



Life Chart Methode
Zelfrapportage

Persoonlijke informatie

Naam:

Straat:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

Notities

Wat doet het Kenniscentrum?

Het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen bundelt de in ons land aanwezige expertise van gespecialiseerde professionals, patiënten en naastbetrokkenen. Het vormt zo een hecht netwerk waarin academische en psychiatrische centra en de patiëntenvereniging met elkaar bouwen aan de kwaliteit van diagnostiek en behandeling.

Life Chart Methode – zelfrapportage

Met de Life Chart Methode kunt u het verloop van uw stemmingsstoornis in beeld brengen. Ook laat deze methode zien welke invloed (veranderingen in) uw behandeling en gebeurtenissen in uw leven hebben op uw stemming. Dit maakt het beter mogelijk om het effect van behandelingen te beoordelen.

Instructie

Noteer uw score bij voorkeur aan het eind van elke dag.

Bent u een keer vergeten uw score in te vullen, of kunt u een aantal dagen niet scoren? Vul de score dan achteraf in, om de Life Chart toch compleet te hebben.

Bent u niet in staat om zelf de Life Chart in te vullen? Vraag dan een familielid of een goede kennis om u te helpen.

1. Medicatie

Noteer de naam, de dosering per tablet/capsule in bijvoorbeeld mg, en per dag de dosering, bijvoorbeeld 4 (tabletten per dag) op de desbetreffende lijn.

2. Uren slaap en gewicht

Geef bij benadering aan hoeveel uren u de afgelopen nacht hebt geslapen (dutjes overdag tellen niet mee). Noteer af en toe uw gewicht (hoeft niet dagelijks).

3. Ontstemde manie

Als uw stemming tijdens de manie onplezierig is, kruis dan het vakje 'ontstemde manie' aan. Dit geeft aan dat u zich – ondanks de manie – ongelukkig voelt. U heeft wel toegenomen energie, weinig behoefte aan slaap, versnelde gedachtegang etc., maar uw stemming is prikkelbaar, angstig, boos, depressief of gejaagd.

4. Ernst van episode

Bepaal welke invloed uw stemming heeft gehad op uw sociaal of beroepsmatig functioneren en op uw omgang met anderen, thuis, op uw werk of op school.

5. Andere psychische klachten of verschijnselen

Wanneer u naast uw klachten van manie of depressie andere psychiatrische klachten of verschijnselen heeft, kunt u die apart noteren.

6. Stemming

Scoor uw stemming van vandaag op de stemmingsschaal van 0-100 (0 uiterst depressief; 50 neutraal; 100 uiterst actief). Dit kan u helpen kleine veranderingen in uw stemming op te merken.

Als uw stemming over de dag verandert, bijvoorbeeld wanneer het hoogste niveau van de stemming enigszins manisch is (bijv. 65) en het laagste niveau aanmerkelijk depressief (bijv. 25), dan kunt u deze verandering gesplitst aangeven door het invullen van 65/25 in het vakje 'stemming 0-100'. Stemmingsveranderingen binnen één dag kunnen ook in dezelfde fase liggen van licht depressief naar ernstig depressief en dan weer terug naar licht depressief. De gesplitste stemmingsscore is dan bijvoorbeeld 45/15.

7. Aantal stemmingsomslagen binnen één dag

Noteer hier het aantal plotselinge, duidelijke grote stemmingsveranderingen (d.w.z. ten minste 2 niveaus of 30 punten verschil) die binnen één dag voorkomen.

8. Levensgebeurtenissen

Noteer hier belangrijke gebeurtenissen in uw leven en de (verwachte of mogelijke) invloed daarvan op uw stemming uitgedrukt in een cijfer: van uiterst positief (+4) tot neutraal (0) tot uiterst negatief (-4).

9. Omcirkel hier de dagen van de menstruatie (alleen voor vrouwen).

Op het eerste gezicht lijkt dit formulier misschien wat ingewikkeld om in te vullen, maar met enige hulp en oefening wordt het steeds gemakkelijker en kan het 's avonds binnen één tot enkele minuten ingevuld worden.

- *Noteer alleen de beperkingen die verband houden met uw stemmings-symptomen, en niet de beperkingen die verband houden met andere medische problemen.*
- *Maak de **vakjes donker** als u opgenomen bent.*
- *Trek een lijn langs de streepjes en **niet** tussen de streepjes.*

Dank voor uw medewerking en succes!

Manie:

Gebruik het bovenste gedeelte voor manische symptomen (stemming kan ook geïrriteerd of ontstemd zijn). Trek een lijn langs de streepjes in overeenstemming met de ernst van de beperkingen die u ervaart.

Ernstig: Familie en vrienden willen dat ik opgenomen word.

Matig hoog: Ik krijg veel opmerkingen dat mijn gedrag overdreven en bizar is.
Ik heb veel moeite om mijn aandacht ergens bij te houden.

Matig laag: Enige opmerkingen dat mijn gedrag vreemd is of problemen geeft.

Licht: Erg energiek, verhoogd functioneren of een beetje ongeordend.

Normale stemming (stabiel): Trek een lijn door de streepjes in het midden.

Depressie:

Gebruik het onderste gedeelte voor depressieve symptomen. Trek een lijn langs de streepjes in overeenstemming met de ernst van de beperkingen die u ervaart.

Licht: Verlaagde stemming maar geen wezenlijke beperkingen in het gebruikelijke functioneren.

Matig laag: Enige extra inspanning is nodig om gebruikelijke taken te vervullen.

Matig hoog: Veel extra inspanning is nodig om de gebruikelijke taken ten minste enigszins te vervullen.

