|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Het gaat goed met me** | **http://www.vrijspreker.nl/wp/wp-content/media/2010/07/Verkeerslicht_oranje-95x120.gifHet gaat minder goed met me** | **http://www.lokalepolitie.be/sites/5415/images/pool/2013/fotos/f-juni-2013/rood%20verkeerslicht.pngHet gaat slecht met me** |
| **Signalen*** Wat voel ik?
	+ Emotie (gevoel)
	+ Lichamelijk
* Wat denk ik?
* Hoe gedraag ik me?
* Wat ben ik geneigd te doen?
 | ik slaap goedik voel me energiekik pieker weinig ik durf dingen te ondernemen ik praat meer met mijn omgeving | ik pieker meer 'snachts ik voel me neerslachtigerik heb meer hoofdpijn ik ben vergeetachtigerik trek me meer terug | ik voel me gefrustreerd en ben boos op mijn omgevingik heb sneller discussie met mijn naasten ik zorg minder goed voor mezelfik huil veel ik heb destructieve gedachten |
| **Acties*** Wat kan ik zelf doen?
 | voldoende slapendagplanning aanhouden inspanning en ontspanning in balans houden | dagelijks medicatie innemen extra rustmomenten inplannen en opvolgenin contact blijven met mijn omgeving en signalen benoemen werken met een dagelijkse checklistelke dag een korte wandeling maken |  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. |
| **Acties*** Wat mag/kan mijn omgeving doen?
* Wat mag mijn omgeving niet doen?
* Bij wie kan ik terecht?
 | me mee vragen op leuke uitstapjesmijn grenzen respectere nvragen hoe het met me gaat.  |  een luisterend oor bieden - vragen hoe het met me is- me blijven uitnodigen ook al zeg ik vaker af |  in mijn buurt zijn, fysieke steun geven - aanraden om professionele hulpverlening (opnieuw) aan te spreken- mij aanspreken op het feit dat het niet meer goed gaat- aanraden om rust te nemen  |

|  |
| --- |
| GEGEVENS CONTACTPERSONEN |
| **Mijn contactperso(o)n(en)** *(is/zijn op de hoogte)* | **Mijn hulpverleners** |
| **1.** **Naam:**       | **3.** **Naam:**  |       |
|  | Tel.:  |       |  | Tel.: |       |
| Relatie tot mij:  |       |  | Instantie/functie: |       |
| Bereikbaarheid: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
| Kan ik terecht voor: |       |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **2.** **Naam:**       | **4.** **Naam:**  |       |  |
|  | Tel.:  |       |  | Tel.: |       |
|  | Relatie tot mij:  |       |  | Instantie/functie: |       |
|  | Bereikbaarheid: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **Andere instanties** | **Mijn arts(en)** |
| **Naam:** |       | **Naam:** |       |
|  | Tel.: |       |  | Discipline: |       |
|  | Bereikbaarheid |       |  | Tel.: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  |  |  |  | Kan ik terecht voor: |       |
| **Naam:** |       |  | **Naam:** |       |  |
|  | Tel.: |       |  | Discipline: |       |
|  | Bereikbaarheid |       |  | Tel.: |       |
|  | Kan ik terecht voor: |       |  | Bereikbaarheid: |       |
|  |  |  |  | Kan ik terecht voor: |       |
|  |
| CRISISKAART |
| Mijn voorkeur indien een opname noodzakelijk is:* Ziekenhuis / afdeling

OPZ Geel Open opname  | Aandachtspunten indien een opname noodzakelijk is:er moet opvang gezocht worden voor mijn huisdieren ik wil zelf nog inspraak hebben en mee kunnen beslissen over de opname. |