

## Signaleringsplan

Datum:

<b>Naam:</b>	<b>Telefoonnummer:</b>
<b>Geboortedatum:</b>	
<b>Behandelaar:</b>	<b>Telefoonnummer:</b>
<b>Huisarts:</b>	
<b>Huisartsenpost:</b>	
<b>Contactpersoon:</b>	<b>Telefoonnummer:</b>

<b>Beschermende factoren</b>
Welke rol heeft mijn netwerk in mijn leven? Wat doet medicatie voor mij? Heb ik een zingevende dagbesteding? Hoe ziet mijn dag/weekritme eruit?

<b>Valkuilen</b>
Hoe en wanneer geef ik mijn grenzen aan? Wanneer, aan wie en hoe vraag ik hulp? Lukt het mij om op tijd te stoppen met waar ik mee bezig ben?

<b>Stressvolle sociale gebeurtenissen en andere stressfactoren welke kunnen leiden tot ontregeling</b>
<u>Veranderingen in leefomstandigheden:</u> verhuizing, verlies of nieuw vrijwilligers) werk, reorganisatie werk, opleiding volgen, vakantie, verlies dag-structuur, financiële problemen. <u>Gezondheid:</u> ziekzijn, blessure, pijn, op dieet gaan, hormonale veranderingen, stoppen met roken, alcoholgebruik. <u>Relaties:</u> overbezorgdheid van naasten, geboorte, overlijden, verliefdheid, verhuizing van anderen, zorgen voor of om anderen, problemen met partner, problemen met kinderen, familiebezoek, conflicten met anderen. <u>Persoonlijke (over-)gevoeligheden:</u> herinnerd worden aan nare tijden; perfectionisme, bepaalde situaties, persoonlijk streefniveau, neiging mij dingen snel aan te trekken, grenzen bewaken.

<b>Medicatie:</b>	<b>Medicatie bij crisis:</b>
Welke medicatie gebruik ik als onderhoudsmedicatie?	Welke medicatie werkt bij mij het beste als ik in crisis ben?
Gebruik ik medicatie als ik niet kan slapen? Zo ja welke?	In welke dosering?

Niveau -Stabiel- Fase GROEN	Wat is er aan mij te zien?	Wat ik zelf doen, welke spanningsvolle situaties moet ik vermijden?	Wat ziet mijn omgeving/ hulpverlener aan mij?	Wat kan mijn omgeving/ hulpverlener doen of wat moet men juist niet doen?
<b>Denken</b>	<p>Heb ik rustige gedachten? Hoe denk ik over mijzelf en de mensen om mij heen? Hoe denk ik over de toekomst?</p>	<p>Heb ik regelmaat? Heb ik bezigheden buitenhuis? Houd ik mij vast aan mijn dag-structuur? Houd ik mij aan rust momenten?</p>	<p>Hoe ziet mijn dagbesteding eruit? Hoe reageer ik op mensen? Hoe vaak ben ik in contact met anderen (sociale media)? Hoeveel uur slaap ik? Wat is mijn eetpatroon?</p>	<p>Welke acties van anderen bevorderen mijn welbevinden? Welke zaken in de omgang met mijn omgeving, werken goed voor mij om mijn stemming stabiel te houden?</p>
<b>Voelen</b>	<p>Heb ik rust in mijzelf? Hoe voel ik mij t.o.v. de mensen op mij heen? Hoe zelfverzekerd ben ik?</p>	<p>Houd ik mij aan persoonlijke slaap behoefte? Gebruik ik mijn bed alleen om te slapen en te vrijen? Vermijd ik alcohol, koffie cafeïne</p>	<p>zware inspanning, media voor het slapen? Ben ik overdag lichamelijk en geestelijk actief? Rook ik, drink ik alcohol? Hoeveel? Eet ik gezond? Hoeveel minuten beweeg ik per dag?</p>	<p>Hoe reageer ik op teleurstelling of veranderingen? Hoe merkt een ander dat ik mij goed voel? Hoe merkt een ander dat ik mij goed voel? Wat is mijn uitgavenpatroon?</p>
<b>Doen</b>	<p>Hoe ziet mijn dagbesteding eruit? Hoe reageer ik op mensen? Hoe vaak ben ik in contact met anderen (sociale media)? Hoeveel uur slaap ik? Wat is mijn eetpatroon? Hoeveel alcohol/ drugs gebruik ik, en wanneer? Hoe reageer ik op teleurstelling of veranderingen? Hoe merkt een ander dat ik mij goed voel? Wat is mijn uitgavenpatroon?</p>	<p>Los ik problemen op, of blijf ik er mee rondlopen? Zorg ik voor ontspanning? Ken ik mijn valkuilen van mij zelf en mijn naasten? Wat doe ik als ik te veel of te weinig slaap? Hoe kan ik mijn gedachten relativeren en uitdagen? Op welke wijze kan ik afleiding zoeken? Neem ik mijn medicatie trouw in? Met wie kan ik praten over wat ik meemaak? Wie kan ik om hulpvragen? Welke situaties moet ik vermijden?</p>	<p>Hoe reageer ik op teleurstelling of veranderingen? Hoe merkt een ander dat ik mij goed voel? Wat is mijn uitgavenpatroon?</p>	<p>Welke zaken in de omgang met mijn omgeving, werken goed voor mij om mijn stemming stabiel te houden?</p>

