und dann z.B. später am Arbeitsplatz oder auch Zuhause erst richtig ausgiebig zu frühstücken.

Bitte verwenden Sie diesen Eintrag nicht, falls Sie nur einmal richtig frühstücken sollten. Überspringen Sie dann bitte diese Aktivität und verwenden Sie den Eintrag „Hauptfrühstück“.

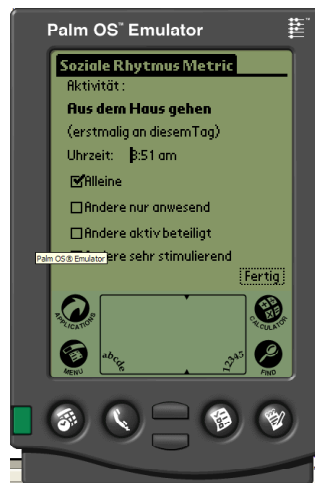
Hauptfrühstück



Sollten Sie nur einmal frühstücken, tragen Sie hier bitte die Uhrzeit ein, zu der Sie dieses Frühstück zu sich nehmen.

Haben Sie schon ein erstes Frühstück zu sich genommen, geben Sie hier den Zeitpunkt Ihres Hauptfrühstücks ein.

Aus dem Haus gehen

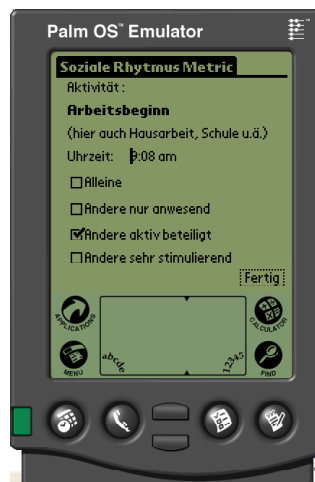


Tragen Sie hier bitte den Zeitpunkt ein, an dem Sie zu ersten Mal das Haus verlassen. Dabei ist es unerheblich, ob dies geschieht, um die Zeitung zu holen, den Hund Gassi zu führen oder ob Sie das erste Mal das Haus verlassen, wenn Sie zur Arbeit gehen. Wichtig ist aber, dass Sie das Haus wirklich verlassen, und nicht nur Ihre Wohnung, um z.B. die Zeitung zu holen die im Briefkasten im Haus ist.

Diese Unterscheidung ist wichtig, weil (Tages)Licht als wirksamste Einflussgröße gilt, um unseren biologischen Rhythmus zu stabilisieren. Sie tragen hier also im eigentlichen Sinne den Zeitpunkt ein, an dem Sie das erste Mal mit Tageslicht in Berührung kommen. Dies ist also auch der Fall, wenn sie sich auf Ihren Balkon begeben.

Wenn Sie Ihre Eintragungen beendet haben, drücken Sie auf „fertig“ und kehren zurück zu Fragenliste.

Arbeitsbeginn



Wenn Sie berufstätig sein, geben Sie hier bitte die Uhrzeit an, zu der Sie Ihre Beschäftigung beginnen. Falls Sie als Hausfrau oder Hausmann tätig sind, geben Sie hier bitte den Zeitpunkt an, an dem Sie mit der Hausarbeit starten. Studieren Sie, so geben Sie hier zum Beispiel den Beginn Ihrer Vorlesungen ein.

Die Eintragung von Uhrzeit und Beteiligung anderer Personen erfolgt wie oben erläutert.

Mittagessen



Geben Sie hier den Zeitpunkt an, an dem Sie an diesem Tag zu Mittag gegessen haben. Dabei ist es unerheblich, ob es sich dabei um Ihre Hauptmahlzeit handelt. Sollten Sie nicht zu Mittag gegessen haben, überspringen Sie diesen Eintrag einfach.

Kaffeepause



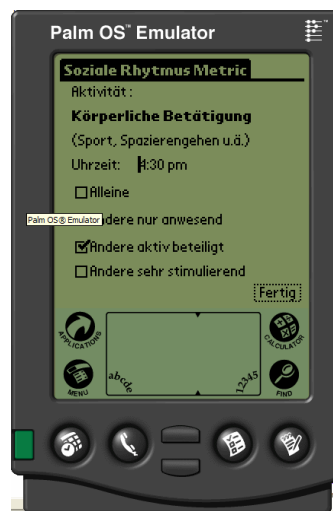
Verwenden Sie diesen Eintrag für Ihre Kaffeepause. Dabei ist es unerheblich, wann diese Kaffeepause stattfand; das heißt, Sie können diesen Eintrag auch verwenden, wenn Ihre Kaffeepause nicht am Nachmittag liegt.

