

# Mit dem Palm LifeChart zu mehr Lebensqualität

Wer Tagebuch führt, weiß wie schön und hilfreich es ist, regelmäßig festzuhalten, was man Besonderes erlebt hat und wie man sich gerade fühlt. Das Tagebuch dokumentiert Eintragung für Eintragung, wie sich die Dinge im Leben entwickeln. Nimmt man es später zur Hand, liefert es einen guten Überblick über das, was sich alles ereignet hat, bietet Gelegenheit darüber nachzudenken und erlaubt es, entsprechende Schlüsse zu ziehen. Nicht umsonst werden auch bei der Behandlung von bipolaren Störungen schon seit Beginn der modernen Psychiatrie so genannte Patiententagebücher häufig und gerne eingesetzt. Ein Tagebuch hilft nachgewiesenermaßen das eigene Leben und – als Mensch mit einer bipolaren Störung – die eigene Erkrankung ein Stück weit besser in den Griff zu bekommen.

Das elektronische Patiententagebuch PLC (Palm-Life-Chart) ist die konsequente Weiterentwicklung des bewährten und wertvollen Tagebuch-Konzepts. Es kombiniert die Möglichkeiten eines herkömmlichen Tagebuchs mit den Vorteilen moderner Informationstechnik. PLC ist dazu da, um Menschen mit bipolarer Störung beim Umgang mit ihren Stimmungsschwankungen nachhaltig zu unterstützen und ihnen letztlich zu einer spürbar höheren Lebensqualität zu verhelfen.

- PLC motiviert: Die Benutzer des PLC sind sich einig: Wer sich und seine Erkrankung mit Hilfe regelmäßiger PLC-Eintragungen besser kennen lernt, wird so in die Lage versetzt, aktiv an der eigenen Therapie mitzuwirken und Strategien für die weitere Behandlung zu entwickeln.
- PLC ist ein Frühwarnsystem: mehr als zwei Drittel aller Patienten, die PLC einsetzen, berichten, daß ihnen das elektronische Patiententagebuch hilft, den Beginn einer drohenden manischen oder depressiven Episode früher zu erkennen. Auf diese Weise kann man rascher mit einer entsprechenden Behandlung reagieren.
- PLC macht unabhängiger: Wenn der Verlauf der eigenen Erkrankungen mit PLC dokumentiert wird, stehen diese Daten auch nach einem möglichen Arztwechsel leicht zugänglich zur Verfügung. Die mächtigen Auswertungsmöglichkeiten von PLC erlauben dem neuen Arzt, sich rasch und ohne großen Aufwand mit der Geschichte eines Patienten vertraut zu machen.
- PLC wirkt: wissenschaftliche Studien zeigen, daß die Einschätzungen der Patienten über PLC gut mit den Ergebnissen psychometrischer Testungen übereinstimmen. Ein Teil der Patienten gab sogar an, durch den Einsatz von PLC eine größere Stabilität erreicht zu haben. Dies ist ein toller Erfolg.
- PLC ermöglicht neue Einblicke: Die regelmäßigen PLC-Eintragungen führen zu einem besseren Verständnis der eigenen Erkrankung. Mit der Zeit werden beispielsweise Zusammenhänge zwischen bestimmten Lebensereignissen einerseits sowie Stimmung und Stabilität andererseits deutlich.
- PLC macht Spaß: So richtig „punkten“ kann PLC beim „Spaß-Faktor“. Die befragten Benutzer hatten dank PLC mehr Freude daran, regelmäßig Tagebuch zu führen. Vier von fünf Probanden, die PLC im täglichen Einsatz getestet haben, ziehen das elektronische Patiententagebuch den althergebrachten Papiermethoden vor.
- PLC spart Zeit: Die Nutzung erfordert erfahrungsgemäß nur 1-2 Minuten pro Tag.