Ernstig: Vrijwel onmogelijk om te functioneren.

Maand: *Maart* Jaar: *2011*

Dagen van de maand →		
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule	Eenheid (mg, mcg, gr)
<i>Lithium</i>	<i>400</i>	<i>mg</i>
<i>Temazepam</i>	<i>20</i>	<i>mg</i>
<i>L-thyroxine</i>	<i>0,1</i>	<i>mg</i>
Dagen van de maand →		

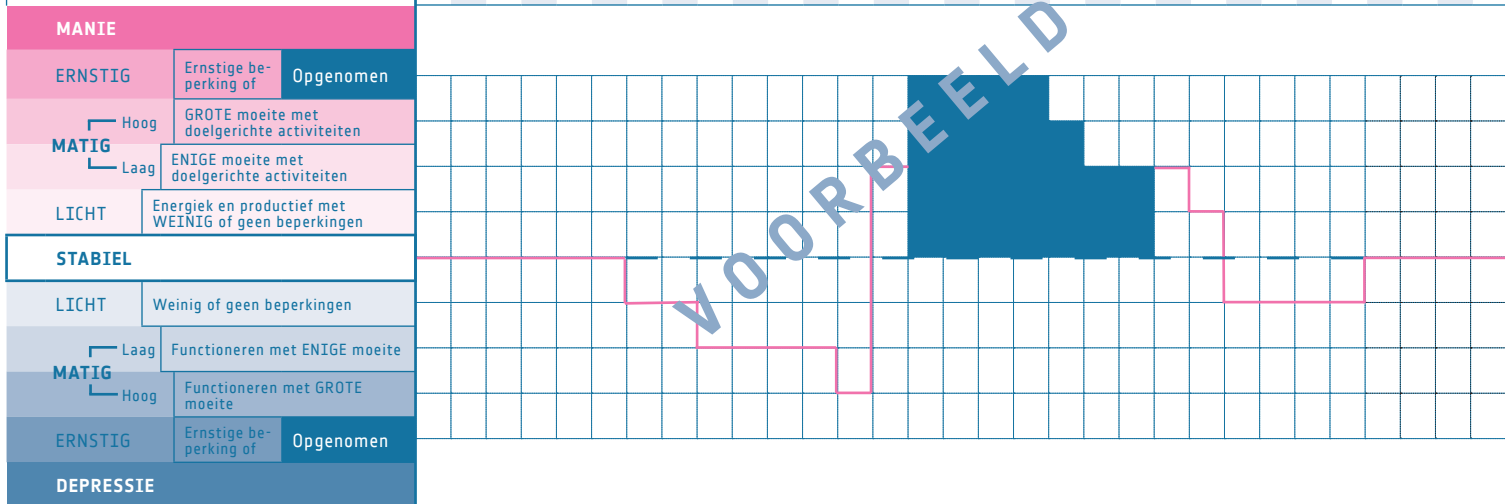
Geef hier uw medicatie aan

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	
Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																															
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
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	

VOORBEELD



Dagen van de maand	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
Aantal uren slaap	7	7	7,5	8	7	7,5	7	8	9	9	9,5	8	5	6	4	4	3	5	6,5	6,5	7	6	8	7	8	8	9	8	7,5	8	8
Gewicht (kg)				66									67							63								65			
Ontstemde manie (indien ja)														X	X	X															



Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

Angstig

MANIE

ERNSTIG

Hoog
MATIG
Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag
MATIG
Hoog

ERNSTIG

DEPRESSIE

Dagen van de maand →

Stemming (0 - 100)

0 50 100
Uiterst Neutraal Uiterst
depressief manisch

Aantal stemmingsomlagen

Invloed
(-4 tot +4)

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
50	50	45	55	50	50	40	40	35/45	30	35	35	30/70	80	90	95	85	80	69/75	75/80	70	65/70	40/70	40	35	45	45/50	40	40	55	50
()	()	()	()	()	()	(-3)	()	()	()	(+2)	()	()	()	(-4)	()	()	()	()	()	(+3)	()	()	()	(+3)	()	()	()	()	()	()

VOORBEELD

→

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Gebeurtenissen

Dagen van de maand

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

Ruzie met collega

Ruzie bijgelegd

Opname in XX

Ontslagen uit XX

Dachter geslaagd voor examen

VOORBEELD

Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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				
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule (mg,mcg,gr)	Eenheid	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																		
Dagen van de maand →			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				

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																

MANIE																																					MANIE
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																			ERNSTIG
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																																			Hoog
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																																			Laag
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																			LICHT	
STABIEL																																					STABIEL
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																			LICHT	
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																																			Laag
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																																			Hoog
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																			ERNSTIG
DEPRESSIE																																					DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