Abendessen



Tragen Sie hier bitte den Zeitpunkt ein, an dem Sie an diesem Tag zu Abend gegessen haben. Es spielt dabei keine Rolle, ob dies Ihre Hauptmahlzeit ist oder nicht.

Körperliche Betätigung



Tragen Sie hier bitte den Zeitpunkt ein, zu dem Sie sich körperlich betätigen. Dies könnte zum Beispiel ein Tennis Spiel sein, aber auch ein Spaziergang, Ihre Gartenarbeit oder Ihre tägliche Joggingrunde.

Die Eintragung erfolgt genauso wie immer.

Nachfragen: Um was geht es ? Sport, Sport draußen oder was?

Snack/Zwischenmahlzeit



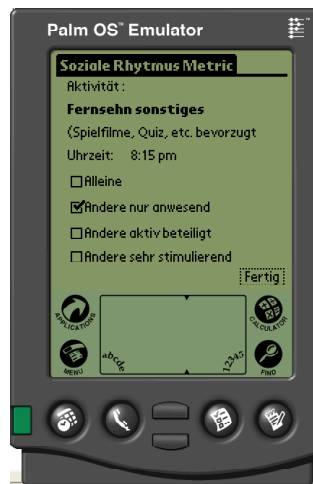
Verwenden Sie diesen Eintrag zum Beispiel für die Chips nach dem Fernsehen oder für die warme Milch, bevor Sie ins Bett gehen, oder aber für den Joghurt nach dem täglichen Joggen.

TV-Abendnachrichten



Geben Sie hier bitte an, wann Sie an diesem Tag eine Nachrichtensendung im Fernsehen angeschaut haben. Das könnte zum Beispiel die Tagesschau sein um 20.25 Uhr oder das Heute Journal um 21.45 Uhr, oder die Sat-1-Nachrichten um 18.45 Uhr oder jede andere Nachrichtensendung. Falls Sie keinen Fernseher haben und stattdessen die Nachrichten im Radio hören, können Sie selbstverständlich ebenfalls diesen Eintrag verwenden. Haben Sie keine Nachrichtensendung gehört oder gesehen, so überspringen Sie diese Aktivität.

Fernsehen Sonstiges



Tragen Sie hier ein, wann an diesem Tag Ihre Hauptfernsehzeit war. Also z.B. der 20.15 Prime Time Movie, oder die 18.00 Uhr Vorabendserie oder die Quizshow am Nachmittag. In einem zweiten Schritt, nach der Ermittlung Ihres persönlichen Rhythmus, könnten Sie dann zur Stabilisierung eine bevorzugte Fernsehzeit festlegen. Sollten sie keinen Fernseher besitzen, so überspringen sie diese Aktivität.

Aktivität 1 und 2



Für diese Punkte können Sie selbst Aktivitäten festlegen, die Sie (fast) täglich (mindestens aber 3x/w) durchführen wollen und die zu Ihrem Alltag gehören. Es sollten Aktivitäten sein, die außerhalb Ihres Berufslebens stattfinden. Dies könnte zum Beispiel das morgendliche Zeitungslernen zum Frühstück sein, oder aber das Telefonat mit einem Ihnen nahe stehenden Menschen. Es kann aber auch das tägliche Gebet sein, oder der Krimi, den Sie vorm Einschlafen lesen. Diese beiden von Ihnen gewählten Aktivitäten bleiben für die Dauer der Dateneintragung gleich, sie dürfen nicht nachträglich verändert werden. Falls es keine zwei Aktivitäten gibt, die Sie fast täglich ausführen, so ist dies kein Problem. Sie können zum Beispiel nur eine Aktivität angeben oder auch beide einfach weglassen.

Nach Hause kommen



Tragen Sie hier bitte den Zeitpunkt ein, an dem Sie zum letzten Mal an diesem Tag nach Hause kommen. Das heißt, Sie verlassen an diesem Tag Ihre Wohnung nicht mehr.

Zu Bett gehen



Hier ist der Zeitpunkt gemeint, an dem Sie endgültig ins Bett gehen um zu schlafen. Bitte geben Sie hier nicht den Zeitpunkt an, an dem Sie sich nur für ein Schläfchen zwischendurch hinlegen, sondern die Uhrzeit, zu der Sie endgültig für den Nachtschlaf ins Bett gehen.

