

DER NIEREN PATIENT

45. Jahrgang
Oktober 2020



G 8858

Offizielles Organ
des Bundesverbandes Niere e.V.

5/20

Aus der Wissenschaft
COVID-19 und die Niere

Praxisnah
C3-Glomerulopathie

Medizin
Interview: „Neue Studien“

Essen und Trinken
Kürbis & Co.

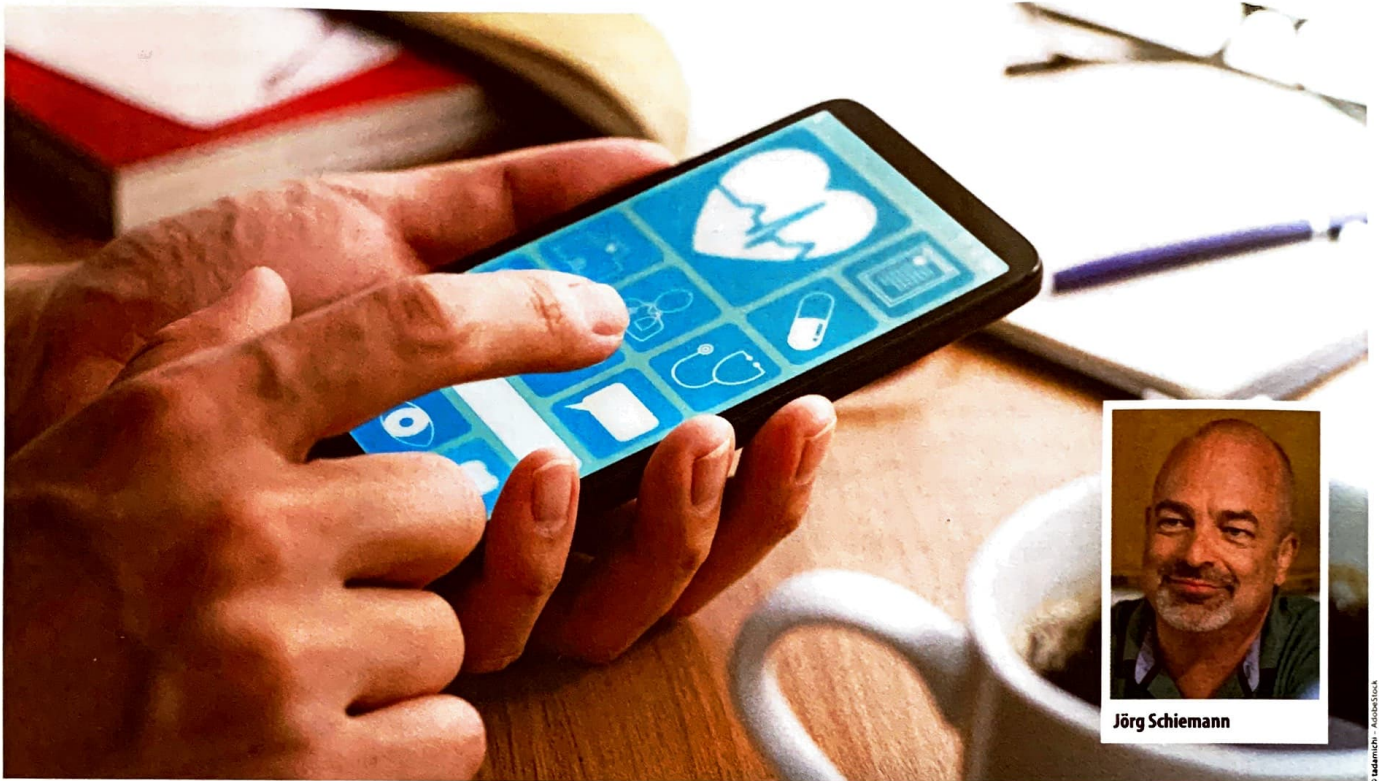
45 Jahre BN e.V. 1975–2020

Neue BN-
Vorsitzende:
Isabelle
Jordans



BN-Wahl:

Neuer Vorstand übernimmt!



Jörg Schiemann

Gesundheits-Apps für Nierenpatienten

Tabletteneinnahme, Notfall: Fehler vermeiden!

Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung müssen in jedem Stadium der Krankheit vieles beachten. Hohe Blutdruckwerte, gestiegenes Gewicht durch Wassereinlagerungen, kaliumreiche Ernährung oder vergessene Medikamente – Gesundheits-Apps können helfen, Fehler zu vermeiden oder gefährliche Entwicklungen rechtzeitig zu bemerken.

