



*Agenda*



### Persoonlijke gegevens

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefoonnummer privé \_\_\_\_\_

Telefoonnummer werk \_\_\_\_\_

### Waarschuwen bij noodgevallen:

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

telefoonnummer \_\_\_\_\_

## Waarvoor dient dit boekje?

Voor het welslagen van uw behandeling is het essentieel het profiel van de symptomen van uw stemmingsstoornissen te begrijpen. Als u bij uw arts op consultatie gaat, kan het moeilijk zijn u de symptomen te herinneren die zich in de loop van de laatste maanden of weken hebben voorgedaan, vooral als u ziek bent. Als u echter elke dag uw stemming noteert, zal de informatie die u aan de arts geeft veel betrouwbaarder zijn en dat zal hem helpen de beste behandeling voor uw toestand te kiezen.

Het doel van de stemmingsdiagrammen in dit boekje, is u een eenvoudig middel aan te bieden om uw aandoening te volgen. Dat zal u in staat stellen belangrijke informatie samen te brengen, zoals de toestand van uw stemming, de dosis van de geneesmiddelen en de stresserende gebeurtenissen. Het aangeven van deze informatie op uw diagram leidt tot een eenvoudige grafiek waarop informatie kan worden afgelezen die anders moeilijk te achterhalen zou kunnen zijn.

Een grafische voorstelling van de stemming is een nuttige manier om de gebeurtenissen op chronologische wijze te registreren en het diagram zal u helpen de informatie over uw stemming aan uw arts mee te delen. Na enkele maanden kan het stemmingsdiagram een nuttig instrument voor de toekomst zijn. Eens u begonnen bent uw stemming te noteren en u vertrouwd bent met het diagram, zal u dit een zeer snelle en gemakkelijke manier vinden om dagelijks informatie bij te houden.



## Het herkennen van uw symptomen

De symptomen van een bipolaire stoornis kunnen voor elke persoon verschillend zijn. De belangrijkste symptomen van euforische en depressieve stemmingen (manische en depressieve episoden) worden hieronder aangegeven. U dient de symptomen te noteren die u doorgaans vertoont evenals de symptomen die zich bij een episode van euforische of depressieve stemming doorgaans vroegtijdig voordoen.

### Euforische stemming

	Normaal voor mij	Vroegtijdig teken
Overvloed aan energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemakkelijk geïrriteerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geringere behoefte aan slaap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grotere zelfwaardering dan normaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veel nieuwe of opwindende ideeën	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spraakzamer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overmatige uitgaven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extravagante acties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Depressieve stemming

	Normaal voor mij	Vroegtijdig teken
Toegenomen behoefte aan slaap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slapeloosheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schuldgevoelens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlies van energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlies van belangstelling of plezier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besluiteloosheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concentratieproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gevoel van nutteloosheid of onmacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agitatie, onmogelijkheid ter plaatse te blijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wijziging van de eetlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ideeën over de dood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Hoe dit boekje te gebruiken?

Het boekje is gemakkelijk te gebruiken. Elke maand is ingedeeld in twee delen. Het eerste deel bevat het diagram voor het volgen van uw stemming en in het tweede deel kunt u bovendien andere gebeurtenissen noteren die uw gezondheid of uw stemming beïnvloeden.

## Wanneer dit boekje gebruiken?

**U dient het diagram elke dag in te vullen.** Ideaal moet u het diagram invullen vóór het slapengaan, zodat u de tijd heeft om na te denken over wat zich tijdens de dag heeft voorgedaan. Het boekje zal voor uw arts des te nuttiger zijn als u zoveel mogelijk informatie noteert.

## Richtlijnen voor het noteren van uw informatie

De eerste maand van het boekje is een voorbeeld van een volledig stemmingsdiagram.

### Algemene richtlijnen

Noteer bovenaan aan de pagina uw naam, de maand en het jaar. Elke pagina is een maand. Begin op de juiste dag van de maand en ga verder met het bijhouden van het diagram tot het einde van de maand.

### Evaluatie van de stemming

Raadpleeg de verschillende evaluaties van de stemmingsschaal op de bladwijzer bij dit boekje. Kruis elke dag het vakje aan dat overeenstemt met uw **meest euforische en meest depressieve stemming** of duid elke dag slechts één vakje aan dat het best overeenstemt met jouw stemming van die dag. De stemmingsschaal is ingedeeld in drie gedeelten: euforische stemming, gewone stemming en depressieve stemming. De gedeelten voor euforische en depressieve stemming zijn opgezet om te evalueren in welke mate deze stemming invloed heeft op uw mogelijkheid om normaal te functioneren.

**ZIE HET VOORBEELD VAN MAANDELIJKS STEMMINGSDIAGRAM.**

### Noteren van angst/irriteerbaarheid

Evalueer op een schaal van 0 tot 3 uw dagelijkse angst en irriteerbaarheid (0 = geen, 1 = licht, 2 = matig, 3 = ernstig). **ZIE HET VOORBEELD VAN MAANDELIJKS**

**STEMMINGSDIAGRAM.**



### Geneesmiddelen

In het begin van elke maand dient u de naam en de dosis aan te geven van het geneesmiddel dat door uw arts werd voorgeschreven. Noteer op het einde van elke dag het aantal tabletten dat u die dag hebt genomen. Kruis het hokje niet aan als u vergeten bent het geneesmiddel te nemen. **ZIE HET VOORBEELD VAN MAANDELIJKS STEMMINGSDIAGRAM.**

Op de volgende pagina van het boekje vindt u ook een ruimte om bijkomende geneesmiddelen te noteren die u neemt.