Mit „fertig“ gelangen Sie zurück zur Übersicht. Ihre Eintragungen in der Sozialen Rhythmus Metrik sind nun abgeschlossen.

Anhang

Einlegen der Batterien/Akkus

- 1) Drehen Sie ihren Palmpilot um.
- 2) Drücken Sie nun den Riegel an der Batterieabdeckung nach unten und öffnen Sie so das Batteriefach.
- 3) Legen Sie nun die Batterien/Akkus (1,5 V) ein. Bitte beachten Sie hierbei die Pole „+“ und „-“.
- 4) Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein; mit einem hörbaren „Klick“ sollte sie einschnappen.

Wichtig:

Bitte ersetzen Sie leere Batterien sofort durch neue!

Die integrierte Energiereserve reicht **maximal eine Minute** um Ihre gespeicherten Daten aufrechtzuerhalten.

Befindet sich das Gerät für länger als eine Minute mit leeren oder keinen Batterien, so werden sowohl das Programm wie auch alle eingegebenen Daten automatisch gelöscht!!

Wie stelle ich Uhrzeit und Datum ein/um?

1) Tippen Sie auf das „Häuschensymbol“ links unten. Es erscheint die normale Übersicht.

2) Berühren Sie das Uhrensymbol, unter welchem „Clock“ steht. Es erscheint folgende Graphik rechts:

3) Tippen Sie links unten auf „Set Time and Date“ (Zeit und Datum einstellen)



4) Stellen Sie die Stunden und Minuten ein.

5) Gehen Sie zu „Set Date...“ (Datum wählen).

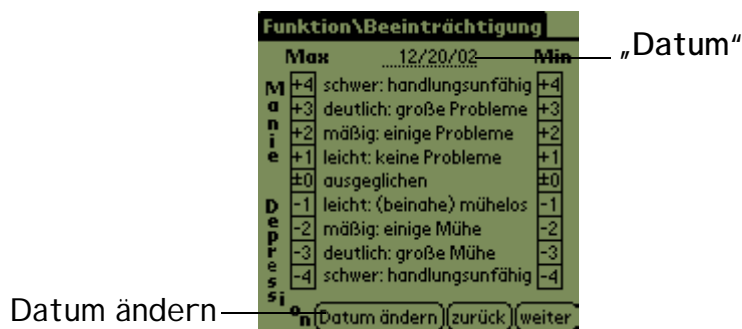
6) Hier können Sie nun das Jahr, den Monat sowie den Tag durch Berühren der entsprechenden Felder einstellen (siehe Abbildung oben rechts).

7) Tippen Sie auf „Today“ (Heute), dann auf „OK“.

Wie trage ich einen Tag nach?

Hierzu müssen Sie zunächst das Datum auf den Tag, welchen Sie nachtragen wollen, umstellen.

Starten Sie das PLC Programm wie gewohnt. Auf der ersten Seite „Funktion/Beeinträchtigung“ gehen Sie unten auf „Datum ändern“ (siehe Abbildung).



Tippen Sie bitte daraufhin oben an die Stelle, an der das Datum steht, welches Sie ändern wollen (in der Abbildung oben „Datum“).

Es erscheint folgende Seite:



Bitte ändern Sie nun das Datum auf das des Tages, welchen Sie nachtragen wollen. Mit „Today“ gelangen Sie wieder zur Ausgangsseite „Funktion/Beeinträchtigung“ zurück.

Tragen Sie nun die Daten nach und beenden Sie das PLC-Programm mit „Fertig“.

Dann starten Sie es erneut und ändern das Datum nochmals, und zwar geben Sie nun wieder das richtige Datum ein (das ist der gleiche Vorgang wie bereits oben beschrieben).

Benutzung des Modems

Die Benutzung des Modems gestaltet sich sehr einfach:

Sie haben zwei Kabel, ein Verbindungsteil, einen Netzstecker sowie das Modem bekommen.

1) Schliessen Sie bitte die Kabel, das Verbindungsteil und den Netzstecker an die entsprechenden Stellen am Modem an.

2) Des weiteren benötigen Sie eine Steckdose, einen Telefonanschluss und ihren Palmpilot - diese verbinden Sie mit den anderen Enden der Kabel bzw. des Netzsteckers

3) Das Modem lässt sich nun an seiner rechten Seite anschalten.

4) Am Kabel, welches mit dem Palmpilot verbunden ist, befindet sich kurz vor dem Übergang zu dem Handcomputer ein Knopf. Indem Sie darauf drücken setzt sich der Vorgang der Übertragung automatisch in Gang.