Es ist ein kalter Wintermorgen in München. Draußen liegt Schnee, als ich das Arztzimmer meiner Transplantations-Ambulanz betrete. Schon wieder. Zum dritten Mal in acht Tagen befand ich mich hier und ahnte schon, was kam. Denn ich verfolgte meinen Gesundheitszustand mit verschiedenen Gesundheits-Apps genau und so war mir nicht verborgen geblieben, dass die Leistung meines Transplantats

schlechter wurde: Das Gewicht und der Blutdruck stiegen an. Und tatsächlich eröffnete mir der Professor, dass ich ab sofort wieder dialysieren müsse.

Falsche Tabletteneinnahme hat oft böse Folgen!

Anders als bei meiner ersten Transplantation im Jahr 2000 ist die Wartezeit auf eine neue Niere aktuell bei

acht bis zehn Jahren festzumachen. Mehr Wartelistenpatienten, weniger Spenderorgane, fast ein Jahrzehnt Dialyse liegt wohl vor mir, bevor ich erneut eine Niere transplantiert bekomme. Gerade in diesem Kontext stimmt es mich traurig und erschreckt mich, wenn ich höre, dass 40 Prozent der Abstoßungen von transplantierten Nieren (auch) auf eine falsche oder fehlende Einnahme von Medikamenten zurück-

zuföhren sind. Als hätten wir nicht sowieso schon zu wenige Spendernieren.

Apps zur Medikamenteneinnahme

Dabei kenne ich die Probleme mit vergessenen Medikamenten. Wie oft habe ich sonntagabends früher Tatort gesehen und wurde um 21 Uhr an die

zur Erinnerung definieren: Täglich, alle zwei Tage oder nur an bestimmten Wochentagen, wöchentlich oder verschiedene Dosierungen abhängig vom Wochentag – alles möglich. Wenn man dann noch die Einnahme gewissenhaft in der App dokumentiert, kann man später jederzeit einfach nachsehen, ob man die Tabletteneinnahme bestätigt

»Ich nutze eine App, die mich nicht nur an die Medikamenteneinnahme erinnert, sondern mit der ich diese auch bestätigen und dokumentieren kann.«

Einnahme meiner Immunsuppressiva erinnert. Manchmal lief gerade eine spannende Szene und ich dachte, nur noch die Szene zu Ende schauen und gleich danach nehme ich sie einfach. Irgendwann war der Tatort dann zu Ende und ich überlegte, habe ich die Immunsuppressiva nun genommen oder nicht? Wenn man jahrelang die gleichen Tabletten nimmt, dann erinnert man sich immer an eine Einnahmesituation. Aber oft weiß man gar nicht mehr genau, war diese gestern oder wirklich heute? Das ist wie mit dem Ausschalten des Herds oder dem Schließen des Garagentors – wenn man etwas jahrelang macht, dann geht es einem so ins Unterbewusstsein über, dass man manchmal gar nicht mehr sicher ist, ob man es am aktuellen Tag auch gemacht hat. So können neben vergessenen auch doppelte Einnahmen passieren.

Dabei kann man leicht etwas gegen Verwirrung bei der Medikamenteneinnahme tun! Ich nutze mittlerweile eine App, die mich zum einen detailliert an die Einnahme der Medikamente erinnert und – ganz wichtig – in der ich zum anderen die Einnahme bestätigen und so dokumentieren kann. Der Vorteil eines spezialisierten „Pillen-Weckers“ auf dem Handy: Man kann für beliebig viele Medikamente nahezu beliebig komplexe Einnahmeverfahren

hat und somit für sein Transplantat „auf der sicheren Seite“ ist.

Aber: Die App und ihre Daten sind nur so gut, wie wir die Daten eingeben. Wenn man – um im Beispiel mit dem Tatort zu bleiben – in der App die Einnahme bestätigt, damit der Alarmton, der an die Einnahme erinnern soll, aufhört, sich aber trotzdem denkt: „Die nehme ich nachher“, dann sind in der App natürlich falsche Daten hinterlegt. Damit ist nichts gewonnen.

Disziplin und Ehrlichkeit sind notwendig, sonst stehen in der App falsche

Daten, auf die man sich nicht verlassen kann!

Informationen für den Notfall im Handy hinterlegen!

Über was ich mich auch aufregen kann: mangelnder Datenaustausch zwischen behandelnden Ärzten und Krankenhäusern. Vor drei Jahren war ich etwa im Allgäu auf einer Familienfeier und habe mir gleich am ersten Abend den Magen verdorben. Nachdem ich in der Nacht viel Flüssigkeit verloren hatte, riefen wir am nächsten Morgen den Dorfarzt. Als ich ihm meine aktuellen Probleme, meine ganze Krankengeschichte mit der Transplantation und meine rund 20 Medikamente, die ich nehmen musste, aufgezählt hatte, rief er lieber eine Ambulanz zum Transport in das nächste Krankenhaus, da er sich mit transplantierten Patienten nicht so gut auskannte und kein Risiko eingehen wollte. Was ich ja auch gut verstehen kann.

Der Notarztwagen kam, und es setzte sich mir ein Sanitäter mit einem Tabletcomputer gegenüber und fing nun auch an, mich auszufragen. Was ich seit wann für Probleme hatte, was



Müssen Sie bestimmte Medikamente einnehmen? Im Notfall sollte man immer seinen Medikationsplan dabei – und/oder die Angaben zu den Arzneimitteln auf dem Handy gespeichert haben.

meine Grunderkrankungen sind und welche Medikamente ich in welcher Dosierung wann nehme. Es ging mir wirklich schlecht an dem Tag, trotzdem versuchte ich, mich zu konzentrieren und beantwortete zum zweiten Mal alle Fragen.

Gut fand ich, dass er die Antworten gleich in seinen Tabletcomputer eingab. Ich nahm an, dass er diese Daten dann dem Krankenhaus weitergeben würde. Also Kräfte sammeln und an alles erinnern, was er wissen wollte. Doch als ich dann im Allgäuer Krankenhaus in der Notaufnahme lag, setzte sich mir ein Arzt mit einem Klemmbrett und einem Fragebogen auf Papier gegenüber und fragte mich alles erneut von vorne ab. Ich meinte ermattet, ob er denn nicht die Daten einsehen könne, die der Sanitäter in sein System eingegeben hatte, denn das wären ja die Antworten auf alle seine Fragen. Aber nein, seine Antwort lautete, dass er auf das im Notarztwagen verwendete System leider keinen Zugriff hätte. Auch wenn ich oft auf Reisen einen Arztbrief und meinen Medikationsplan auf Papier ausgedruckt mitnehme, an jenem Tag hatte ich ihn nicht bei mir. Ob er im Hotelzimmer oder zu Hause lag, ich weiß es nicht. Was

ich aber wusste, war, dass ich erneut alle Daten aus meinem Gedächtnis in diesem geschwächten Zustand aufzählen musste.

Später fragte ich mich, ob es nicht eine bessere Lösung dafür gibt, mit der ich sicherstellen kann, alle relevanten Daten immer schriftlich bei mir zu haben. Denn darauf, dass ich dreimal an einem Tag verschiedenen Ärzten meine

Krankheiten hinterlegt, dass ich transplantiert bin, alle 12 Stunden bestimmte Medikamente einnehmen muss und welche Präparate das wann und in welcher Dosis sind. Übrigens: Auch die eigene Entscheidung zur Organspende lässt sich hinterlegen, in beide Richtungen, also sowohl Zustimmung als auch Ablehnung. Ein Punkt, der im Zweifelsfall Hinterbliebenen bei der Entschei-

»In den sog. Notfallinformationen habe ich auf meinem Handy die Angaben zu meinen Krankheiten hinterlegt.«

ganzen wichtigen Gesundheitsinformationen, ohne etwas zu vergessen, erzählen muss, kann ich gut verzichten. Tatsächlich gibt es bereits, sogar für Situationen, in denen ich nicht bei Bewusstsein wäre, eine gute Lösung: Wussten Sie, dass Sie in jedem Handy sog. Notfallinformationen eingeben können, die jeder Ersthelfer, Sanitäter oder Arzt in Ihrem Handy aufrufen und sich anzeigen lassen kann, ohne dass er Ihre PIN eingeben muss oder Sie ihm das Handy entsperren?

In diesen Notfallinformationen habe ich seitdem die Angaben zu meinen

dung, den Willen von Angehörigen umzusetzen hilft, wenn nicht zu Lebzeiten darüber gesprochen werden konnte.

Fazit

Ich habe mir in den letzten Jahren einige Gesundheits-Apps herausgesucht, mit denen ich mir bei meiner Krankheit helfen lasse. Medikamente einnehmen, wichtige Informationen immer im Handy dabei haben – das sind nur zwei der Beispiele für sinnvolle digitale Lösungen, die uns unterstützen können. Auch meine Gewichtsmessungen und die Blutdruckwerte erfasse ich in Gesundheits-Apps. Die Entwicklung der bei mir zu Hause gemessenen Blutdruckwerte drucke ich dann auf Papier aus und nehme sie in die Sprechstunde mit meinem Arzt mit. Das hat schon bei der Optimierung meiner Blutdruck-Medikamente geholfen.

Sicher ist nicht jede App sinnvoll. Man sollte sich aber mal damit auseinandersetzen oder sich Unterstützung holen. Mit meinen Erfahrungen helfe ich nun anderen Betroffenen, für ihre Situation passende Gesundheits-Apps zu finden. Digitalisierung um jeden Preis muss nicht sein, aber wenn man seiner Gesundheit damit Gutes tun kann, sollte man diese Chance nutzen!

Jörg Schiemann
E-Mail: js@joerg-schiemann.de



Wussten Sie schon, dass man im Handy die sog. Notfallinformationen speichern kann, auf die jeder Ersthelfer oder Arzt zugreifen kann, ohne Ihre PIN zu kennen?