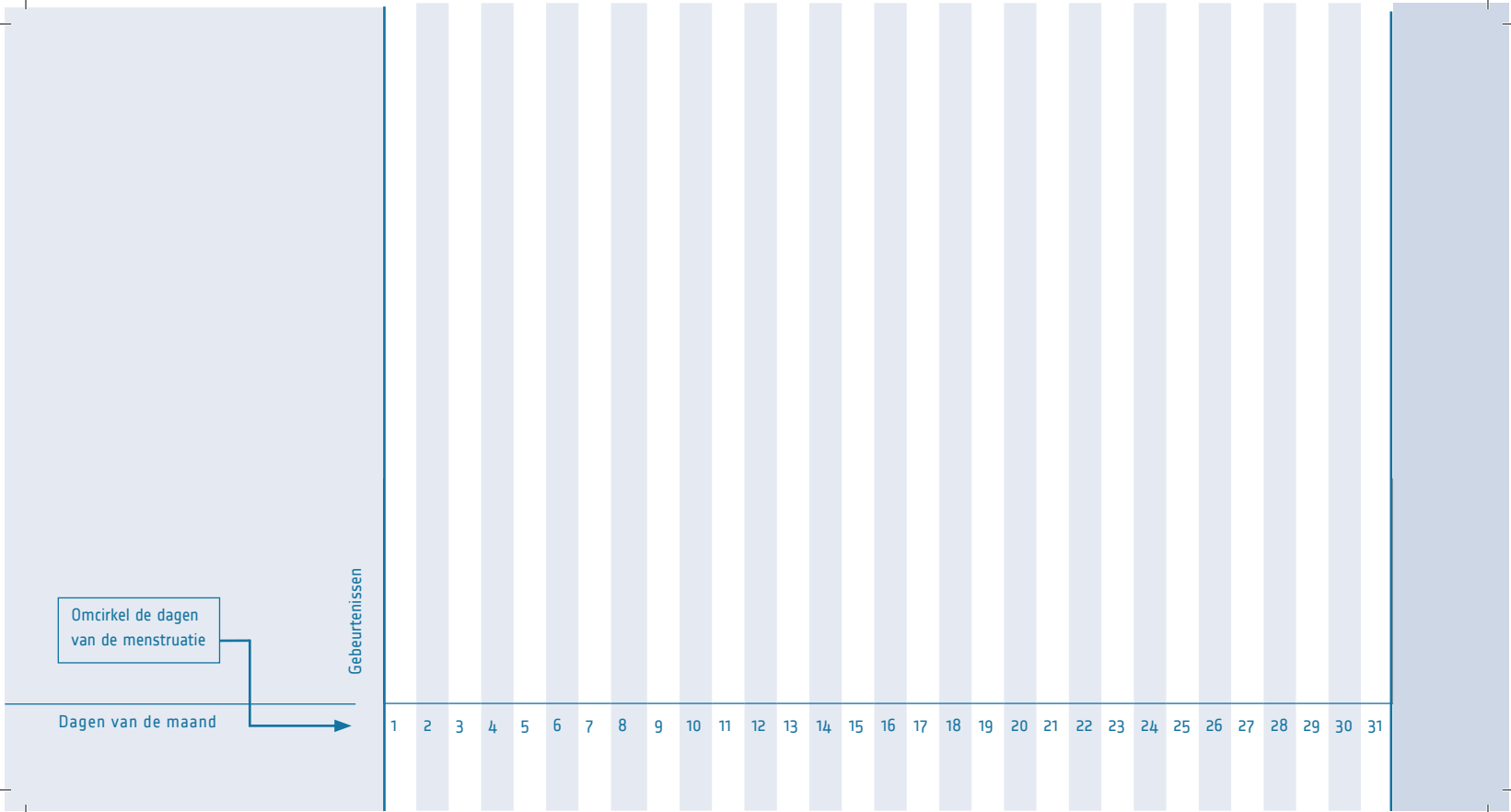
.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

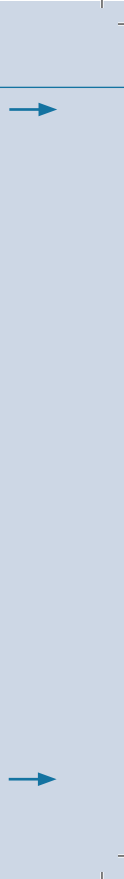


Maand: Jaar:

Dagen van de maand →		
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule: mg,mcg,gr)	Eenheid
Dagen van de maand →		

Geef hier uw medicatie aan

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	
Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																															
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	



Dagen van de maand	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					
Aantal uren slaap																																				
Gewicht (kg)																																				
Ontstemde manie (indien ja)																																				
MANIE																																				
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																			
STABIEL																																				
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																			
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																																		
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																																		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
DEPRESSIE																																				

MANIE

ERNSTIG

Hoog
MATIG
Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag
MATIG
Hoog




ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand 	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	
Stemming [0 - 100]  0 50 100 Uiterst Neutraal Uiterst depressief manisch																																
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Dagen van de maand	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					
Aantal uren slaap																																				
Gewicht (kg)																																				
Ontstemde manie (indien ja)																																				
MANIE																																				
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																			
STABIEL																																				
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																			
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																																		
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																																		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
DEPRESSIE																																				

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog




ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand 	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		
Stemming [0 - 100]  0 50 100 Uiterst Neutraal Uiterst depressief manisch																																	
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																	

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Maand: Jaar:

Dagen van de maand			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				
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule	Eenheid mg,mcg,gr	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																		
Dagen van de maand			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				

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																
MANIE																																
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																														
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																														
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																															
STABIEL																																
LICHT	Weinig of geen beperkingen																															
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																														
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																														
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
DEPRESSIE																																

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog

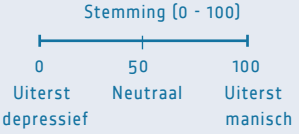
ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand →	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	→
Stemming [0 - 100] 																																
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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				
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule, mg, mcg, gr)	Eenheid	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																		
Dagen van de maand →			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				

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																
MANIE																																
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																														
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																														
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																															
STABIEL																																
LICHT	Weinig of geen beperkingen																															
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																														
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																														
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
DEPRESSIE																																

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog

ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand →

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 →

Stemming (0 - 100)

