

transplantation aktuell



Bundesverband der
Organtransplantierten e.V.

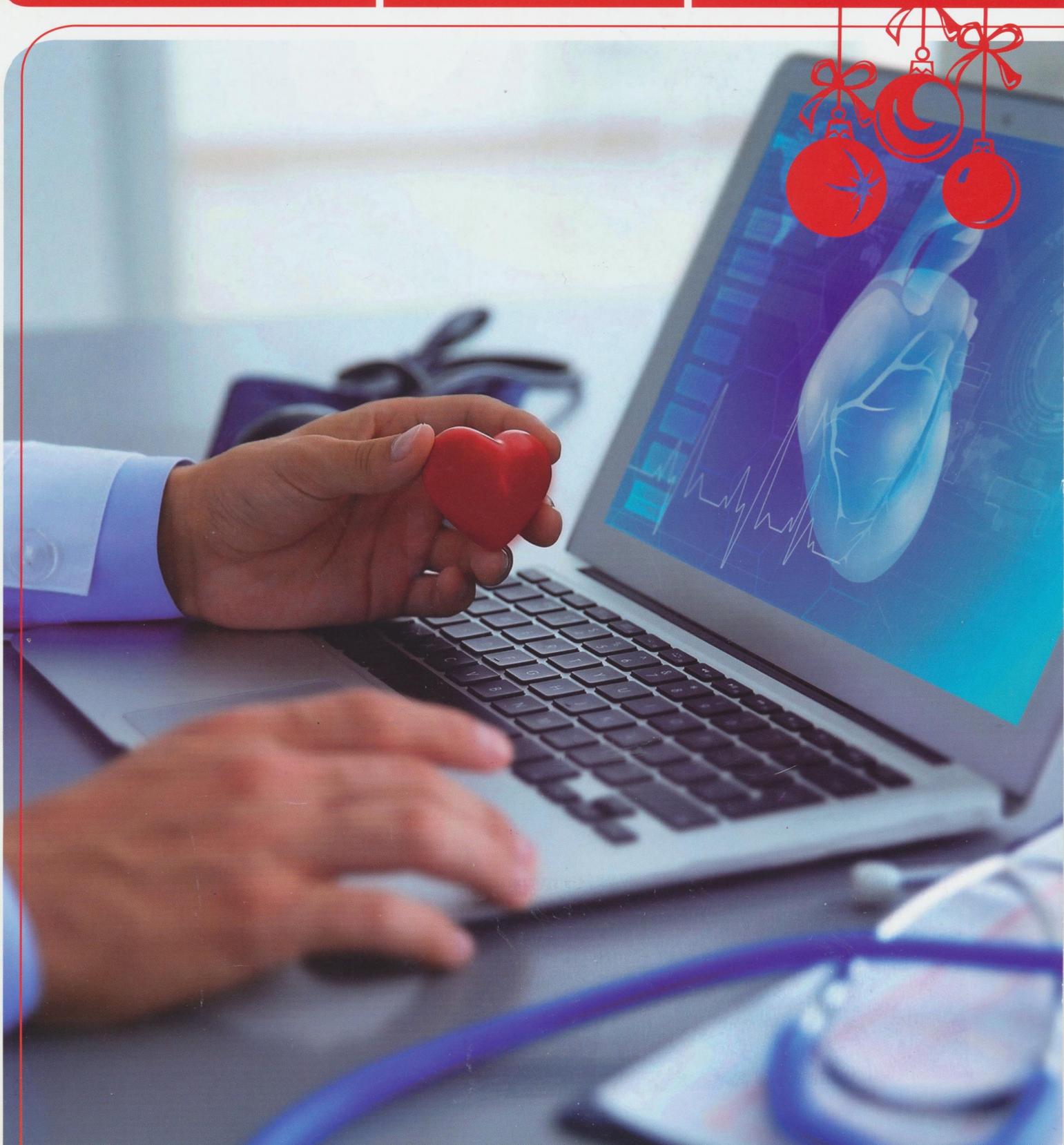
Ausgabe 4-2016

Zeitschrift des
Bundesverbandes der
Organtransplantierten e.V.

