|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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 goed  ik voel me energiek  ik pieker weinig  ik durf dingen te ondernemen  ik praat meer met mijn omgeving | ik pieker meer 'snachts  ik voel me neerslachtiger  ik heb meer hoofdpijn  ik ben vergeetachtiger  ik trek me meer terug | ik voel me gefrustreerd en ben boos op mijn omgeving  ik heb sneller discussie met mijn naasten  ik zorg minder goed voor mezelf  ik huil veel  ik heb destructieve gedachten |
| **Acties**   * Wat kan ik zelf doen? | voldoende slapen  dagplanning aanhouden  inspanning en ontspanning in balans houden | dagelijks 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 | 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 uitstapjes  mijn grenzen respectere n  vragen 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. | | | |