

Tagebuchführen – das lästige Übel

Vortrag von Dipl. Krankenpfleger Jörg MÖLLER aus Gelsenkirchen, Mitarbeiter bei Fa. Sinovo, beim ADA-Treffen im Büro am 5. Mai 08

Tagebuch führen ist öde, langweilig und ohnehin nur für Erbsenzähler und Berufsdiabetiker meinen Sie?

Der Meinung war ich auch mal!

Da kommt man als Diabetiker frisch geschult und voller Elan in die heimischen vier Wände, ist voll neuer Ideen und Tatendrang und schreibt all seine erhobenen Daten fein säuberlich nieder. Nur um dann irgendwann frustriert festzustellen, dass die Daten eh keinen interessieren. Der Hausarzt wirft – wenn überhaupt – einen gelangweilten Blick rein und das war's. Kein Nachhaken („Wie ist denn das hier entstanden?“), keine Anerkennung und schon gar kein Lob.

Irgendwann denkt sich der frischgebäckene Diabetiker „Wozu aufschreiben, wenn es eh keinen interessiert“ und lässt es bleiben. Und wissen Sie was? Recht hat er!

Wenn die Aufzeichnungen wirklich keinen interessieren, dann braucht man sie auch nicht zu machen.

Der Fehler in dieser Denkweise ist mir erst in den letzten Jahren bewusst geworden, denn es gibt sehr wohl jemanden, den das interessiert; interessieren sollte: **mich!**

Ein Diabetestagebuch ist nichts, was man für irgendjemanden führen sollte (klar, wenn es das behandelnde Diabetesteam interessiert dürfen die gern mal reinsehen). Man sollte es für sich selber führen. Manche sagen ja „Es reicht mir aus zu wissen, wie mein BZ eingestellt ist, das brauche ich nicht schwarz auf weiß“. Mag sein, aber Kontoauszüge holen die sich trotzdem ab. Wissen sie etwa nicht, wie es um ihre Finanzkraft bestellt ist?

„Das ist ja auch etwas anderes, ich will ja sehen, was sich auf meinem Konto bewegt...“. Fein, und ich will sehen, was sich in meiner Diabetestherapie bewegt.

Ich esse nicht jeden Tag das gleiche und schon gar nicht zu immer denselben Uhrzeiten. Ich probiere auch gern mal unbekannte Gerichte aus, zu denen ich keine konkreten BE-Angaben hab. Da heißt es dann Pi mal Daumen

abschätzen. Sowohl was die Dosis als auch den DEA (=Drück-Ess-Abstand; ich bin mittlerweile Pumpi, daher ist es kein SEA =Spritz-Ess-Abstand mehr) angeht.

Und dann wird hinterher genau nachgemessen, um meine Trefferquote zu sehen: eine Stunde nach dem Essen (um zu sehen ob der DEA für mein Humalog okay war) und drei Stunden nach dem Essen um zu sehen, ob die Dosis gepasst hat.

Ich bin sicher, das machen viele von Ihnen genauso. Immerhin kann man auch aus Fehlern lernen und wenn dieses Mal irgendwas nicht gepasst hat, dann weiß ich, was ich nächstes Mal variieren kann.

Und genau da kommt das Tagebuch ins Spiel: ich habe entweder ein mordsmäßig gutes Gedächtnis und kann mich noch genau daran erinnern, was und wieviel ich vor zwei Wochen gegessen habe, wie mein Ausgangs-BZ war, wieviel ich gespritzt und welchen DEA ich eingehalten habe – oder ich blättere in meinen Aufzeichnungen. (Unter uns: letzteres halte ich für verlässlicher!)

Ein Tagebuch kann aber mehr sein als nur eine lukullische Gehhilfe: es kann auch meine BZ-Einstellung als solche verbessern und mir somit über einen längeren Zeitraum das Gehen auf eigenen Beinen ermöglichen.

Dass regelmäßige BZ-Messungen gegenüber einem sporadischen Nachmessen das HbA1c um 1-1,5 Prozentpunkte verbessern kann weiß man in der Diabetologie schon länger. Aber die vor einigen Jahren veröffentlichte ROSSO-Studie hat erstmalig aufgezeigt, dass regelmäßige Messungen auch zu einem längerem und gesünderem Leben führen können (selbst wenn man nicht mit Insulin behandelt wird!)

Was Tagebuch damit zu tun hat? Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Pen'ner oder Pumpi ein Tagebuch zu führen beginnt und dann nur zwei Messungen pro Tag macht. Spätestens, wenn das erste Mal ein Messwert nicht



so ausgefallen ist, dass man damit angeben könnte, wird korrigiert und dann nachgemessen. („Sehet nur, sehet: ich habe es nicht verlernt“). Und das kann dann schon zu einer Art ‚sportlichem Ehrgeiz‘ führen.

