

Voorbeeld signaleringsplan

Naam, voornaam :

Geboortedatum :

Fase Manie	Gevoel	Signalen (voorbeeld)	Acties (voorbeeld)
Groen	Goed	<ul style="list-style-type: none"> • Ik slaap goed • Ik ben redelijk actief • Neem op tijd rust • Rustig in mijn hoofd 	<ul style="list-style-type: none"> • Noem dagelijkse medicatie • Gezond eten/drinken • Voldoende beweging • 's middags half uurtje rusten • 23.00 uur naar bed
Oranje	Twijfel	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb onrustig • Veel ideeën in mijn hoofd • Kan moeilijk inslapen • Te laat naar bed • Weinig eten/drinken • Drukker dan anders 	<ul style="list-style-type: none"> • Noem dagelijkse medicatie + extra (slaap)medicatie ter preventie • Impulsen verminderen (minder TV/Radio/PC, sociale contacten etc.) • Géén alcohol meer • Verplichte rustmomenten in dagschema
Rood	Onrustig	<ul style="list-style-type: none"> • Gedachten aan de dood/god • Ik slaap bijna niet meer • Betrekkingsideeën • Angstig • Filter weg in mijn hoofd (alle indrukken/impulsen komen binnen en kan ik moeilijk verwerken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Noem dagelijkse medicatie + extra (slaap)medicatie bij crisis • Geen impulsen (TV/Radio/PC, mobiel uit, niet teveel praten etc.) • Niet alleen zijn! • Bij eventueel psychose volgt opname in overleg met partner

Documentnaam:
Documenteigenaar:

Datum:
Versie:

Fase Depressie	Gevoel	Signalen (voorbeeld)	Acties (voorbeeld)
Groen	Goed	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ik slaap goed ▪ Ik ben redelijk actief ▪ Neem op tijd rust ▪ Rustig in mijn hoofd 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noem dagelijkse medicatie ▪ Gezond eten/drinken ▪ Voldoende beweging ▪ 's middags half uurtje rusten ▪ 23.00 uur naar bed
Oranje	Twijfel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ik ben erg moe ▪ Terugkerende gedachten aan de dood ▪ Teveel eten ▪ Voel mij waardeloos/onzeker ▪ Overal troep en rommel zien ▪ Vroeg (20.00 u) naar bed en geen zin om op te staan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dagritme creëren ▪ 's morgens radio aanzetten (muziek) ▪ Wandelen/beweging eventueel met betrokkene ▪ Koffie drinken buitens huis bij betrokkene(n) ▪ 's middags 1 uur rust op de bank ▪ Zorg kinderen uit handen nemen
Rood	Onrustig	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Huilen, erg emotioneel ▪ Zelfmoordgedachten ▪ Hele dag op de bank liggen ▪ Geen gevoel meer (vreugde) ▪ Lichamelijk erg zwaar voelen ▪ Geen huishoudelijke taken meer doen (koken/stofzuigen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niet meer alleen zijn (vraag hulp!) ▪ Dagschema volgen met afwisselend rust/activiteit ▪ Proberen te wandelen (naar buiten) met betrokkene ▪ 's middags 1 uur rusten op de bank ▪ Erover praten met betrokkene(n)! ▪ Bij eventueel psychose volgt opname in overleg met partner

Blijvende aandachtspunten:

- Altijd goed slapen is een 'must' zo nodig met medicatie!
- Noem medicatie waar je niet tegen kan of slecht op reageert.
- Beweging/actie en rust afwisselen voor stabiliteit.

Documentnaam:
Documenteigenaar:

Datum:
Versie:

Naam, voornaam : Huisarts :
Geboortedatum : Behandelaar :
Adres : Datum :
Woonplaats : Opgesteld door :
Telefoonnummer :

In te schakelen hulpverlening

- binnen kantooruren: tel:
- buiten kantooruren: tel:

Origineel in bezit van de cliënt ja/nee
Kopie belangrijke ander dhr/mw ja/nee
Kopie huisarts ja/nee
Kopie dossier cliënt ja/nee
Kopie psychiater ja/nee

Evaluatie datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening hulpverlener:

Handtekening hoofdbehandelaar:

Documentnaam:
Documenteigenaar:

Datum:
Versie: