

Konkurrenzanalyse

Paper Mood Diary

Welche Problemstellung behandelt es und wofür ist es gedacht?

Für manisch depressive Menschen, die ihre Hochs und Tiefs in einer Tabelle genau festhalten können, so dass der behandelnde Arzt besser auf den Patienten eingehen kann. Da viele Menschen Probleme haben, sich ihre Stimmungen über einen längeren Zeitraum hinweg zu merken, ist dies eine perfekte Methode, um sich Klarheit über sein Krankheitsbild zu verschaffen.

Ziel:

Der Patient reflektiert sich dadurch selbst und kommt bestenfalls auf gute Lösungen und Strategien, wie er mit seinen Symptomen umgehen kann, die sonst wahrscheinlich nicht erkannt worden wären. Auch für die Mitmenschen des Patienten ist dies von großer Hilfe.

Wie funktioniert es?

Anhand zusammengetragener Informationen zur täglichen Laune, stressbeladenen Ereignissen oder dem Medikamentenpegel lässt sich ein Graph erstellen, der Aufschluss über die Verfassung des Patienten gibt. Das Paper Mood Diary ist für die analoge Nutzung in Papierform gedacht.



Recognize your symptoms

The symptoms of bipolar disorder can be different for each person. The most common symptoms of elevated and depressed mood (mania and depression) are listed below. Please make a note of the symptoms that you usually experience and those which tend to occur early during an episode of elevated or depressed mood.

Elevated mood

	Usual for me	Early sign
Full of energy		
Easily annoyed		
Decreased need for sleep		
Feel more important than usual		
Full of new or exciting ideas		
More talkative		
Excessive spending		
Doing things uncharacteristically		

Depressed mood

	Usual for me	Early sign
Increased need for sleep		
Insomnia		
Feeling guilty		
Decreased energy		
Loss of interest or pleasure		
Indecisiveness		
Difficulty concentrating		
Feeling useless or inadequate		
Restlessness or agitation		
Change in appetite		
Thoughts about death		

Der User wird aufgefordert, seine typischen Symptome anhand des ausgedruckten Fragebogens anzukreuzen und kann sich diesen bewusst werden.

Auf dieser Seite kann der User Selbsthilfe anwenden. Sobald sich wieder Symptome bemerkbar machen, können dann Freunde oder Familienangehörige auf die Notizen zurückgreifen und bekommen einen Überblick, welche Personen zu kontaktieren sind. Gegebenenfalls hat auch ein besonderes Ereignis den Zustand verstärkt oder die Medikamente wurden anders dosiert. Falls dem so ist, wird dies hier eingetragen, um sich später zu reflektieren.

Notizen zu den Hoch und Tiefs werden getrennt behandelt.

Stopping mood swings from happening – helping yourself

This section of the diary has been provided so that you and your family, friends and doctor can create an action plan, which can be used if your mood symptoms reappear. Designing a plan may help to ensure that the next time you develop any symptoms you and your family are prepared, and all those involved will have an idea of what course of action should be followed.

Coping with mood elevation

When my doctor or friends and family point out to me that I have an elevated mood, I will do the following things to help myself:

1. Contact my doctor as soon as possible

Name _____

Tel no _____

2. Identify any changes in my medication

3. Identify any triggering events

Physical _____

Emotional _____

4. Avoid alcohol and drugs

5. Maintain my regular daily activities

6. Reduce the amount of lost sleep

7. Contact my support team


Please fill in the names of people that you could speak to if you were going through a difficult time.

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____



8. Coping skills – what I should do

Fill in any coping strategies that have been helpful during previous episodes of mood elevation. For example, staying in a darkened room when you are feeling overwhelmed or overstimulated.

I will

9. Coping skills – what I should **NOT** do

Fill in any coping strategies that you know are **NOT** helpful during periods of mood elevation. For example, consuming large amounts of alcohol can make people even more compulsive and likely to do things that are uncharacteristic.

I will NOT

10. When my mood is elevated, people can help me by:

Space has been provided so that you can add any of your own suggestions.

- Letting me be alone in a darkened room when I am feeling agitated.
- Stopping me from driving by confiscating my car keys.
- Preventing me from shopping by confiscating my bank and credit cards.
- Not arguing with me, especially when I am irritable.
- Calling my doctor if my symptoms are serious enough and I am not aware of what is happening to take care of myself.

Da der User weiß, wie er "tickt" wenn er sich wieder einmal in einem Hoch oder Tief befindet, kann er diesen durch eigene Notizen und Selbstreflexion Abhilfe leisten, indem er aufführt, was zu tun ist, wenn wieder Symptome auftreten. Es könnte z.B. sein, dass es ihm gut tut, in einen dunklen Raum zu gehen, um wieder Ruhe zu finden, wenn er in einem Hoch ist. Hier können also auch die Mitmenschen nachlesen, was zu tun ist und dies anwenden.

