**Signaleringsplan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stabiliteit** | ***Hoe gaat het met me?***  Ik kook gezond voor mezelf, voldoende afwisseling in groenten en fruit.  Ik ga tijdig slapen al mag het soms ook wel eens later als 23u zijn.  Het huishouden doe ik samen met mijn partner.  Ik neem af en toe eens “me-time” dat kan zijn dat ik eens alleen ga wandelen. | ***Wat is er nodig om dit niveau van functioneren te behouden?***  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. |
| **Voorfase** | *Welke signalen zie ik bij mezelf opdat ik weet dat ik het moeilijker krijg? Welke signalen zien anderen?*   * Ik pieker veel ’s nachts en kan moeilijker opstaan * Ik voel me futloos * Ik trek me terug en ben meer alleen thuis * Ik heb meer en vaker last van hoofdpijn * Ik ben vergeetachtiger * Ik ben minder aanwezig op afspraken met mijn context. | *Welke acties kan ik ondernemen? hoe kan ik mij behoeden voor herval? Hoe kunnen anderen mij hierbij helpen?*   * Dagelijkse medicatie innemen * Extra rustmomenten inplannen en opvolgen * In contact blijven met mijn omgeving en signalen benoemen * Werken met een dagelijkse checklist * Elke dag een korte wandeling maken * Geen nieuwe uitdagingen aangaan |
| **Herval** | *Wat zijn symptomen voor herval? Wat loopt er nu moeilijk?*   * Ik moet veel huilen * Ik zorg slecht voor mezelf (persoonlijke hygiëne) * Ik eet niet meer * Ik heb destructieve gedachten (mezelf pijn willen doen) * Ik ben boos op anderen | *Wat kan ik/ de anderen doen om uit dit herval te komen?*   * 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) * Anderen blijven liefst in mijn buurt, maar zonder veel vragen te stellen * Wanneer ik gedrag stel dat gevaarlijk is voor mezelf of anderen kan in overleg met mijn omgeving een opname volgen. De voorziening die mijn voorkeur heeft is OPZ Geel. |