Sollte dies nicht funktionieren, so gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

1) Schalten Sie Ihren Palmpilot an und gehen Sie auf das Symbol, unter welchem „Hot Sync“ steht.



2) Dann tippen Sie auf „Modem“, so dass dieses Wort schwarz unterlegt erscheint.

3) Falls nicht die Nummer 0761 766766766 angezeigt wird, berühren Sie bitte den gestrichelten Kasten unter „Zusätzliches Modem“ und geben auf der sich öffnenden Seite unter „Telefonnummer“ oben genannte Ziffernfolge ein.

Mit „Ok“ gelangen Sie dann auf die HotSync - Seite zurück.

4) Nun drücken Sie lediglich noch auf das HotSync Symbol im quadratischen Kasten in der Mitte des Feldes.

Sie können den Wählvorgang beobachten:
Es erscheint u. a. „Dialing“ und bei Erfolg „HotSync Operation Complete“.



ISDN-Anschluss:

Besitzen Sie einen solchen vergewissern Sie sich bitte, ob Sie einen Anschluss zu einem Analoggerät wie z.B. einem Fax oder Anrufbeantworter haben und verbinden Sie das Modem hiermit! Bei ISDN wird ein A/B-Wandler benötigt!!
Sollte dies nicht funktionieren, so wenden Sie sich bitte an uns.

Fehler - Liste

„Error: modem not found (0x1106)“

- Modem mit einem oder mehreren der Kabel nicht richtig angeschlossen
- Stecker der Kabel nicht richtig angeschlossen
- Adapter nicht angeschlossen

„Error: no carrier (0x1102)“

- Hot sync Manager oder Modem am Zentralcomputer ist aus --> Bitte versuchen Sie es später nochmals
- bei vorzeitigem Auflegen

„No dial tone (0x1101)“

Telefonstecker nicht richtig angeschlossen an Dose

„Error: incorrect or busy phone number (0x1103)“

- falsche Nummer unter „HotSync“ bei „Modem“ eingegeben
- I SDN-Anschluss
- Telefonanlage (z.B. wenn man 0 vorwählen muss)

„Error: Check Modem Preferences (0x1105)“

- Modembefehlsfehler
- Modemeinstellungen überprüfen

„The connection between your handheld and the desktop could not be established. Please check your setup and try again.“

Nicht „Modem“, sondern „Local“ angegeben oder „Modemsync“ noch nicht eingestellt, aber trotzdem per Knopfdruck versucht zu übertragen.

Hinweis: Bitte nicht telefonieren und gleichzeitig übertragen (wenn Sie kein I SDN haben)!!!

Was mache ich, wenn...

... das Modem nicht funktioniert?

Lesen Sie bitte auf Seite 31 und 32 nach!

... ich die Batterien zu lange nicht eingelegt hatte oder vergessen habe, Sie zu wechseln?

Dann müssen wir Ihnen das Life Chart Programm neu installieren. Bitte rufen Sie umgehend bei der Hotline an.

... überhaupt nichts mehr geht?

Nehmen Sie eine Büroklammer (oder einen dünnen Draht), biegen diese auseinander und drehen den Palm um. Auf der Rückseite befindet sich ungefähr links in der Mitte ein kleines Loch, über welchem „Reset“ geschrieben steht. Drücken Sie nun ein Ende des Drahtes in diese Vertiefung. Daraufhin müsste das ganze Programm wieder wieder funktionieren.

Hotline: 0179 6034 664
Di von 18.00 - 18.30 Uhr

oder täglich 0761/270 6973

PLC@bipolar.de

Zusammenfassung

Mit Hilfe Ihrer täglichen Einschätzung erhalten Sie einen fortlaufenden Überblick über Ihre Erkrankung. Eine detaillierte Darstellung ihrer Stimmung, der erlebten Beeinträchtigung durch ihre Krankheit, ihrer Medikation und verschiedener für Sie bedeutender Lebensereignisse wird möglich.

Gleichzeitig haben Sie auch einen Überblick über Ihre Behandlungsergebnisse. Die Eingaben im Life Chart sollen Ihnen eine Hilfe sein, zusammen mit Ihrem Arzt zu beurteilen, ob sich eine angewendete Therapie bei Ihnen als hilfreich erweist oder nicht. Je nachdem besteht dann die Möglichkeit, die Behandlung und Medikation fortzuführen oder zu modifizieren. So lässt sich Ihre Therapie kontinuierlich verbessern.