Auch hier werden wieder Kontaktdaten von Menschen eingetragen, die dem User in seinen Launen helfen können. Bei diesem Dokument geht es nun um die depressive Phase. Es könnte schließlich sein, dass hierfür ein ganz anderer Arzt oder andere Freunde hilfreich sind, als in der Hochphase.

Coping with depression

When I am depressed, I will do the following things to help myself:

1. Contact my doctor as soon as possible

Name _____

Tel no _____

2. Identify any changes in my medication

3. Identify any triggering events

Physical _____

Emotional _____

4. Avoid alcohol and drugs

5. Maintain my regular daily activities

6. Reduce the amount of lost sleep

7. Contact my support team

Please fill in the names of people that you could speak to if you were going through a difficult time.

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____

Name _____ Tel no _____

8. Coping skills – what I should do

Fill in any coping strategies that have been helpful during previous episodes of depression. For example, taking short daily walks or listening to music.

I will _____



9. Coping skills – what I should **NOT** do

Fill in any coping strategies that you know are **NOT** helpful during periods of depression. For example, consuming large amounts of alcohol can make people even more depressed once the alcohol wears off. Other people want to stay in bed all day when they start to get depressed.

I will NOT

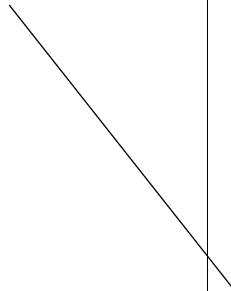
10. When I am depressed, people can help me by:

Space has been provided so that you can add any of your own suggestions.

- Trusting me to be the best judge of when I am depressed and not contradicting me when I tell them that I am depressed.
- Calling my doctor if my symptoms are serious enough and I am not aware of what is happening to take care of myself.

PLEASE KEEP THIS DIARY WHERE YOU CAN SEE IT EVERY DAY

Sehr wichtig sind auch die Dinge, die dem Betroffenen jetzt auf keinen Fall gut tun würden wie z.B. in einer depressiven Phase Auto zu fahren oder Alkohol zu trinken. All das trägt er hier ein.



Hier kann der User eintragen, in welchen Stufen seiner Launen er sich täglich befindet. Es sind auch mehrere Angaben pro Tag möglich. Auch die Medikamenteneinnahmen können hier festgehalten werden sowie z.B. auch das Gewicht oder wieviele Stunden Schlaf der User hatte.

Name		John Smith		Month	October		Year	2000		SEAM																								
DAYS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
ELEVATED	Severe Significant impairment Not able to work													X	X		X																	
	Moderate Significant impairment Able to work												X			X											X							
	Mild Without significant impairment			X								X																		X				
NORMAL														X							X										X	X	X	
				X	X	X	X	X	X	X	X				X							X									X	X		
	Mild Without significant impairment	X	X	X	X	X				X					X	X	X	X							X	X			X			X		
DEPRESSED						X						X	X											X	X	X	X							
	Moderate Significant impairment Able to work						X												X	X	X	X	X	X										
	Severe Significant impairment Not able to work								X	X								X	X	X	X		X											
Anxiety	0=None 1=Mild	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	2	3	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	0	0		
Irritability	2=Moderate 3=Severe	0	0	1	0	0	1	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	0	0	0		
Weight on day 28		87																																
Hours slept		8	8	8	8	8	9	9	9	10	9	8	6	5	5	6	6	7	8	9	10	9	9	8	8	8	7	7	7	6	7	7		
Medication (name/mg)																																		
Lithium/300		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4		
Clonazepam/0.5		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1		

Perforation - detach along here

Notizen in Form eines stichpunktartigem Tagebuch sind zusätzlich auch möglich.

DAILY NOTES	
DATE	NOTES
<i>14 October 2000</i>	<i>Difficulty sleeping last night</i>
<i>17 October 2000</i>	<i>Close colleague at work resigned</i>
<i>26 October 2000</i>	<i>Good day at work</i>

EXAMPLE

Alles in allem halte ich das Paper Mood Diary für betroffene User für eine sehr gute Methode, um seine Höhen und Tiefen zumindest etwas abzuschwächen indem man sich seinen Verhaltensweisen bewusst wird. Fraglich ist für mich nur, ob ein wirklich manisch depressiver Mensch sich derart reflektieren kann, oder ob das Diary dann doch eher für Menschen geeignet ist, die sich sowieso darüber bewusst sind, dass sie oft extremen Launen nachgehen und diese in den Griff bekommen wollen, ohne dass sie ein Krankheitsbild haben.