Niveau -Vroege Signalen- Fase GEEL	Wat is er aan mij te zien?	Wat ik zelf doen, welke spanningsvolle situaties moet ik vermijden?	Wat ziet mijn omgeving/ hulpverlener aan mij?	Wat kan mijn omgeving/ hulpverlener doen of wat moet men juist niet doen?
<b>Denken</b>	<p><u>Depressie</u> Hoe denk ik over mijzelf en de mensen om mij heen? Ben ik meer aan het piekeren? Maak ik mij sneller zorgen om dingen? Meer negatieve gedachten?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Heb ik snelle/veel gedachten? Hoe denk ik over de toekomst? Heb ik veel goede ideeën? Zie ik snel verbanden? Ben ik sneller afgeleid?</p>	<p><u>Depressie</u> Hoe kan ik mijn gedachten relativeren en uitdagen? Nagaan of gedachten reëel zijn en bedenken of de zorgen erover terecht zijn Op welke wijze kan ik afleiding zoeken? Neem ik mijn medicatie trouw in? Met wie kan ik praten over wat ik mee maak en voel? Wie kan ik om hulp vragen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Hoe kan ik grip houden op mijn gedachten? Wat kan ik doen om te ontspannen?</p>	<p><u>Depressie</u> Hoe ziet mijn dagbesteding eruit, kan ik het goed volhouden? Kan ik de dag nog goed overzien? Hoe reageer ik op mensen? Ben ik minder spraakzaam? Slaap ik meer of minder dan normaal? Wat is mijn eetpatroon? Hoeveel alcohol/ drugs gebruik ik, en wanneer? Hoe reageer ik op teleurstelling of veranderingen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Hoe reageer ik op (extra) prikkels? Heb ik meer sociale contacten? Ben ik productiever? Meer energiek? Ben ik meer spraakzaam en enthousiast?</p>	<p>Bij wie en hoe kan ik hulp vragen bij de anderen? Welke acties van anderen bevorderen mijn welbevinden? Welke zaken in de omgang met mijn omgeving, werken goed voor mij om mijn stemming stabiel te houden?</p>
<b>Voelen</b>	<p><u>Depressie</u> Voel ik mij meer onzeker, meer aan het twijfelen? Voel ik mij meer vermoeid? Kan ik minder aan? Ben ik sneller geprikkeld?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Heb ik rust in mijzelf? Of ben ik wat meer gejaagd? Hoe voel ik mij t.o.v. de mensen op mij heen? Hoe zelfverzekerd ben ik?</p>	<p><u>Depressie</u> Met wie kan ik praten over wat ik mee maak en voel? Wie kan ik om hulp vragen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Welke situaties moet ik vermijden? Wie kan ik vragen mij te helpen reflecteren?</p>		

<p><b>Doen</b></p>	<p><u>Depressie</u>  Hoe ziet mijn dagbesteding eruit, kan ik het goed volhouden?  Kan ik de dag nog goed overzien?  Hoe reageer ik op mensen?  Ben ik minder spraakzaam?  Slaap ik meer of minder dan normaal?  Wat is mijn eetpatroon?  Hoeveel alcohol/ drugs gebruik ik, en wanneer?  Hoe reageer ik op teleurstelling of veranderingen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u>  Hoe reageer ik op (extra) prikkels?  Heb ik meer sociale contacten?  Ben ik productiever? Meer energiek?  Ben ik meer spraakzaam en enthousiast?</p>	<p><u>Depressie</u>  Heb ik regelmaat?  Heb ik bezigheden buitenhuis?  Houd ik mij vast aan mijn dagstructuur?  Houd ik mij aan rust momenten?  Houd ik mij aan persoonlijke slaap behoefte?  Gebruik ik mijn bed alleen om te slapen en te vrijen?  Vermijd ik alcohol, koffie cafeïne zware inspanning, media voor het slapen?  Ben ik overdag lichamelijk en geestelijk actief?  Rook ik, drink ik alcohol?  Hoeveel?  Eet ik gezond?  Hoeveel minuten beweeg ik per dag?  Los ik problemen op, of blijf ik er mee rondlopen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u>  Hoe zorg ik voor ontspanning?  Ken ik mijn valkuilen van mij zelf en mijn naasten?</p>		
--------------------	--	--	--	--

Niveau -Matig- Fase ORANJE	Wat is er aan mij te zien?	Wat ik zelf doen, welke spanningsvolle situaties moet ik vermijden?	Wat ziet mijn omgeving/ hulpverlener aan mij?	Wat kan mijn omgeving/ hulpverlener doen of wat moet men juist niet doen?
<b>Denken</b>	<p><u>Depressie</u> Is mijn denken vertraagd? Kan ik minder makkelijk besluiten nemen? Waar pieker ik over? Vind ik mijzelf minder waardevol/nuttig? Ben ik vergeetachtig? Heb ik concentratieproblemen</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Denk ik dat ik mijn medicatie niet meer nodig heb? Kan ik problemen oplossen? Gaan mijn gedachten sneller? Heb ik meer ideeën Ben ik positiever gaan denken? Zie ik kansen en mogelijkheden? Kan ik mijn aandacht vasthouden?</p>	<p><u>Depressie</u> Welke technieken kan ik toepassen om mijn gedachten te checken? Welke afleiding kan ik gaan zoeken? Welk hulpmiddel kan ik inzetten om minder te vergeten? Bij wie kan ik hulpvragen om de inhoud van mijn gedachten te toetsen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Wat kan ik doen om mijn gedachten te toetsen en te relativieren?</p>	<p><u>Depressie</u> Slaap ik meer uur of lig ik veel wakker? Heb ik geen eetlust of juist trek in ongezonde dingen? Vergeet ik mijn medicijnen? Heb ik de neiging afspraken af te zeggen, geen initiatief meer nemen? Doe ik minder activiteiten? Welke? Kosten activiteiten mij zeer veel moeite? Wil ik uit sociale media gaan? Geef ik minder geld uit? Heb ik lichamelijke klachten? Ben ik minder spraakzaam? Huil ik meer? Ben ik prikkelbaar? Krijg ik opmerkingen op mijn werk/ vrijwilligerswerk t.a.v. mijn gedrag?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Zorg ik minder goed voor mezelf. Denk hierbij aan kleding, douchen, scheren etc.?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Heb ik minder slaapbehoefte en ben ik toch energiek? Merk ik verandering in mijn eetpatroon? Vergeet ik mijn medicijnen of vind ik ze niet meer nodig Heb ik extra afspraken/contacten?</p>	<p><u>Depressie</u> Bij wie en hoe kan ik hulp vragen bij de anderen? Wat kunnen mijn naasten en/ of hulpverlener doen? Wat moet mijn omgeving juist NIET doen? Welke acties van anderen bevorderen mijn welbevinden? Welke acties van anderen helpen mij om minder last te hebben van mijn klachten? Wie kan mij helpen met opstarten van de dag en structuur aanbrengen in mijn dag invulling en op welke wijze? Wie kan mij helpen en hoe met het herkennen vroege signalen Wie kan mij activeren of tot rust te brengen en op welke wijze? Wie mag mij aanspreken op de aanwezigheid van klachten en op welke manier vind ik dat prettig? Is een tijdelijk een veilig onderkomen elders een optie? Welke maatregelen kunnen mij beschermen tegen ernstige gevolgen? Wat moeten naasten vooral niet doen of zeggen? Helpen met medicatie en/of uitgavenpatroon Op welk moment trekt mijn betrokkene aan de bel bij de hulpverlening?</p>
<b>Voelen</b>	<p><u>Depressie</u> Voel ik mij minder blij, meer down? Ben ik in staat om nog te genieten van dingen? Wordt mijn zelfvertrouwen minder? Heb ik minder behoefte aan contact? Heb ik minder behoefte aan aanraking, seks? Heb ik last van schuldgevoelens? Voel ik mij betrokken bij de omgeving?</p>	<p><u>Depressie</u> Wat kan ik doen om mij meer stabiel te voelen? Welke situatie moet ik vermijden om mij beter te voelen? Aan wie kan ik hulpvragen?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Wat kan ik doen om mij meer stabiel te voelen? Welke situatie moet ik vermijden om mij beter te voelen?</p>	<p><u>Depressie</u> Slaap ik meer uur of lig ik veel wakker? Heb ik geen eetlust of juist trek in ongezonde dingen? Vergeet ik mijn medicijnen? Heb ik de neiging afspraken af te zeggen, geen initiatief meer nemen? Doe ik minder activiteiten? Welke? Kosten activiteiten mij zeer veel moeite? Wil ik uit sociale media gaan? Geef ik minder geld uit? Heb ik lichamelijke klachten? Ben ik minder spraakzaam? Huil ik meer? Ben ik prikkelbaar? Krijg ik opmerkingen op mijn werk/ vrijwilligerswerk t.a.v. mijn gedrag?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Zorg ik minder goed voor mezelf. Denk hierbij aan kleding, douchen, scheren etc.?</p> <p><u>(Hypo)manie</u> Heb ik minder slaapbehoefte en ben ik toch energiek? Merk ik verandering in mijn eetpatroon? Vergeet ik mijn medicijnen of vind ik ze niet meer nodig Heb ik extra afspraken/contacten?</p>	<p><u>Depressie</u> Bij wie en hoe kan ik hulp vragen bij de anderen? Wat kunnen mijn naasten en/ of hulpverlener doen? Wat moet mijn omgeving juist NIET doen? Welke acties van anderen bevorderen mijn welbevinden? Welke acties van anderen helpen mij om minder last te hebben van mijn klachten? Wie kan mij helpen met opstarten van de dag en structuur aanbrengen in mijn dag invulling en op welke wijze? Wie kan mij helpen en hoe met het herkennen vroege signalen Wie kan mij activeren of tot rust te brengen en op welke wijze? Wie mag mij aanspreken op de aanwezigheid van klachten en op welke manier vind ik dat prettig? Is een tijdelijk een veilig onderkomen elders een optie? Welke maatregelen kunnen mij beschermen tegen ernstige gevolgen? Wat moeten naasten vooral niet doen of zeggen? Helpen met medicatie en/of uitgavenpatroon Op welk moment trekt mijn betrokkene aan de bel bij de hulpverlening?</p>

	<p><u>(Hypo)manie</u>          Voel ik mij opgewekter/ blijer?          Is mijn zelfvertrouwen gegroeid?          Vind ik veel mensen lief/mooi/aardig?          Meer behoefte aan contact?          Voel ik drang tot uitgeven van geld/ middelen?          Heb ik meer zin in seks?</p>		<p>Bel/ mail/ app of fb ik meer (ben ik vaker online)?          Wil ik meer geld uitgeven?          Gebruik ik meer middelen zoals alcohol of drugs?          Heb ik meer zin in seks?          Heb ik meer zorg voor mijn uiterlijk?          Krijg ik opmerkingen op mijn werk/ vrijwilligerswerk t.a.v. mijn gedrag?</p>	<p><u>Hypomanie</u>          Welke technieken kan ik toepassen om mijn gedachten te checken?          Welke afleiding kan ik gaan zoeken?          Welk hulpmiddel kan ik inzetten om minder te vergeten?          Bij wie kan ik hulpvragen om de inhoud van mijn gedachten te toetsen?          Wat kan ik doen om mij meer stabiel te voelen?          Welke situatie moet ik vermijden om mij beter te voelen?          Wat maakt mij gestrest, wat kan ik hieraan veranderen?          Welke bezigheden kan ik plannen?          Welke naasten kan ik om steun vragen?</p>
<p><b>Doen</b></p>	<p><u>Depressie</u>          Slaap ik meer uur of lig ik veel wakker?          Heb ik geen eetlust of juist trek in ongezonde dingen?          Vergeet ik mijn medicijnen?          Heb ik de neiging afspraken af te zeggen, geen initiatief meer nemen?          Doe ik minder activiteiten?          Welke?          Kosten activiteiten mij zeer veel moeite?          Wil ik uit sociale media gaan?          Geef ik minder geld uit?          Heb ik lichamelijke klachten?          Ben ik minder spraakzaam?          Huil ik meer?          Ben ik prikkelbaar?          Krijg ik opmerkingen op mijn werk/ vrijwilligerswerk t.a.v. mijn gedrag?          Zorg ik minder goed voor mezelf.          Denk hierbij aan kleding, douchen, scheren etc.?    <u>(Hypo)manie</u></p>	<p><u>Depressie</u>          Wat maakt mij gestrest, wat kan ik hieraan veranderen?          Welke bezigheden kan ik plannen?          Welke naasten kan ik om steun vragen?          Wat kan ik doen om mijn leefstijl gezond te houden?          Wat kan mij helpen om geen alcohol of drugs te gebruiken of toe te geven aan een andere verslaving?          Op welke wijze kan ik ervoor zorgen dat ik mijn medicatie slik?          Welke noodmedicatie heb ik?          Van welke andere dingen kan ik weer 'in mijn kracht' komen te staan?          Op welk moment ligt ik mijn naasten in?          Op welk moment trek ik zelf of mijn betrokkene aan de bel bij de hulpverlening?    <u>(Hypo)manie</u>          Aan wie kan ik hulp vragen?</p>		<p>Wat kan ik doen om mijn leefstijl gezond te houden?          Wat kan mij helpen om geen alcohol of drugs te gebruiken of toe te geven aan een andere verslaving?          Op welke wijze kan ik er voor zorgen dat ik mijn medicatie slik?          Welke noodmedicatie heb ik?          Van welke andere dingen kan ik weer 'in mijn kracht' komen te staan?          Op welk moment ligt ik mijn naasten in?          Op welk moment trek ik zelf of mijn betrokkene aan de bel bij de hulpverlening?</p>

