

Mein zweites Tagebuch

Patientenprotokolle Buch zu führen ist bei vielen Erkrankungen von großem Nutzen – für den Patienten und für den behandelnden Arzt

Anspruch auf Literarisches wird nicht erhoben: Ein Tagebuch dient in erster Linie dazu, sich geheime Gefühle von der Seele zu schreiben. Das ordnet die Gedanken. Ähnlich therapeutisch wirken Notizen, die Schmerzen oder Beschwerden protokollieren. Der Inhalt aber bleibt nicht geheim: Dem Arzt hilft das Tagebuch, seine Behandlung zu kontrollieren. Dem Patienten ermöglicht es, sich die Begleitumstände seiner Beschwerden klarzumachen. Dabei ist es egal, ob der Schreiber seine Protokolle zwischen selbst gezogenen Linien platziert oder Vordrucke benutzt. Die erhält man beim Arzt, in vielen Apotheken oder im Internet. Für Smartphone-Besitzer gibt es Tagebuch-Apps.

sen sich die Aussagen aber objektivieren.“ Wer sich angewöhnt hat, erst abends zwei Liter zu trinken, darf sich nicht wundern, wenn er viermal in der Nacht die Toilette aufsuchen muss. Aufgeschrieben wird nämlich nicht nur, wann der Harndrang plagt, sondern auch, wie viel man trinkt. Patienten notieren außerdem, welche Harnmengen anfallen. „Wer bereits zur Toilette muss, sobald er 150 Milliliter Urin in der Blase hat, hat ein Problem mit der Speicherfähigkeit der Blase und braucht ein stärkendes Medikament.“ Für manchen hat das Protokollieren auch erzieherischen Wert: Die Abstände zwischen den Toilettengängen vergrößern sich, und er lernt, die Blase besser zu kontrollieren.



Toiletten- und Trinkprotokoll

Wer ständig Harndrang verspürt, wem häufig ein Tröpfchen danebengeht, der leidet vielleicht unter einer Blasenschwäche. Doch was heißt ständig, was ist häufig? „Das ist subjektiv“, meint Prof. Daniela Schultz-Lampel von der Deutschen Kontinenzgesellschaft. „Mit einem Protokoll las-

Ein Tagebuch lohnt sich bei:

- Migräne • Blasenschwäche
- Bluthochdruck • Übergewicht
- chronischem Schmerz • Rheuma
- Reizdarm • Diabetes • Schlafstörungen • Allergien • Fibromyalgie