0 50 100

Uiterst Uiterst
depressief Neutraal manisch

Aantal stemmingsomslagen

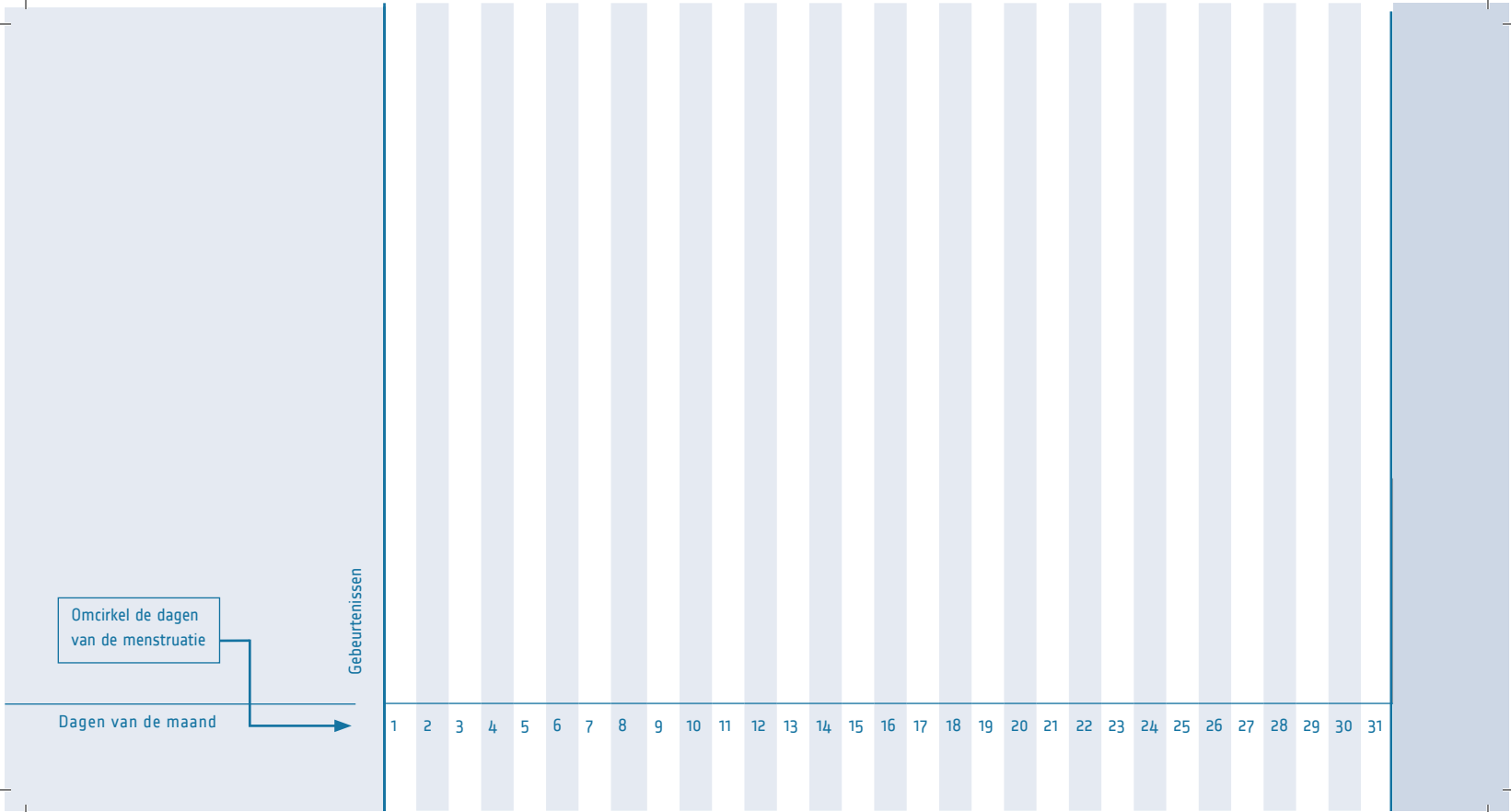
Invloed
(-4 tot +4)

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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



Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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
MEDICATIE naam	Dosering	Einheid	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																														
	tablet/capsule mg,mcg,gr)																																
Dagen van de maand →			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

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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		
Aantal uren slaap																																	
Gewicht (kg)																																	
Ontstemde manie (indien ja)																																	
MANIE																																	
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																															
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																															
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																															
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																
STABIEL																																	
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																															
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																															
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																															
DEPRESSIE																																	

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog



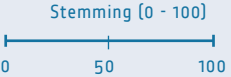
ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