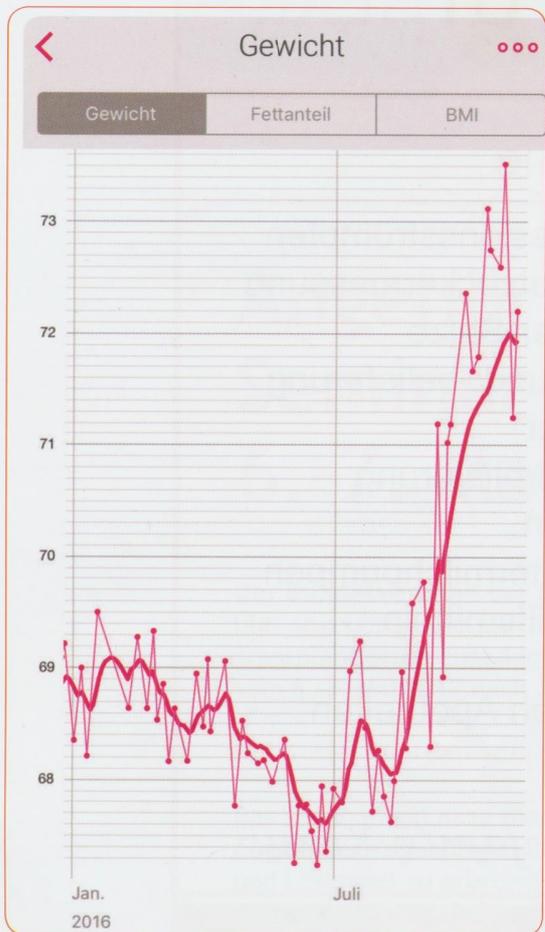
TX-Register

Fricke trifft Fricke

Termine 2017



Damals wie heute - den Überblick behalten! von Jörg Schiemann



Darstellung 1

Jeder Organtransplantierte kennt die Gedanken und Ängste, die einen bei der Ermittlung von Gewicht, Blutdruck, Puls und Körpertemperatur nach der Transplantation befallen. Jeder Wert wird interpretiert: Ist der Blutdruck stabil? Warum habe ich wieder 500 Gramm zugenommen?

Ich selber bekam nach viereinhalb Jahren Dialyse 2004 an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) im Alter von 37 Jahren eine Niere transplantiert. Ich erinnere mich gut an die damaligen orangefarbenen Reclam-ähnlichen Notizhefte, in die ich mehrmals täglich meine Werte eintragen musste und wie wichtig mir das war. Es war ein gutes Gefühl zu sehen, wie das

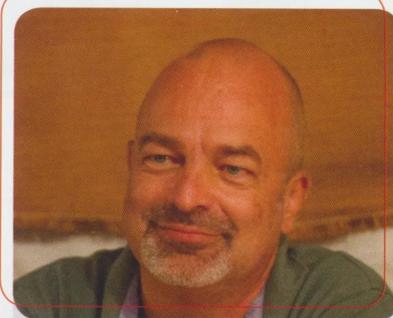
Heft von Seite zu Seite beschriebener wurde und - im positiven Sinne - die Zeit verging.

Aber ich erinnere mich auch daran, wie schwierig es für mich mit zunehmender Anzahl an Einträgen war, einen Trend oder eine Entwicklung der Werte zu erkennen. Da blätterte man fünf oder zehn Seiten vor und wieder zurück, um sich selber oder dem Arzt einen guten Überblick zu verschaffen: "Da hatte ich schon mal einen so hohen Wert. Und der ging dann... warten Sie... [blättern, blättern]... zehn Tage später, glaube ich, nach ein paar Schwankungen wieder zurück".

Dank des technischen Fortschritts ist das heute viel einfacher - und ich bin begeistert von den Möglichkeiten und Erleichterungen, mit denen uns sogenannte smarte Gesundheitshelfer unterstützen! Smarte Gesundheitshelfer - das können Apps auf dem Handy sein, die uns zum Beispiel an die Tabletteneinnahme erinnern, digitale Waagen oder Blutdruckmessgeräte, die die Daten elektronisch speichern und auswerten.

Nehmen wir zum Beispiel das Körpergewicht.

Damals wie heute steige ich regelmäßig morgens auf meine Waage - nur dass das mittlerweile eine digitale Waage ist, die ich einmalig nach dem Kauf mit meinem WLAN verbunden habe. Wie andere Waagen zeigt sie mir mein Gewicht, den Körperfettanteil und vieles mehr direkt auf dem Display an. Durch die Kopplung mit meinem WLAN werden gleichzeitig bei jedem Wiegen meine Messwerte im Hintergrund auch automatisch an die Datenbank (beziehungsweise Cloud-Plattform) des Herstellers gesendet und dort gespeichert.



Mein Name ist Jörg Schiemann. Ich bekam in der medizinischen Hochschule Hannover 2004 eine Niere transplantiert. Ich bin im Siemens-Konzern angestellt und lebe seit vielen Jahren in München. Privat möchte ich andere Menschen bei der Auswahl und Nutzung der smarten Gesundheitshelfer unterstützen und dazu meine Erfahrungen mit ihnen teilen - einen Überblick finden Sie unter www.meine-Gesundheitshelfer.online und / oder melden Sie sich in der geschlossenen Facebook-Gruppe „Meine Gesundheitshelfer Online“ an und diskutieren Sie mit.

Zur Einrichtung reicht es dabei aus, eine Mailadresse anzugeben.

Der Mehrwert? Ich kann mir alle gespeicherten Daten sowohl auf meinem Laptop als auch auf meinem Handy in der App des Herstellers ansehen (Darstellung 1) und dank der grafischen Darstellung aller Messwerte, ihrer Einordnung in die zeitliche Reihenfolge sowie der Angabe von „Normwerten“ oder Durchschnittskurven kann ich schnell Trends und Entwicklungen erkennen.

Diese Darstellung drucke ich dann übrigens zu den regelmäßigen Nachsorge-Untersuchungen aus und bespreche sie mit



meinem Arzt im Transplantationszentrum, der so schnell die wesentlichen Informationen meiner Messungen zuhause und somit die gesundheitlichen Trends erfassen kann.

Damals wie heute - die regelmäßige Beobachtung von Körperfunktionen ist essentiell für ein funktionierendes Transplantat und die Früherkennung von Problemen wie zum Beispiel Abstoßungsreaktionen. Smarte Gesundheitshelfer erleichtern es uns, den Überblick zu behalten und Entwicklungen frühzeitig zu erkennen. Sie geben mir ein besseres, beruhigendes Gefühl für meine Gesundheit!