	<p>Heb ik minder slaapbehoefte en ben ik toch energiek?  Merk ik verandering in mijn eetpatroon?  Vergeet ik mijn medicijnen of vind ik ze niet meer nodig  Heb ik extra afspraken/contacten?  Bel/ mail/ app of fb ik meer (ben ik vaker online)?  Wil ik meer geld uitgeven?  Gebruik ik meer middelen zoals alcohol of drugs?  Heb ik meer zin in seks?  Heb ik meer zorg voor mijn uiterlijk?  Krijg ik opmerkingen op mijn werk/ vrijwilligerswerk t.a.v. mijn gedrag?</p>	<p>Welke beperkingen kan ik mij opleggen?  Wat zijn voor mij rustige en kalmerende activiteiten?  Welke taken en/of verplichtingen kan ik verminderen, of stoppen?  Welke voorgeschreven medicatie kan ik innemen?  Aan wie kan ik steun vragen?</p>		
--	---	--	--	--

Niveau- -Ernstig- Fase ROOD	Wat is er aan mij te zien?	Wat ik zelf doen, welke spanningsvolle situaties moet ik vermijden?	Wat ziet mijn omgeving/ hulpverlener aan mij?	Wat kan mijn omgeving/ hulpverlener doen of wat moet men juist niet doen?
Denken	<p><u>Depressie</u>  Heb ik onjuiste overtuigingen (wanen)?  Kan ik niet goed nadenken?  Kan ik mij slecht dingen herinneren?  Denk ik aan de dood als oplossing?</p> <p><u>Manie</u>  Kan ik niet meer helder denken en raak verward?</p>	<p><u>Depressie</u>  Wat helpt mij als ik heel somber denk en geen uitweg zie?</p> <p><u>Manie</u>  Wat helpt mij als ik zoveel energie heb dat ik niet helder meer denk en risico's overschat?</p>	<p><u>Depressie</u>  Ontbreekt het mij aan zelfverzorging?  Kan ik geen keuzes maken?  Heb ik geen eetlust?  Ben ik niet in staat zijn om mij aan te kleden  Heb ik lange pauzes in de spraak of praat ik niet meer?  Ben ik sterk vertraagd?  Ben ik zeer rusteloos?</p>	<p><u>Depressie</u>  Wat kan mijn naaste doen/ hulpverlener doen?  Welke acties van anderen helpen mij om minder last te hebben van mijn klachten?  Wie en hoe kan mij helpen met opstarten van de dag en structuur aanbrenge in mijn dag invulling?  Wie kan helpen mij activeren?</p>