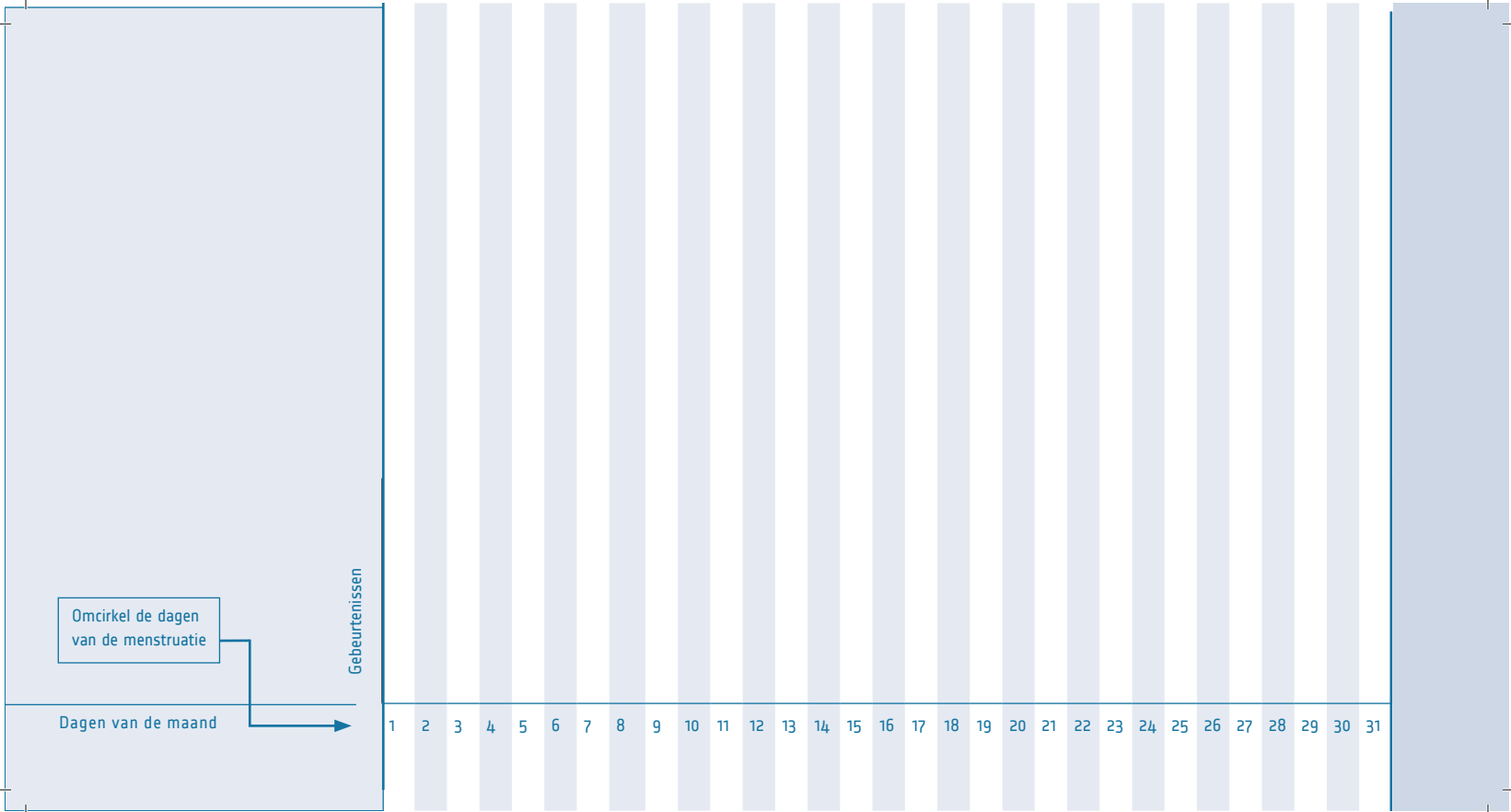
Dagen van de maand 	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Stemming [0 - 100]  0 Uiterst depressief 50 Neutraal 100 Uiterst manisch																																	
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																	

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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






Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																
MANIE																																
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																														
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																														
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																															
STABIEL																																
LICHT	Weinig of geen beperkingen																															
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																														
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																														
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
DEPRESSIE																																

MANIE
ERNSTIG
Hoog MATIG Laag
LICHT
STABIEL
LICHT
Laag MATIG Hoog
ERNSTIG
DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

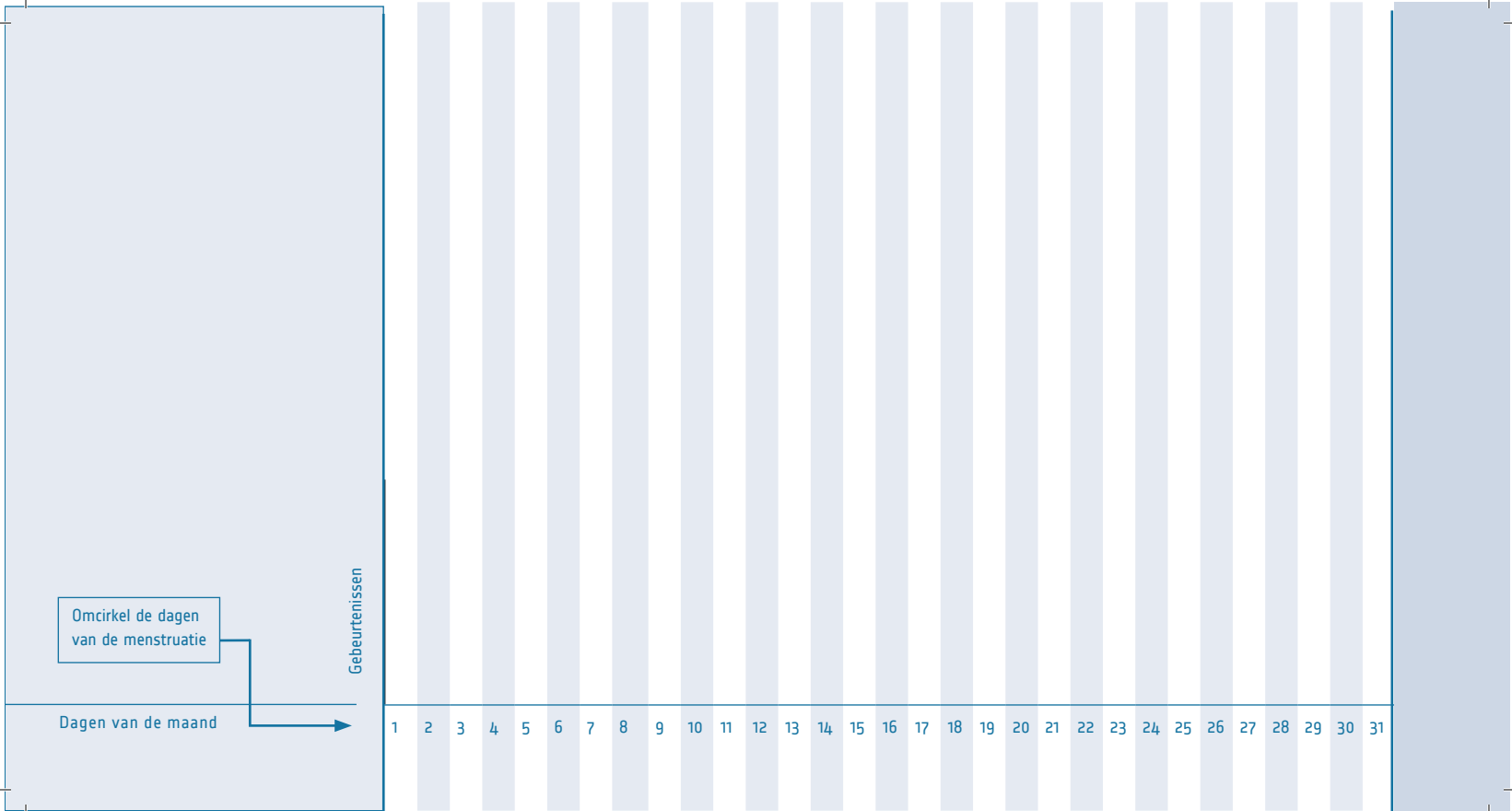
Dagen van de maand 	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Stemming [0 - 100]  0 50 100 Uiterst Neutraal Uiterst depressief manisch																																
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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



