





Fase	Signalen/gedragingen (Stemming, omgaan met stress, zelfbeeld, energie, aandacht, pijn, slaap, rituelen, medicatie, contactname, zelfzorg, eten, drinken, interesses, daginvulling,...)	Interventies 1/ ZELF 2/ ANDEREN	Wat absoluut niet doen 1/ ZELF 2/ ANDEREN
1 Het gaat goed!	<ul style="list-style-type: none"> - Wat merk je zelf als het goed met je gaat? Waaraan merk je zelf dat je in je 'gewone doen' bent? - Hoe voel je je? Hoe is je stemming? - Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan? Hoe denk je over jezelf? - Wat doe of onderneem je? Welke activiteiten doe je? - Waaraan kunnen anderen zien dat het goed met je gaat? - Hoe ga je om met hulpverlening, medicatie, adviezen,...? <p>Hulpverlener / naasten: - Dit merken anderen bij jou op...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je doen om je goed te blijven voelen? - Wat helpt je om in balans te blijven? Welke handelingen? Welke gedachten? - Waar moet je aandacht voor blijven hebben? - Wat kunnen anderen doen dat helpt om 'in balans' te blijven? - Wat kan je omgeving doen ter ondersteuning? Zien ze dit zitten? <p>Hulpverlener / naasten: - Dit kunnen anderen voor me doen... - Dit zijn anderen bereid om voor me te doen...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je zelf beter niet doen? - Wat moet je vermijden? - Wat heb je niet graag? - Wat mogen anderen zeker niet doen als je je goed voelt? <p>Hulpverlener / naasten: - Dit kunnen anderen beter niet doen...</p>
2 Het gaat minder goed!	<ul style="list-style-type: none"> - Wat merk ik zelf als het minder goed met je gaat? Waaraan merk je dat je in 'mindere doen' bent? - Wat zijn de 1ste signalen van een mogelijke.... (terugval, uitbarsting,...)? - Hoe voel je je? Hoe is je stemming? - Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan? Hoe denk je over jezelf? - Wat voel je aan je lichaam? Waar voel je dat? - Wat doe je als je je minder goed voelt? - Waaraan kunnen anderen dat zien? - Hoe lopen contacten met familie of vrienden? - Hoe is je houding tav hv, medicatie,...? - Wat zijn stressvolle situaties die je uit evenwicht kunnen brengen? <p>Hulpverlener / naaste: - Dit merken anderen bij jou op...</p>	<p>Patiënt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je zelf doen om je opnieuw beter te voelen? - Wat helpt jou om terug in evenwicht te komen? - Hoe kan je de hevigheid van de 'gele' signalen verminderen? - Waar zou je aandacht voor moeten hebben? - Wat kan je zelf doen? - Wat zorgt voor ontspanning, afleiding, rust,...? - Wat heeft je in het verleden al eens geholpen? Welke zaken brachten vroeger rust/ ontspanning? - Wat kunnen wij doen om je hierbij te helpen? - Wat kan je omgeving doen ter ondersteuning? - Hoe kunnen anderen je helpen? - Bij wie kan je terecht? <p>Hulpverlener / naasten: - Dit kunnen anderen voor me doen... - Dit zijn anderen bereid om voor me te doen...</p>	<p>Patiënt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je zelf beter niet doen? - Wat maakt de situatie erger? - Wat moet je vermijden? - Wat heb je niet graag? - Wat mogen anderen zeker niet doen als je je goed voelt? <p>Hulpverlener / naaste: - Dit kunnen anderen beter niet doen...</p>
3 Het gaat NIET goed!	<ul style="list-style-type: none"> - Waaraan merk je dat het echt niet goed met je gaat? Dat je in 'slechte doen' bent? - Hoe uit dat zich slecht voelen zich? - Hoe voel je je? Hoe is je stemming? - Welke gedachten heb je? Waar denk je vaak aan? Hoe denk je over jezelf? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je doen om je opnieuw beter te voelen? - Wat helpt jou om minder spanning te ervaren? - Hoe kan je het veilig houden? - Hoe kan je de hevigheid van je gevoelens/ gedrag/ gedachten verminderen? - Waar zou je aandacht voor moeten hebben? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wat heb je niet graag? - Wat maakt de situatie erger? - Wat moet je vermijden? - Wat heb je niet graag? - Wat mogen anderen zeker niet doen als je 'in het rood zit'?