Durch die Kombination mit der Sozialen Rhythmus Metrik gewinnen Sie zusätzlich Informationen darüber, ob sich Ihre täglichen Gewohnheiten durch eine akute Episode Ihrer Krankheit ändern. Dies kann Ihnen helfen ein persönliches Frühwarnsystem zu entwickeln, mit dem sie schneller auf sich ankündigende Episoden reagieren können. Erste Studienergebnisse zeigen, dass nach einer kontinuierlichen Anwendung der Sozialen Rhythmus Metrik eine Stabilisierung der täglichen Abläufe und eine Abnahme der depressiven Phasen erreicht wurde.

Sehr hilfreich kann sich der Life Chart auch erweisen, wenn Sie aus irgendeinem Grund von einem andern Arzt behandelt werden müssen. Er kann durch Ihre täglichen Einschätzungen ganz einfach einen sehr genauen Überblick über Ihre Krankengeschichte gewinnen.

Die meisten Patienten, die bisher mit dem Life Chart gearbeitet haben, konnten für sich daraus einen großen Nutzen ziehen. Besonders wertvoll fanden sie die Möglichkeit, den Life Chart als Frühwarnsystem zu nutzen. Sie fanden es auch sehr wichtig, durch den Life Chart selbst aktiv zu werden und ein besseres Verständnis für ihre Krankheit zu gewinnen.

Durch die zusätzliche Soziale Rhythmus Metrik lässt sich diese aktive Mitarbeit am eigenen Krankheitsverlauf und das eigene Verständnis für die Krankheit weiter verbessern.

Wir hoffen sehr, dass Sie diese vielen Möglichkeiten für sich nutzen und so selbst zu einer Verbesserung Ihrer Behandlung beitragen können.

Sollten Sie noch Fragen haben, so können Sie sich gerne unter folgender Nummer an uns wenden:

0761/270-6973

Stanley Zentrum
Psychiatrische Universitätsklinik Freiburg
Hauptstraße 5
79104 Freiburg

Wir sind auch unter dieser email-Adresse zu erreichen:

PLC@bipolar.de

Fragebogen 3 für Palmtop:

Dieser Fragebogen soll der Beurteilung des persönlichen Nutzens der Studie für Sie und der Aussagekraft der von Ihnen dokumentierten Daten dienen.
Bitte beantworten Sie die Fragen ohne Scheu, es entstehen Ihnen keinerlei Nachteile daraus!

Bitte füllen Sie den Fragebogen in **Blockschrift** aus!
Vielen Dank!!!

Datum: __. __. __

1) Seit wann benutzen Sie den Palmtop: _____ Wochen/Monate (nicht Zutreffendes streichen)

2) In welcher Stimmung befinden Sie sich jetzt:
(alles Zutreffende ankreuzen)

- ausgeglichen
- depressiv
- (hypo-)manisch
 - manisch
 - gereizt
- Stimmungsumschwünge innerhalb weniger Tage/Stunden

Beurteilung

3) Wann geben Sie Ihre Daten in den Palmtop ein?

3a) (alles Zutreffende Ankreuzen)

- morgens nach dem Aufstehen
- nach dem Frühstück
- nach dem Mittagessen
- nachmittags
- nach dem Abendessen
- vor dem Schlafengehen
- Zusammen mit der Medikamenteneinnahme
- Immer zur gleichen Zeit

3b) Was hat sich bewährt, oder was dient Ihnen als Erinnerungshilfe:

- Medikamenteneinnahme
- Bestimmter Aufbewahrungsplatz
- Hinweiszettel
- Sonstiges:

4) Wieviel Zeit benötigen Sie ungefähr für die täglichen Eingaben in Ihren Palmpilot?

	30s	1min	2min	3min	4-6min	7-10min	>10min
...bei ausgeglichener Stimmung	0	0	0	0	0	0	0
...bei depressiver Stimmung	0	0	0	0	0	0	0
...bei manischer Stimmung	0	0	0	0	0	0	0

Handhabung

5) Wie kommen Sie mit dem Eingeben der Daten in den Palmtop zurecht?