Papierstagebücher gibt es wie Sand am Meer; nahezu jeder Insulin- und Messgerätehersteller hat so was im Angebot und gibt sie kostenfrei an seine Kunden ab. Unterscheiden muss man hier aber die zwei erhältlichen Fassungen, die fast jeder anbietet: für CT (meist mit fest eingetragenen Anmerkungen á la ‚Morgens/Mittags/Abends‘ und die für ICT/CSII, in die man seine Uhrzeiten selber eintragen kann.

Spätestens wenn es um Statistiken geht (z.B. die Frage „Wie hat sich mein Status in dieser Woche gegenüber der Vorwoche entwickelt“ oder „Wie war eigentlich meine Standardabweichung im letzten Monat“) stoßen die Papierstagebücher an ihre Grenzen. Man greift auf fertige Software für Diabetiker zurück.

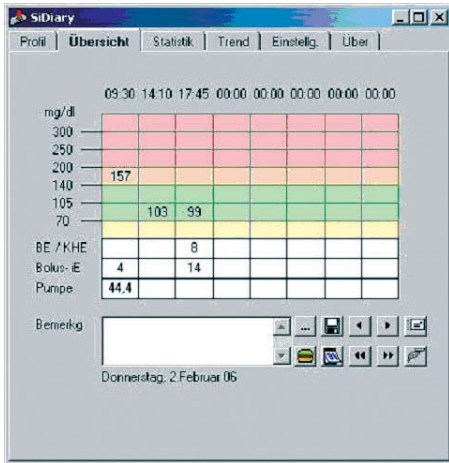
Bei dieser Art von Software scheiden sich meist die Geister, weil es da ein klitzekleines Problem gibt: die wenigsten nehmen ihren PC mit, wenn sie z.B. bei MacDonalds etwas essen gehen. Aber auch dort werden Daten erhoben, die dann auch erfasst werden wollen. Sicher, man kann es auf einen Schmierzettel schreiben und daheim dann nachträglich eintippen, aber das ist dann schon wieder lästig bis langweilig.

Wohl dem, der dann auf ein mobiles Endgerät zurückgreifen kann. So gibt es die Software SiDiary in Versionen für den Pocket-PC mit dem Betriebssystem Windows Mobile, für Smartphones mit Windows Mobile, für Java-Handys und seit kurzem auch für den USB-Stick, der dann an jedem Computer ab Windows 98 genutzt werden kann. Man hat vielleicht nicht immer seinen PC dabei, manche vergessen auch den Wohnungsschlüssel oder ihre Brille, aber das Handy wird eher selten vergessen.

>>> Seite 19

Tagebuchführen – das lästige Übel

Fortsetzung von Seite 18



Zudem hat man mit solch einem elektronischen Tagebuch nicht nur ein Aufzeichnungs-Instrument dabei, sondern – im Falle von SiDiary – auch noch eine BE-Datenbank, die man frei bearbeiten und erweitern kann.

Würde ich noch weiter ins Detail gehen würde das nicht nur den Rahmen sprengen, sondern auch in Werbung ausarten. Schauen Sie einfach mal auf der Internetseite vorbei:

<http://www.sidiary.de/>

Sie können sich das dort angebotene Programm kostenlos herunterladen und erst ausprobieren, ob sich ein Kauf für Sie lohnt. Und davon sollten Sie auch ausgiebig Gebrauch machen, denn die Geschmäcker sind verschieden. Aber wer mein Forum kennt (<http://www.forum.diabetesinfo.de/forum/>), der weiß eh, welche Software ich persönlich bevorzuge.

Ein weiterer Vorteil der Software gegenüber dem Papiertagebuch ist, dass man nicht lange suchen muss, wenn man eine bestimmte Bemerkung wiederfinden will. Das geht mit einer Volltextsuche in Sekundenschnelle und man kann nachschlagen, wie man das letzte Mal mit dem Apfelstrudel im Café Gloriette umgegangen ist und wie man es diesmal besser machen könnte. (Und es lohnt sich das zu können !)

Wie auch immer: egal ob Sie ihre Werte per Papier oder per Software; mit Produkt A oder Produkt B erfassen, Sie können langfristig nur davon profitieren. Die Werte werden sich schon deshalb verbessern, weil es auf Dauer einfach keinen Spaß macht, immer nur

BZs jenseits der 200 mg/dl aufschreiben zu müssen. Und durch die Vogel-Strauß-Taktik allein hat sich noch keine Stoffwechseleinstellung verbessern können.

SiDiary

Das **mobile**
Diabetes Management



Kostenfreie
Testversion unter
www.sidiary.de

 **SINOVO**
we care for you

Jörg Möller ist 44 Jahre alt, seit über 20 Jahren Diabetiker, davon die letzten 5½ Jahre unter CSII. Von Beruf ist er Krankenpfleger mit Staatsexamen und betreibt im Internet die Seiten www.diabetesinfo.de

SiDiary

Das **einfache**
Diabetes Management



Kostenfreie
Testversion unter
www.sidiary.de

 **SINOVO**
we care for you

Herzlichen Dank für den interessanten Vortrag!

Peter Leeb

Und vielen Dank für die launige Zusammenfassung!

Dr. Helga Grillmayr