### Geef de periode van de menstruatie (voor vrouwen)

Omcirkel de data overeenstemmend met de dagen van uw menstruatie.

### Uren slaap

Raam het aantal uren slaap in de vorige nacht.

### Gewicht

U dient op de 28e dag van elke maand uw gewicht te noteren.

### Bijkomende informatie

Noteer in de daartoe voorziene ruimte alle andere problemen die zich elke dag hebben voorgedaan (bijv. aanval van paniek, episode van overmatig drinken of eten).

### Dagelijkse score

Op de volgende pagina van uw boekje kunt u elke belangrijke gebeurtenis noteren die zich elke dag heeft voorgedaan en die heeft kunnen bijdragen tot uw stemmingstoestand. **ZIE HET VOORBEELD VAN MAANDELIJKS STEMMINGSDIAGRAM.**

## Verminderen van de stemmingswisselingen – persoonlijke inspanning

Dit gedeelte van het boekje is bedoeld om samen met uw gezin, uw vrienden en uw arts een actieplan op te stellen dat kan gebruikt worden als de symptomen van uw stemmingswisselingen zich opnieuw voordoen. Dit plan opstellen kan garanderen dat u en uw gezin bij het heroptreden van de symptomen voorbereid zijn en dat alle betrokkenen op de hoogte zullen zijn van de te volgen procedure.

### Omgaan met een euforische stemming

Als mijn arts of mijn vrienden me aangeven dat mijn stemming euforisch is, zal ik het volgende doen om mij te helpen:

1. Zo snel mogelijk contact opnemen met mijn arts.

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

2. De veranderingen van geneesmiddelen noteren.

3. De uitlokkende gebeurtenissen aangeven.

Gebeurtenissen van fysieke aard \_\_\_\_\_

Gebeurtenissen van emotionele aard \_\_\_\_\_

4. Alcohol en drugs vermijden.

5. Mijn dagelijkse activiteiten verderzetten.

6. De uren slapeloosheid verminderen.

7. Contact opnemen met mijn ondersteunend team.  
Noteer de naam van personen waarmee u kunt spreken op moeilijke momenten

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_



8. Omgaan met een euforische stemming – wat ik moet doen  
Noteer alle strategieën die u tijdens vroegere episoden van euforische stemming geholpen hebben, zoals in een donkere kamer blijven als u zich overweldigd of overmatig opgewonden voelt.

**IK ZAL:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Omgaan met een euforische stemming – wat ik **NIET** moet doen.  
Noteer alle gebruikte strategieën die naar uw mening **NIET** nuttig zijn geweest tijdens episoden van euforische stemming. Zo kan het gebruik van grote hoeveelheden alcohol mensen nog meer compulsief maken en ongewone dingen laten doen.

**IK ZAL NIET:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Als mijn stemming euforisch is, kunnen mensen mij helpen door: (In de voorziene ruimte kunt u uw eigen suggesties noteren)

- Mij alleen te laten in een donkere kamer als ik mij opgewonden voel.
- Mij te beletten een wagen te besturen door de sleutels weg te nemen.
- Mij te beletten boodschappen te gaan doen door mijn bankkaart en kredietkaarten weg te nemen.
- Niet met mij te discussiëren, vooral niet als ik irriteerbaar ben.
- De arts te waarschuwen als de symptomen ernstig zijn en ik niet voldoende bewust ben van wat er gebeurt om voor mezelf te kunnen zorgen.

### Omgaan met een depressieve stemming

Als ik depressief ben, zal ik het volgende **DOEN** om mezelf te helpen:

1. Zo snel mogelijk contact opnemen met mijn arts.

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

2. De veranderingen van geneesmiddelen noteren.

3. De uitlokkende gebeurtenissen aangeven.

Gebeurtenissen van fysieke aard \_\_\_\_\_

Gebeurtenissen van emotionele aard \_\_\_\_\_

4. Alcohol en drugs vermijden.

5. Mijn dagelijkse activiteiten verderzetten.

6. De uren slapeloosheid verminderen.

7. Contact opnemen met mijn ondersteunend team.

Noteer de naam van personen waarmee u kunt spreken in geval van moeilijkheden.

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Telefoonnummer \_\_\_\_\_

8. Omgaan met een depressieve stemming – wat ik moet doen

Noteer alle strategieën die u tijdens vroegere episoden van depressieve stemming geholpen hebben, zoals een korte dagelijkse wandeling maken of muziek beluisteren.

**IK ZAL:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



9. Omgaan met een depressieve stemming – wat ik **NIET** moet **DOEN**

Noteer alle gebruikte strategieën die naar uw mening NIET nuttig zijn geweest tijdens episoden van depressieve stemming. Zo kan het gebruik van grote hoeveelheden alcohol mensen nog depressiever maken als de effecten van alcohol verminderen. Andere personen willen de hele dag in bed blijven als zij zich depressief beginnen voelen.

Ik zal NIET: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Als ik depressief ben, kunnen mensen mij helpen door: (in de voorziene ruimte kunt u uw eigen suggesties noteren)

- Mij te vertrouwen, zelf te laten oordelen over mijn depressie en mij niet tegen te spreken als ik hun zeg dat ik depressief ben.
- De arts te waarschuwen als mijn symptomen ernstig zijn en ik niet voldoende bewust ben om voor mezelf te kunnen zorgen.

**BEWAAR DIT BOEKJE OP EEN PLAATS WAAR U HET ELKE DAG ZIET**

