

SIGNALERINGSPLAN (inclusief hulpvragen en voorbeelden, cursief)

Naam:

telefoonnummer

Stressfactoren/aanleidingen:

<i>Wat zijn eerdere aanleidingen geweest?</i>	<i>Seizoensinvloeden</i>
<i>Wat zijn kwetsbare kanten van mijzelf?</i>	

Stabiele en neutrale fase

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
<i>Waarom merk ik dat ik in mijn gebruikelijke doen ben?</i>	<i>Wat doe ik om het zo te houden</i>
.	<i>(bv. rust/reinheid/regelmaat; contacten onderhouden)</i>
.	

1^e signalen van een mogelijke

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
<i>Waarom merk ik dat ik in fase ben:</i>	<i>Contragedrag</i>
<i>(bv. meer/minder energie / slapen / anders denken)</i>	<i>Zonodig medicatie</i>
.	<i>Problemen oplossen</i>
.	<i>Hulp vragen aan</i>
.	
Wat merkt een ander:	Wat kan een ander doen:
.	<i>(bv. benoemen dat het minder gaat)</i>
.	<i>(bv. praten over wat X heeft meegemaakt)</i>

Licht fase

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
.	<i>Contragedrag, medicatie</i>
.	<i>Hulp vragen aan</i>
Wat merkt een ander:	Wat kan een ander doen;
.	<i>Hulp aanbieden</i>
.	<i>Beschikbaar blijven</i>

Matig fase

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
.	<i>Hulpverlening inschakelen</i>
.	<i>Wat heeft eerder goed gewerkt</i>
Wat merkt een ander	Wat kan een ander doen:
.	<i>Hulpverlening inschakelen</i>

Ernstig fase

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
.	<i>Bescherming zoeken</i>
.	<i>Wat moet er beslist niet gedaan worden</i>
Wat merkt een ander:	Wat kan een ander doen:
.	.

Belangrijke telefoonnummers

Betrokkene 1:	Verpleegkundige:
Betrokkene 2:	Arts/Psychiater:
.	Huisartsenpost: