| 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.
 |