

Signaleringsplan Bipolaire Stoornis 1

Naam: Jerry Jacobs diagnose: Bipolaire stoornis type 1	Belangrijke telefoonnummers:
<u>NoodMedicatie:</u> Lorazepam 1,0 mg (tegen paniek/angst) Lormetazepam 1,0 mg (tegen slapeloosheid) Olanzapine 5 mg (tegen manie/psychose)	Moeder Maria: 06 53 93 19 83 Vader Leon: 06 12 86 35 75 Zus Ivy: 06 30 30 13 11 Vriend Arno: 06 10 01 25 39

crisisafspraken

Onder behandeling van het centrum Bipolair kunt U gedurende kantooruren contact opnemen met ons centrum via de mail: centrumbipolair@ggze.nl of telefonisch 040 2973300 keuze 2

Of direct naar mijn vaste behandelaar Jules Smits telefoon 06 83 66 18 28, email jules.smits@ggze.nl

Buiten kantoor uren kunt u contact opnemen met de dd. huisarts R.J.A. Bollen in Son en Breugel op 0499 47 10 98 of huisartsenpost buiten kantoor uren 0499 47 10 98 (toets 1). Vermeld dat ik onder behandeling ben bij de GGzE Eindhoven vanwege een bipolaire stoornis. De d.d. huisarts zal een inschatting maken of acute hulp van de crisisdienst van de GGzE 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. Ook haal ik voldoening uit mijn sociale contacten en hobbies.</p> <p>Mijn hobbies zijn tuinieren, bierbrouwen, wandelen, zwemmen, lezen, muziek luisteren en af en toe naar de sauna gaan.</p> <p>Ook slaap ik tussen de 8 a 9 uur per nacht.</p>	<p>Stabiele stemming</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vast slaapritme van 22-23 uur tot 7-8 uur - Geen alcohol door de weeks - Agenda niet te vol plannen - Tijd vrij houden voor mijzelf en hobbies - Ik ontspan van lezen, muziek luisteren, een bad of sauna nemen - Sport regelmatig (zeker 1 keer per week) zoals zwemmen of wandelen

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

MANIE

Symptomen (s)	Ernstige Manie	Contragedrag (C)
Wat merk ik zelf (Z) wat merkt de ander (A)		Wat kan ik zelf en wat kan de Ander 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 GGzE - Medicatie toedienen
Symptomen	MANIE	Contragedrag
(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 - Zorgen dat ik niet alleen ben
(A) - Helemaal niet meer te stoppen - Grootshedswaanzin		(A) - Contact met GGzE opnemen - Zorgen dat ik medicijnen neem - Samen wandelen, naar buiten
Symptomen	hypomanie	Contragedrag
(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 - Taken eerst afmaken, geen nieuwe plannen uitvoeren - Praten met naasten - Contact met GGzE hulpverlener leggen - Beginnen met 5 mg olanzapine zodat ik niet verder ontregelt
(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	+1	(Z) - Optijd naar bed - Ideeën opschrijven & actie uitstellen - In bad liggen - Muziek luisteren - Contacten verminderen (zoals bellen en whatsappen) - Wandelen en zwemmen - Slaapmiddel 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	-1	(Z) - Op tijd opstaan, ochtend activiteit plannen - Mild zijn voor mijzelf - Actief bewegen fietsen, hardlopen of wandelen
(A) - Moe overkomen - Toont minder interesse		(A) - Kleine dingen samen ondernemen