Keuzekaart Bipolaire stoornis | Hulpmiddelen om meer grip op jouw situatie te krijgen

Als jij of je naaste (partner, kind of ander familielid) last heeft van een bipolaire stoornis (BS), dan is het fijn om bepaalde **hulpmiddelen** tot je beschikking te hebben, waarmee je meer grip op de situatie krijgt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om jouw leven (weer) meer in eigen hand te nemen.

Hulpmmiddel →	Life Chart (LC)	Crisiskaart	Triadekaart	Signaleringsplan (SP)
Wat houdt het in?	Life Chart is een dagboek waarin je zelf het verloop van je stemming, je medicijngebruik en gebeurtenissen bijhoudt. In de LC kan ook een Sociaal Ritme Meter (SRM) worden opgenomen. Hier vul je dagelijks tijdstippen in van alle activiteiten die je doet, zoals opstaan, eten, werken en naar bed gaan.	De crisiskaart is een persoonlijk document waarin staat hoe je wilt dat mensen in een crisissituatie met je omgaan en hoe je opgevangen wilt worden. Het is een soort gebruiksaanwijzing voor naasten en hulpverleners, zodat ze weten wat ze moeten doen in geval van crisis.	Bij de triadekaart gaat het om de samenwerking tussen jou, je naasten en je hulpverleners. Deze partijen vormen samen de triade. De triadekaart helpt bij het maken van afspraken over wat er nodig is om de samenwerking goed te laten verlopen.	Om episoden van manie of depressie te voorkomen of te verkorten kan het helpen om een SP te maken. Hierin staat wat jouw vroege signalen zijn van een episode, hoe jij en jouw naasten kunnen merken dat het niet goed met je gaat en wat jullie daaraan kunnen doen.
Wanneer wordt het ingezet?	Het Life Chart-dagboek is in te zetten wanneer je maar wilt. Dit hulpmiddel kan behulpzaam en handig zijn in gesprekken met je behandelaar.	Dit hulpmiddel is vooral geschikt voor mensen die gevoelig zijn voor crises. Een crisiskaart maak je in een periode dat je stabiel bent en wordt ingezet bij een (dreigende) crisis.	Het is een instrument voor mensen die ondersteund worden door hun naasten en een hulpverlener. Een triadekaart maak je in een periode dat je stabiel bent.	Het SP wordt gebruikt wanneer klachten terugkomen. Je maakt het SP in een periode dat je stabiel bent. Samen met jouw hulpverlener evalueer je het SP regelmatig in de stabiele periode. Zo nodig stel je het bij.
Waarmee kan het me helpen?	De Life Chart (en de Sociaal Ritme Meter) laat zien welke invloed eventuele veranderingen in de behandeling en gebeurtenissen in je leven hebben op je stemming. Een LC kan je helpen bij het beter onder controle krijgen van je stemming. Daarnaast wordt het voor jou en je behandelaar gemakkelijker om het effect van behandelingen te beoordelen.	Met een crisiskaart houd je zoveel mogelijk de regie over je behandeling, medicatie en hoe mensen uit je omgeving omgaan met je tijdens je crisis. De crisiskaar is niet alleen waardevol voor degene in crisis, maar zeer zeker ook voor familie, vrienden en hulpverleners. De crisiskaart helpt je om zaken rondom een crisis vooraf te regelen. De crisiskaart draag je altijd bij je.	De Triadekaart helpt om afspraken te maken over een taakverdeling waarin alle betrokkenen zich kunnen vinden. Daarnaast beschermt het jouw naasten tegen overbelasting. Het helpt bij het inrichten van jouw leven met een bipolaire stoornis. Het gaat om afspraken over behandeling of psychische gezondheid, crisis/opname, het huishouden en persoonlijke verzorging, sociale contacten, administratieve regelzaken en contact en ondersteuning binnen de triade.	Het SP helpt jou, je naasten en de hulpverlening herkennen wat je kwetsbare kanten zijn, hoe je je in een stabiele fase gedraagt en wat voor jou of anderen de eerste signalen van een stemmings-wisseling zijn. In het SP staat wanneer ingrijpen van de hulpverlening nodig is. Ook staat er in wat je zelf kunt doen en wat bij jou werkt om ontregeling te voorkomen, waaronder medicatie. Belangrijke contactgegevens staan er ook in. Het SP staat ook in je dossier: hulpverleners kunnen het op elk moment in de behandeling samen met jou gebruiken.
Waar kan ik last van krijgen?	Niet iedereen zal het invullen dagelijks kunnen doen: het vraagt discipline en zelfinzicht. Bovendien kan het invullen van een LC confronterend zijn. Als het niet goed lukt, kun je een naaste vragen je te helpen.	Jouw hulpverleners kunnen gaan handelen wanneer zij zien dat je in een crisis raakt. Ondanks dat je het vooraf afgesproken hebt, kun je tijdens de crisis deze bemoeienis van hulpverleners als ongewenst ervaren.	Valkuil is dat de naasten meer taken op zich gaan nemen dan verstandig is. Of je kunt het met je naasten of de hulpverlener niet eens worden over wat nodig is. Dit kan de relaties in de triade beïnvloeden.	Jouw hulpverleners kunnen gaan handelen wanneer zij zien dat je in een crisis raakt. Ondanks dat je het vooraf afgesproken hebt, kun je tijdens de crisis deze bemoeienis van hulpverleners als ongewenst ervaren.
Wat kan ik verwachten?	Je vult aan het eind van de dag de LC in. Het hulpmiddel is verkrijgbaar als boekje en (online / telefoon-) app.	Je bespreekt met je naasten en hulpverleners wanneer welk ingrijpen en handelen gewenst en nodig is. Zij geven aan wat voor hen wel en niet haalbaar is. Je vult de crisiskaart vaak samen met bijv. een ervaringsdeskundige, naaste of hulpverlener in.	Het gaat om het inventariseren van de mogelijke problemen. Iedereen vult een eigen kaart in en daarna leg je deze kaarten naast elkaar. Zo vind je gespreksonderwerpen rond taakverdeling en ondersteuning.	Jouw hulpverlener legt jou en je naasten uit wat het belang is van het maken en gebruiken van een SP. Je krijgt hulp bij het maken van het SP en je leert om het zelf te maken al dan niet samen met je naasten. Jouw hulpverleners moeten elkaar vertellen dat je een signaleringsplan hebt.

Deze Keuzekaart is gemaakt conform de kwaliteitscriteria van de volgende organisaties:
De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.

Kwaliteits-ontwikkeling GGz
MIND
Trimbos instituut