- überhaupt nicht
- ich habe viele Schwierigkeiten
- ich habe (wenige) Schwierigkeiten
- gut
- sehr gut

6) Beim Eingeben der Daten bereitet mir folgender Abschnitt Probleme:

6a)

- Login
- Funktion/Beeinträchtigung
- hierbei die Bedeutung von Max. und Min.
- Stimmung
- Medikamente
- Medikamenteeintragungen
- Nebenwirkungen
- Switchanzahl
- Lebensereignisse
- Begleiterkrankungen
- Tagesübersicht
- Tagesliste

6b) Genauere Beschreibung der Probleme:

6c) Weiterhin bereiten mir Schwierigkeiten:

- das Schreiben allgemein
- Zahlen einzugeben
- die Schrift ist zu klein
- ich hätte gerne mehr Platz bei: _____
- die Palmoberfläche spiegelt zu sehr
- ich hätte gerne eine Skala mit Zahlenangabe bei der Stimmung
- der Touchscreen (d.h. bei Berühren der Oberfläche gibt es Probleme)
- Datumsänderung
- Batterienwechsel
- die Übertragung per Modem
- Sonstiges:

7) Folgender Abschnitt ist mir im „Elektronischen Handbuch für Patienten mit bipolarer affektiver Störung“ unklar geblieben/habe ich nicht verstanden:

- Einleitung / Life Chart Tagebuch
- Palmpilot M100 – Grundlagen
- PLC - Start
- Login
- Funktion /Beeinträchtigung
- Einschätzung des Krankheitsgrades
- Stufenschema
- Persönliche Symptomcheckliste
- Stimmung
- Medikamente
- Nebenwirkungen
- Schlaf
- Stationär
- Menses
- Dysphorische Manie
- Switchanzahl
- Lebensereignisse
- Begleiterkrankungen
- Tagesübersicht
- Zusammenfassung
- Modem

genauere Beschreibung:

8) Das müsste man meiner Meinung nach verbessern (am Programm, am Handbuch,..):

- das Login finde ich unnötig
- der Antrieb sollte auch erfasst werden
- ich hätte gerne eine andere Reihenfolge

Sonstiges:

9) Ich benutze den Palmpilot zusätzlich noch als:

- Adressbuch
- Terminkalender
- Taschenrechner
- Notizbuch
- Sonstiges: _____

Vergleich: Palmpilot - LC (Life Chart) auf Papier

10) Zutreffendes bitte ankreuzen:

Folgendes ...

	Palmpilot	LC auf Papier
...finde ich übersichtlicher:	0	0
... benötigt weniger Zeiteinsatz:	0	0
...ist praktischer (im Urlaub,..):	0	0
...fällt mir leichter auszufüllen:	0	0
...bereitet weniger Aufwand:	0	0
...liegt mir/macht mehr Spass:	0	0

11a) Meiner Meinung nach und meinen Erfahrungen zufolge bietet der Palmpilot folgende Vorteile gegenüber dem Papier Life Chart:

(Bitte alles Zutreffende ankreuzen)

- o Schnelligkeit
- o Genauigkeit
- o bessere Abstufungen
- o Papiereinsparung
- o in der Öffentlichkeit unauffällig
- o Zeiteinsparung
- o Zusatzfunktionen
- o „vernetztes System“ bzw. schnelle Datenübertragung
- o handlicher
- o einfach zu handhaben
- o leicht zu transportieren
- o sonstiges: _____

11b) ...und folgende Nachteile:

- o Abhängigkeit vom Funktionieren der Technik
- o man muss erst eingeübt sein
- o unhandlich
- o Oberfläche reagiert nicht
- o "Verlustangst" durch Batteriewechsel
- o funktioniert manchmal nicht
- o Batterieverbrauch
- o anfällig bei Feuchtigkeit/Stößen
- o die Schrift ist zu klein
- o die Oberfläche spiegelt
- o sonstiges: _____

Palm

12a) Ziehen Sie Nutzen aus der Arbeit mit dem Palmpilot?:

(Bitte alles Zutreffende ankreuzen)

- o mehr Stabilität
 - o Erinnerung an Medikamente
 - o besseres Verständnis für eigene Krankheit
 - o Erkennung von Symptomen, Frühwarnsystem
 - o bessere Beurteilung der Medikamentenwirksamkeit
 - o aktive Mitarbeit am Krankheitsverlauf
 - o Bestätigung
 - o gutes Gefühl
 - o größere Motivation die Daten einzugeben
 - o Sonstiges:
-
-

12b) Ich favorisiere:

- o das Papier LC
- o den Palm

12c) Wie stark beurteilen Sie den Nutzen, den Sie daraus ziehen:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sehr stark | stark | wenig | keinen |

Was Sie uns gerne auf den Weg mitgeben möchten:
