

## Signaleringsplan Bipolaire Stoornis 1

Naam: Jerry Jacobs

Diagnose: Bipolaire stoornis type 1, met lichte angst & paniek klachten

Laatst bijgewerkt: 18 april 2025 (Versie 5)

### **Medicatie:**

Olanzapine 2.5 mg onderhoudsdosis in stabiele stemming (0).

Olanzapine 5 mg gebruik bij hypomanie fase +2 (tegen manie/psychose/druk in het hoofd).

Bij manische escalatie (+3) werkt 10 mg Olanzapine het beste, slaapmiddel en kalmeringen middel werken minder maar worden gebruikt additioneel totdat antipsychotica werkt.

Noodmedicatie/incidenteel:

Lorazepam 1,0 mg (tegen paniek/angst)

Lormetazepam 2,0 mg (tegen slapeloosheid)

### **Belangrijke telefoonnummers:**

(Hebben sleutels, woonzaan in Zuid Limburg)

Moeder Maria: 06 53 93 19 83

Vader Leon: 06 12 86 35 75

Zus Ivy: 06 30 30 13 11

Collega Adimec Michel: 06 15 44 08 96

Vriend Maarten (woont in Son & heeft sleutel):  
06 46 85 86 84

Buurman (heeft sleutel). Woonzaam op Piet Heinlaan nr 63 in Breugel:

Ton: 06 51 18 17 72

### **Crisis afspraken**

Eerst belangrijke telefoonnummers raadplegen alvorens dokterspraktijk te bellen.

Ingeschreven bij huisarts R.J.A. Bollen in Son en Breugel te bereiken op 0499 47 10 98 of huisartsenpost buiten kantoor uren 0499 47 10 98 (toets 1). Vermeld dat ik vanwege mijn bipolaire stoornis klachten heb en geestelijk niet in orde ben. De d.d. huisarts zal een inschatting maken of acute hulp van de crisisdienst nodig is.

Hoe ik normaal ben en hoe ik merk dat ik in mijn normale stemming ben		Wat ik doe om dit zo te houden/mijn leefregels
<p>Spontaan, sociaal, creatief en bedachtzaam.</p> <p>Ik ben energiek, kan goed overweg met stressvolle situaties en ben optimistisch zonder angst en panieklachten. Ook haal ik voldoening uit mijn sociale contacten, bezigheden en hobbies.</p> <p>Mijn hobbies zijn yoga, computeren, tuinieren, bierbrouwen, wandelen, zwemmen, lezen, muziek luisteren en naar de sauna gaan.</p> <p>Ook slaap ik tussen de 8 a 9 uur per nacht.</p>	<p><b>Stabiele stemming</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vast slaapritme van 22-23 uur tot 7-8 uur</li> <li>- Geen alcohol door de weeks</li> <li>- Agenda niet te vol plannen</li> <li>- Tijd vrij houden voor mijzelf en hobbies</li> <li>- Ik ontspan van lezen, muziek luisteren, een bad of sauna nemen</li> <li>- Sport regelmatig (zeker 1 keer per week) zoals zwemmen of wandelen en yoga groepsles volgen.</li> </ul>

Triggers/omstandigheden die mijn stemming kunnen doen veranderen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwachtingen van anderen of ze contact met mij opnemen, het gevoel dat ik verhalen of avonturen mis.</li> <li>- Stress op het werk</li> <li>- Te drukke agenda/teveel willen doen</li> <li>- Succes, ambities, uitdagingen, nieuwe opdrachten</li> <li>- Zeer optimistisch, daardoor doe ik mijzelf soms tekort</li> </ul>

MANIE

Symptomen (s) Wat merk ik zelf (Z) Wat merkt de ander (A)	Ernstige Manie	Contra gedrag (C) Wat kan ik zelf en wat kan <b>de ander</b> doen om te voorkomen dat mijn stemming verder ontregelt
(Z) - Warrig - Euforisch - Niet kunnen of willen stoppen	+4	(Z) - Familie moet voor mij zorgen - Zorgen dat ik medicatie toegediend krijg
(A) - Niet meer aanspreekbaar - Zeer verward - Geen antwoord meer kunnen geven		(A) - Zorg dragen dat hij geen gevaar is voor zichzelf, en geruststellen - In contact blijven met Dokter - Medicatie toedienen
Symptomen	Manie	Contra gedrag
(Z) - Moeite met concentratie - Overmatig sporten - Gedachten slaan op hol - 's Nachts wakker worden en vol zitten met ideeën	+3	(Z) - Ziek melden op het werk - Olanzapine verhogen naar 10 mg - Zorgen dat ik niet alleen ben
(A) - Helemaal niet meer te stoppen - Grootshedswaanzin		(A) - Contact met Dokter opnemen - Zorgen dat ik medicijnen neem - Samen wandelen, fietsen, naar buiten
Symptomen	Hypomanie	Contra gedrag
(Z) - Veel praten - Geen tijd nemen voor rust - Meer piekeren - Veel nieuwe ideeën, niet meer te stoppen - Snel geprikkeld en geïrriteerd - Slecht slapen rond 5-6 uur - Meer zin in contacten	+2	(Z) - Agenda leegmaken, afspraken afzeggen - Taken eerst afmaken, geen nieuwe plannen uitvoeren - Praten met naasten - Olanzapine verhogen naar 5 mg
(A) - Moeilijk te stoppen - Boordevol ideeën		(A) - Relativeren en zaken opschrijven en niet meteen willen uitvoeren

Symptomen)	DRUK/ VERHOOGDE STEMMING	Contragedrag
(Z) - Enthousiast - Overall belangstelling voor - Wil vanalles ondernemen en dingen weten - Hoofd vol met plannen - Nerveus en gejaagd gevoel - Slapen 5 tot 6 uur - Minder honger - Angst en panieklachten	<b>+1</b>	(Z) - Optijd naar bed - Ideeën opschrijven & actie uitstellen - In bad liggen - Muziek luisteren - Contacten verminderen (zoals bellen en whatsappen) - Wandelen, zwemmen, yoga - Slaapmiddel/kalmeringsmiddel als ik 2 tot 3 dagen minder dan 6 uur slaap - Regelmatig eten
(A) - Erg enthousiast - Zeer vrolijk		(A) - Rustmoment inbouwen

## DEPRESSIE

Symptomen (s) Wat merk ik zelf (Z) wat merkt de ander (A)	SOMBER/ DEPRESSIEF	Contragedrag (C) Wat kan ik zelf en wat kan de Ander doen om te voorkomen dat mijn stemming verder ontregelt
(Z) - Geen zin hebben om iets te doen, terwijl er een hoop gepland en te doen is - Negatieve gedachten - Concentratie problemen - Twijfelen - Opzien tegen het werk - Slaap lang 10-12uur en moeite met opstaan, motivatie problemen	<b>-1</b>	(Z) - Op tijd opstaan, ochtend activiteit plannen - Mild zijn voor mijzelf - Actief bewegen: fietsen, wandelen, zwemmen, yoga
(A) - Moe overkomen - Toont minder interesse		(A) - Kleine dingen samen ondernemen