	Denk ik sneller en spring van de hak op de tak? Heb ik last van onjuiste overtuigingen (wanen)?		Ben ik suïcidaal? (Zelfmoordneigingen)  <u>Manie</u> Heb ik weinig of geen behoefte aan slaap? Lukt het mij niet meer om rust te nemen? Blijf ik maar praten? Zie of hoor ik dingen die er niet zijn? (Hallucinaties) Geef ik te veel geld uit en maak schulden? Maak ik meer ruzie? Ga ik veel in discussie? Neem ik niets meer aan van anderen? Gebruik ik meer alcohol? Ben ik risicovoller in het verkeer? Gedraag ik mij roekeloos? Dringen naasten aan op behandeling?	Wie mag mij aanspreken op de aanwezigheid van klachten en op welke manier vind ik dat prettig? Is een tijdelijk een veilig onderkomen elders een optie? Welke maatregelen kunnen mij beschermen tegen ernstige gevolgen? Als ik ...denk mag ...(naam) het volgende ... doen Wat moet mijn omgeving juist NIET doen?  <u>Manie</u> Wat moeten naasten/hulpverlener (vooral of juist niet) doen of zeggen? Wie kan helpen mij tot rust te brengen? Welke acties kunnen door wie ondernomen worden om schade te beperken? Welke plek is veilig voor mij om nare gevolgen van een terugval te voorkomen? Wanneer is opname noodzakelijk? Welke medicatie heeft mij in verleden goed geholpen? Als ik ...denk mag ...(naam) het volgende ... doen
<b>Voelen</b>	<u>Depressie</u> Voel ik mij nergens toe in staat? Zie ik het leven niet meer zien zitten. Voel ik mij erg somber? Voel ik mezelf mijzelf niets waard Heb ik last van schuldgevoelens?  <u>Manie</u> Heb ik het gevoel de greep op mijzelf kwijt te zijn? Voel ik mij explosief? Heb ik almachtige gevoelens? Voel ik mij onoverwinnelijk?	<u>Depressie</u> Wat helpt mij als ik mij wanhopig en extreem somber voel?  <u>Manie</u> Wat of wie helpt mij als ik de grip op mijn zelf kwijt ben?		
<b>Doen</b>	<u>Depressie</u> Ontbreekt het mij aan zelfverzorging? Kan ik geen keuzes maken? Heb ik geen eetlust? Ben ik niet in staat zijn om mij aan te kleden Heb ik lange pauzes in de spraak of praat ik niet meer? Ben ik sterk vertraagd? Ben ik zeer rusteloos? Ben ik suïcidaal? (Zelfmoordneigingen)  <u>Manie</u> Heb ik weinig of geen behoefte aan slaap? Lukt het mij niet meer om rust te nemen?	<u>Depressie</u> Wat maakt mij gestrest, wat kan ik hieraan veranderen? Welke activiteiten kan ik gaan doen en wie kan mij daarbij helpen? Wat kan ik doen om mijn leefstijl gezond te verbeteren? Wat is nodig om niet alleen te hoeven zijn? Hoe blijft het veilig? Wat en wie kan mij helpen om geen alcohol of drugs te gebruiken of toe te geven aan een andere verslaving? Van welke andere dingen kan ik weer 'in mijn kracht' komen te staan? Op welke wijze kan ik ervoor zorgen dat ik mijn medicatie slik?		



	<p>Blijf ik maar praten?  Zie of hoor ik dingen die er niet zijn? (Hallucinaties)  Geef ik te veel geld uit en maak schulden?  Maak ik meer ruzie?  Ga ik veel in discussie? Neem ik niets meer aan van anderen?  Gebruik ik meer alcohol?  Ben ik risicovoller in het verkeer?  Gedraag ik mij roekeloos?  Dringen naasten aan op behandeling?</p>	<p>Welke noodmedicatie heb ik?  Wie kan ik bellen voor hulp?</p> <p><u>Manie</u>  Wanneer een extra afspraak bij hulpverlening?  Inzet IHT?  Welke medicatie is helpend bij opname en wat niet?  Wie kan ik bellen voor hulp?</p>		
--	---	---	--	--