<ul style="list-style-type: none"> - Wat voel je aan je lichaam? Waar voel je dat? - Wat doe je? Welke gedrag stel je als je je slecht voelt? Wat ben je geneigd om te doen? - Welke activiteiten doe je (huishouden, vrije tijd,...)? - Waarom kunnen anderen zien dat het niet goed me je gaat? - Hoe verlopen contacten met familie of vrienden? - Hoe is je houding ten aanzien van hulpverlening, medicatie, adviezen,...? <p>Hulpverlener / naaste: Dit merken anderen bij jou op...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wat kan je zelf doen? - Wat zorgt voor ontspanning, afleiding, rust,...? - Wat heeft je in het verleden al eens geholpen? Wat werkte er toen? - Wat kunnen anderen voor jou doen als je 'in het rood' zit? - Zien ze dit zitten? - Bij wie kan je terecht? En waarvoor? <p>Hulpverlener / naaste: - Dit kunnen anderen voor me doen... - Dit zijn anderen bereid om voor me te doen...</p>	<p>Hulpverlener / naaste: - Dit kunnen anderen beter niet doen...</p>
---	--	--

Opmerking 1 : De vragen in het schema zijn slechts voorbeeldvragen ter inspiratie voor gesprek(ken) om met patiënt aan zijn/haar signaleringsplan te werken. De naasten van patiënt kunnen, mits akkoord van patiënt, op gelijkaardige wijze bevraagd worden.

Opmerking 2: Ook het perspectief van de hulpverlener wordt besproken & ingebracht.

Noodplan

CONTACTGEGEVENS	
MIJN CONTACTPERSOON	MIJN HULPVERLENER
<p><i>Zet hier de naam of namen van belangrijke naasten en de relatie met de persoon (bv. partner, broer, buurvrouw, vriend,...)</i></p> <p><i>Voeg de contactgegevens (bv. telefoonnummer) toe. En beschrijf concreet de bereikbaarheid (wanneer, op welke manier, voor wat,...)</i></p> <p>→ Zorg voor afstemming met de persoon die op de noodkaart wordt vermeld!</p>	<p><i>Zet hier de naam of namen van de betrokken hulpverlener(s) en de instantie (bv. thuisverpleging, CKB, CGG,...)</i></p> <p><i>Voeg de contactgegevens (bv. telefoonnummer) toe. En beschrijf concreet de bereikbaarheid (wanneer, op welke manier, voor wat,...)</i></p>
MIJN DOKTER	ANDERE INSTANTIE (bv. apotheek)
<p><i>Zet hier de naam of namen van de betrokken arts(en), bv. huisarts, psychiater.</i></p> <p><i>Voeg de contactgegevens (bv. telefoonnummer) toe. En beschrijf concreet de bereikbaarheid (wanneer, op welke manier, voor wat,...)</i></p>	<p><i>Zet hier de naam of namen van andere belangrijke instanties (bv. apotheek, maaltijdbedeling,...)</i></p> <p><i>Voeg de contactgegevens (bv. telefoonnummer) toe. En beschrijf concreet de bereikbaarheid (wanneer, op welke manier, voor wat,...)</i></p>
NOODGEGEVENS	
<p>Wanneer een OPNAME noodzakelijk is:</p> <p>→ MIJN VOORKEUREN (plaats, medicatie,...)</p> <p><i>Bevraag of de persoon bepaalde voorkeuren heeft mbt plaats van opname, interventies in crisis, medicatie,...</i></p> <p>→ MIJN AANDACHTSPUNTEN</p> <p>– <i>wie verwittigen (op welke wijze)?</i></p> <p>– <i>wat zeker te regelen (opvang huisdier, post,...)?</i></p>	<p>Noodnummers: <i>(Vul aan of verwijder indien nodig)</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>