

# Zorgprogramma Bipolaire stoornissen

## Signaleringsplan

Wanneer je weet door welke situaties je uit uw evenwicht raakt en welke signalen daarbij horen, kun je vroegtijdig acties ondernemen. Het doel van een signaleringsplan is dan ook 'om in te grijpen' voordat het te laat is.

*"Na het maken van het signaleringsplan voel ik me zekerder. Ik lees er geregeld in. Een keertje wat onzeker zijn is niet zo erg meer. Ik weet nu dat ik dan even met mijn beste vriend kan bellen. Mijn ouders zijn er ook geruster op. Zij weten er nu meer van af. Ik bel ze wel als dat nodig is. Al met al voel ik dat ik nu meer zelf de regie in handen heb." – een patiënt*

### Voor wie?

Wanneer je een bipolaire stoornis hebt en je verwacht dat klachten van tijd tot tijd weer terug kunnen keren, is het opstellen van een signaleringsplan iets voor jou.

### Achtergrond

Wanneer je weet door welke situaties je uit je evenwicht raakt en welke signalen daarbij horen, kunt je vroegtijdig acties ondernemen. Dan is het mogelijk om een terugval te voorkomen. Met behulp van het signaleringsplan krijg je inzicht in jouw specifieke signalen en symptomen en de wijze waarop je een dreigende ontregeling kunt voorkomen. Daarnaast geeft het je inzicht in de factoren die je juist behoeden voor een mogelijke terugval.

### Doel

Het voorkomen van een terugval is het voornaamste doel van het signaleringsplan. Het signaleringsplan geeft een helder beeld van jouw situatie. Wanneer je samen met de mensen die dicht bij je staan een signaleringsplan maakt, wordt het ook voor hen gemakkelijker signalen te herkennen die op een mogelijke terugval wijzen. Aan de hand van de signalen en het signaleringsplan, kunt je inschatten hoe je het beste kunt handelen.

### Inhoud

De fases van het ziektebeloop waarin het signaleringsplan wordt ingedeeld zijn:

- Fase 0 - Stabiele evenwichtige fase
- Fase 1 - Je raakt uit evenwicht

### Bezoek- en contactadressen

Het Zorgprogramma Bipolaire Stoornissen wordt verzorgd vanuit het netwerk Dimence Bipolair bij het SCBS bipolaire stoornissen en vanuit de teams bipolaire stoornissen Almelo, Zwolle en Deventer. De teams zijn op de volgende locaties bereikbaar:

#### SCBS Bipolaire stoornissen

- Westerdok, Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo  
- Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer  
T 0546 684 179  
M [secretariaatscbs@dimence.nl](mailto:secretariaatscbs@dimence.nl)  
I [www.dimence.nl/scbs](http://www.dimence.nl/scbs)

#### Team Angst en Stemming Deventer

Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer  
T 0570 604 020  
M [secretariaatangstendepressie@dimence.nl](mailto:secretariaatangstendepressie@dimence.nl)

- Fase 2 - Je bent uit evenwicht, begin terugval
- Fase 3 - Je hebt een episode/terugval

Bij elke fase horen acties. Dit zijn acties die de stabiliteit bewaren en bewaken, het evenwicht herstellen en een terugval voorkomen. Bij een terugval zijn het acties die je beschermen tegen negatieve gevolgen én acties om de terugval te behandelen. In het signaleringsplan staan niet alleen de acties beschreven maar ook wie deze uitvoert. Dat kan je zelf, maar ook je naaste(n) of jouw behandelaar zijn

### Duur

Hoeveel tijd het kost om een signaleringsplan op te stellen, is afhankelijk van de mate waarin je jouw eigen situatie kent. Soms zijn voor het opstellen van dit plan maar twee gesprekken van een uur nodig. Misschien ken je jouw situatie nog helemaal niet zo goed en is het van belang om alle aspecten van de bipolaire stoornis te leren kennen. In dat geval vinden er meerdere gesprekken plaats. Er is een handleiding voor het maken van dit signaleringsplan beschikbaar. Ook vindt er jaarlijks een evaluatie van het signaleringsplan plaats. Als er tussentijds wijzigingen in jouw situatie optreden is het ook goed om te kijken of aanpassing van het signaleringsplan nodig is.

### Door wie?

Samen met jouw hulpverlener en (eventuele) naastbetrokkenen, stel je een signaleringsplan op.

#### Team bipolaire en psychotische stoornissen Zwolle

Grasdorpstraat 6, 8012 EN Zwolle  
T 038 46 93 100  
M [secbippsy zwolle@dimence.nl](mailto:secbippsy zwolle@dimence.nl)

#### Team bipolaire stoornissen Almelo

Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo  
T 0546 684 071  
M [secbippsyalmelo@dimence.nl](mailto:secbippsyalmelo@dimence.nl)