| Naam: Mevrouw Janssens Datum: 01/01/2025 Versie: 2.0 | |
| --- | --- |
| Concrete omschrijving van signalen:  Wat merk ik zelf op?  Wat merken zorgverleners, familie, vrienden of belangrijke anderen op? | Concrete omschrijving van acties:  Wat kan ik doen om mezelf te helpen?  Wat kunnen zorgverleners, familie, vrienden of belangrijke anderen doen om te helpen? |
| **Ik voel me goed** | |
| * Voeding: Ik kook gezond voor mezelf, voldoende afwisseling in groenten en fruit. * Energiepeil en slaap: Ik ga tijdig slapen al mag het soms ook wel eens later als 23u zijn. * Huishouden: het huishouden doe ik samen met mijn partner. * Zelfzorg: ik neem af en toe eens “me-time” dat kan zijn dat ik eens alleen ga wandelen. * Relatie: Goede communicatie, quality time. | * Ik hou me bezig met puzzelen. * Ik ga werken (28u/week). * Ik spreek af met vrienden maar plan toch ook regelmatig een rustig avondje alleen. |
| **Ik voel me minder goed** | |
| * Ik heb wat minder energie overdag – ‘s nachts durf ik wel eens wakker worden. * Ik trek me vaker alleen terug, heb niet altijd de nood om mensen te zien, het wisselt nog wel steeds af. * Ik wordt minder uitgerust wakker. * Ik merk dat ik soms ook wat kortaf sta – kan soms al eens gemeen uit de hoek komen al is dit niet zo bedoeld. * Ik ben vergeetachtiger en kan moeilijker zaken onthouden. | * Extra rustmomenten inplannen en opvolgen, het durft soms wel eens voorvallen dat ik doorheen de dag slaap. * In contact blijven met mijn omgeving en signalen benoemen tegen mijn familie. * Op mijn werk moet ik mezelf beter behelpen: bijvoorbeeld met een checklist. Ik spreek mijn leidinggevende aan zodat deze mijn situatie begrijpt. * Dagelijkse medicatie innemen, mijn partner hierin betrekken. * Elke dag een korte wandeling maken, het liefste met een collega’ die me wat begrijpt. |
| **Ik voel me slecht** | |
| * Ik ben emotioneel een rollercoaster, het gaat echt met up’s en downs maar de down’s primeren wel. * Ik doe niets meer aan zelfzorg – mijn persoonlijke hygiëne laat ik liggen. * Ik eet niet meer, ik wil enkel nog in bed blijven liggen. * Ik ben boos op anderen | * Dagelijkse medicatie innemen + extra indien nodig (en voorgeschreven) * Zo min mogelijk prikkels in mijn buurt, rust opzoeken. * Het brengt rust als anderen het huishouden overnemen (vb. poetsen of eten brengen) * Partner is belangrijkste steun, maar de rest van familie kan op dit moment weinig voor mij doen. * Ik moet contact opnemen met mijn psychologe of ambulante therapeut, deze kan mij voldoende helpen om terug bepaalde zaken vast te nemen. |