Dagen van de maand	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					
Aantal uren slaap																																				
Gewicht (kg)																																				
Ontstemde manie (indien ja)																																				
MANIE																																				
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																			
STABIEL																																				
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																			
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																																		
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																																		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
DEPRESSIE																																				

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog

ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																

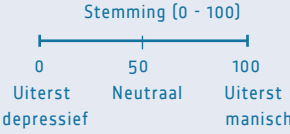


MANIE		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen	
STABIEL		
LICHT	Weinig of geen beperkingen	
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen
DEPRESSIE		

MANIE
ERNSTIG
Hoog MATIG Laag
LICHT
STABIEL
LICHT
Laag MATIG Hoog
ERNSTIG
DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand 	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	
Stemming [0 - 100]  0 50 100 Uiterst Neutraal Uiterst depressief manisch																																
Aantal stemmingsomslagen Invloed (-4 tot +4)																																

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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	→				
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule, mg, mcg, gr)	Eenheid	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																			

Geef hier uw medicatie aan

Dagen van de maand →

Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																

MANIE		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen	
STABIEL		
LICHT	Weinig of geen beperkingen	
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen
DEPRESSIE		

MANIE
ERNSTIG
Hoog
MATIG
Laag
LICHT
STABIEL
LICHT
Laag
MATIG
Hoog
ERNSTIG
DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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

Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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					
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule	Eenheid mg,mcg,gr	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																			
Dagen van de maand →			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					

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																
MANIE																																
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																														
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																														
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																															
STABIEL																																
LICHT	Weinig of geen beperkingen																															
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																														
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																														
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																														
DEPRESSIE																																

MANIE

ERNSTIG

Hoog

MATIG

Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag

MATIG

Hoog

ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

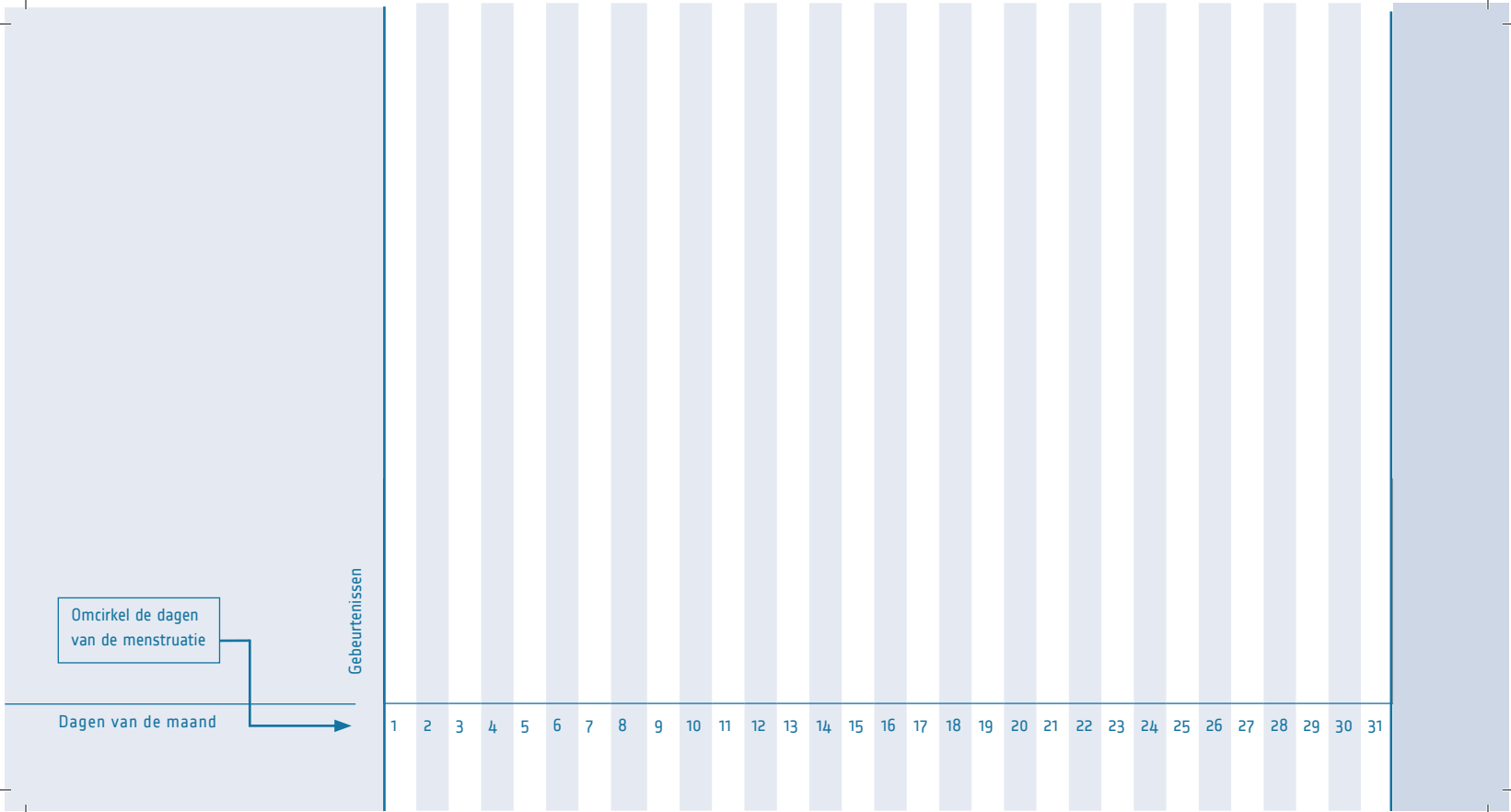
.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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



Dagen van de maand	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	
Aantal uren slaap																																
Gewicht (kg)																																
Ontstemde manie (indien ja)																																

MANIE																															
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																													
	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																													
MATIG	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																													
	LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																													
STABIEL																															
LICHT	Weinig of geen beperkingen																														
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																													
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																													
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																													
DEPRESSIE																															

MANIE
ERNSTIG
Hoog
MATIG
Laag
LICHT
STABIEL
LICHT
Laag
MATIG
Hoog
ERNSTIG
DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

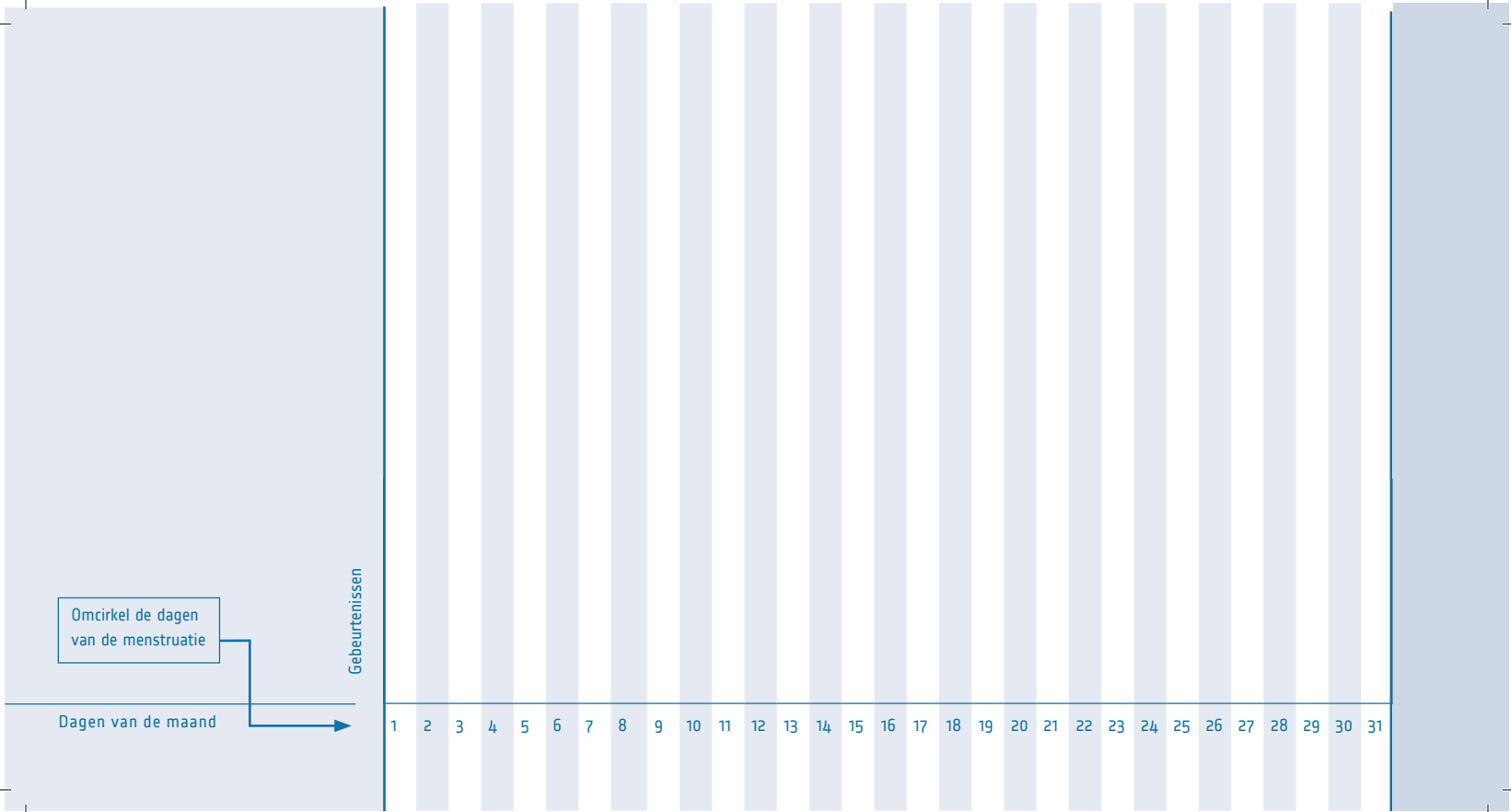
.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand

Gebeurtenissen

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



Maand: Jaar:

Dagen van de maand →			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		
MEDICATIE naam	Dosering tablet/capsule	Eenheid mg,mcg,gr)	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																																
Dagen van de maand →	Dagen van de maand →	Dagen van de maand →	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		

Geef hier uw medicatie aan



Dagen van de maand	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					
Aantal uren slaap																																				
Gewicht (kg)																																				
Ontstemde manie (indien ja)																																				
MANIE																																				
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																																		
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																			
STABIEL																																				
LICHT	Weinig of geen beperkingen																																			
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite																																		
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite																																		
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen																																		
DEPRESSIE																																				

MANIE

ERNSTIG

Hoog
MATIG
Laag

LICHT

STABIEL

LICHT

Laag
MATIG
Hoog

ERNSTIG

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

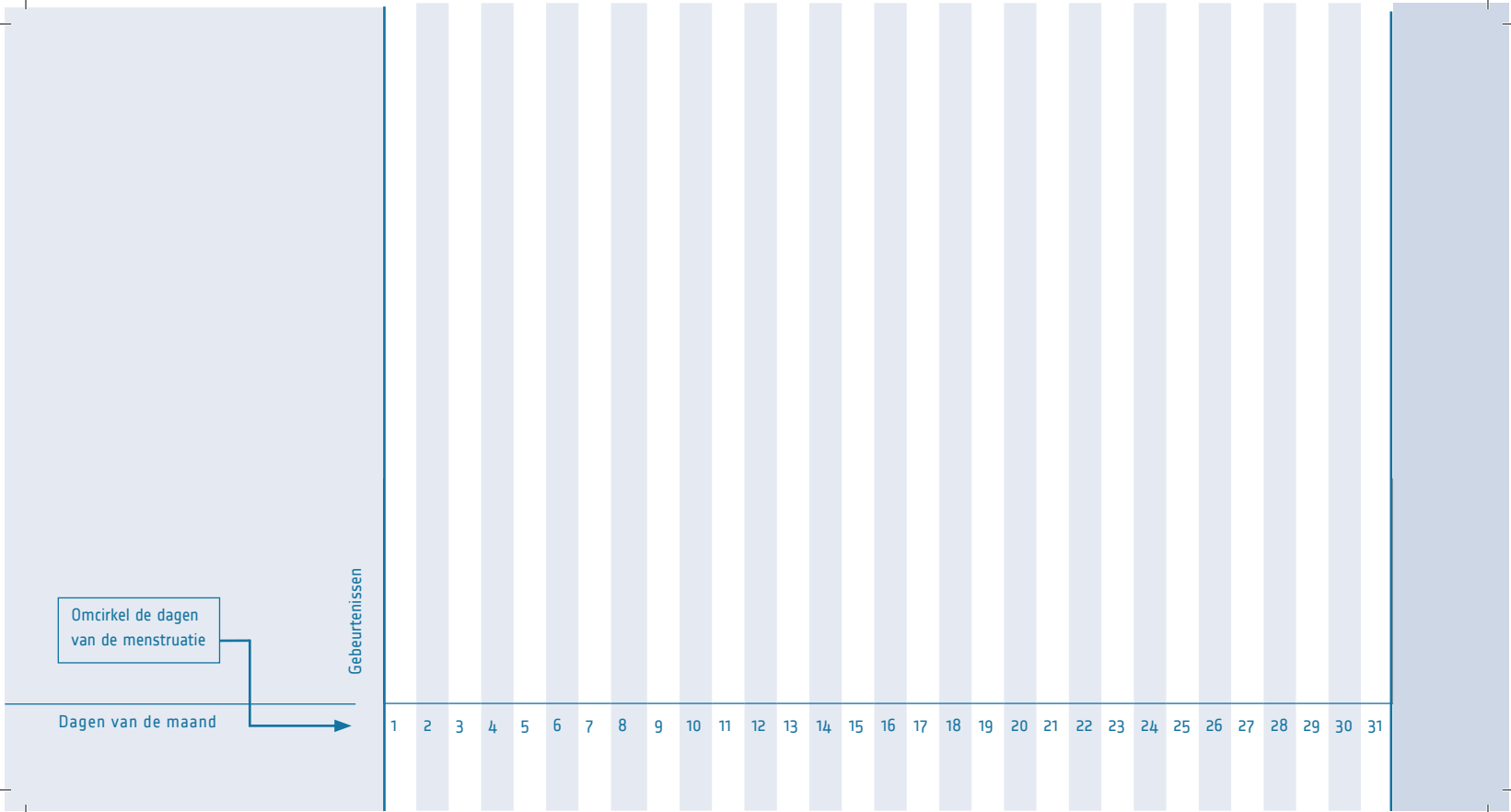
.....

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Dagen van de maand


Gebeurtenissen

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





Oorspronkelijk ontwerp: G.L. Leverich en R.M. Post
Nederlandse bewerking: G.W. Akkerhuis, R.W. Kupka en W.A. Nolen



De Life Chart Methode Zelfrapportage is een uitgave van het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen.
Exemplaren kunnen worden besteld via de website www.kenbids.nl.