

Life Charting

*Essentieel onderdeel in de behandeling
Van mensen met een bipolaire stoornis*

Prof. dr. Peter Goossens, verpleegkundig specialist GGZ



Life charting

Het in kaart brengen van relevante gegevens over het dagelijks leven van een persoon.

Bij bipolaire stoornis:

- Functioneren
- Stemming
- Alle mogelijk beïnvloedende factoren

Twee vormen van life charting

Retrospectief: in het kader van diagnostiek en zoeken naar patronen in het beloop van de ziekte.

Prospectief: In het kader van het aanleren van zelfmanagement vaardigheden en het evalueren van de effecten van behandeling

Definitie zelf-management

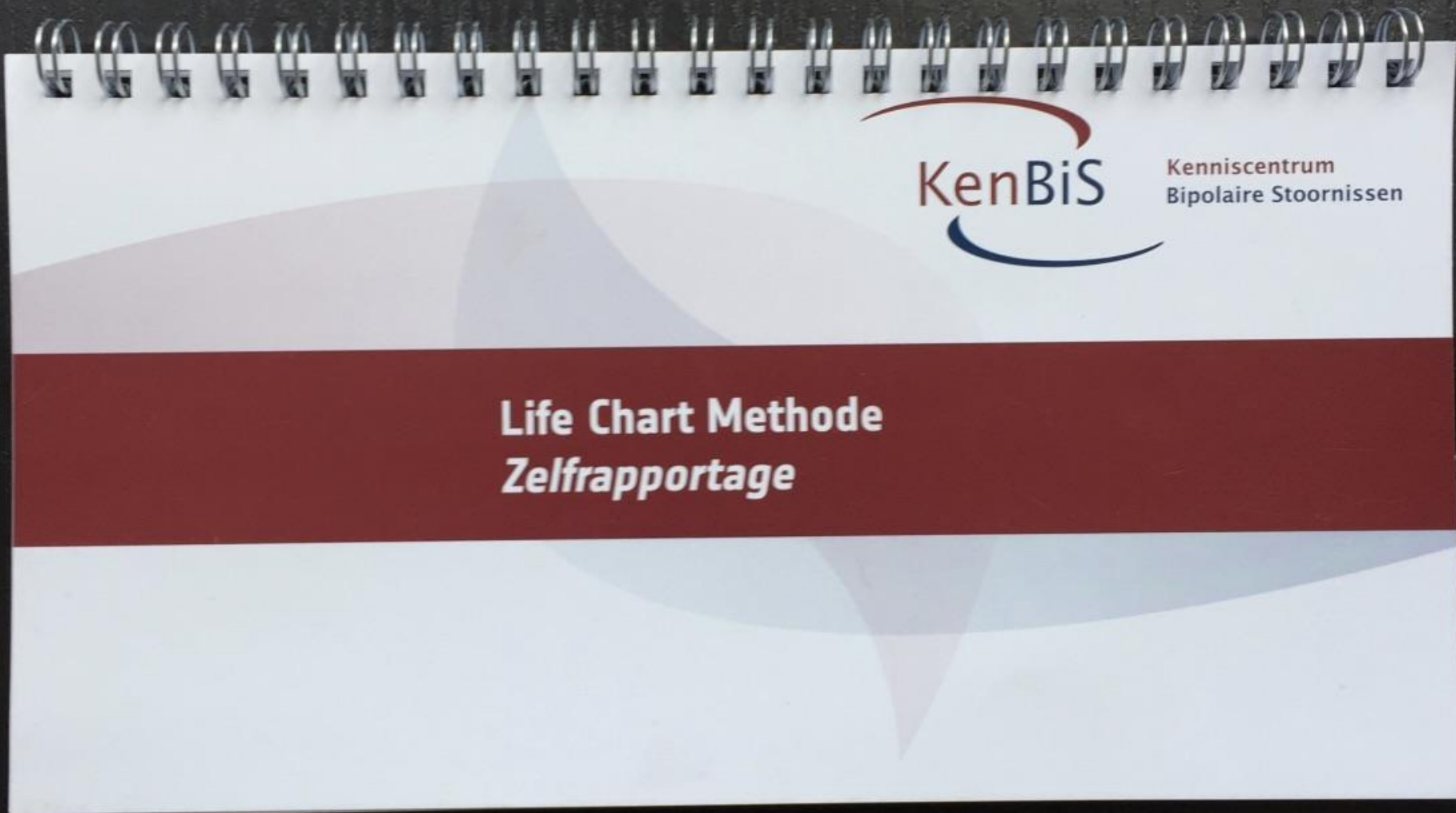
Het individuele vermogen om te gaan met symptomen, behandeling, lichamelijke en psychosociale consequenties en leefstijlveranderingen inherent aan het leven met een chronisch gezondheidsprobleem.

Doel van life charting

- Inzicht verkrijgen in stabiliteit / balans / evenwicht
- Inzicht krijgen in het beloop van de stoornis
- Inzicht verkrijgen in vroege voortekenen van manie/ depressie
- Inzicht krijgen in wat kan helpen
- Evaluatie van behandeling

1

LIFE-CHART





KenBiS

Kenniscentrum
Bipolaire Stoornissen

**Life Chart Methode
Zelfrapportage**

Maand: *Maart* Jaar: *2011*

Dagen van de maand 		
MEDICATIE naam	Dosering <small>tablet/capsule</small>	Eenheid <small>mg,mcg,gr</small>
<i>Lithium</i>	<i>400</i>	<i>mg</i>
<i>Temazepam</i>	<i>20</i>	<i>mg</i>
<i>L-thyroxine</i>	<i>0,1</i>	<i>mg</i>
Dagen van de maand 		

Geef hier uw medicatie aan

1	2	3	4	5
<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
1	2	3	4	5

Dagen van de maand

Dagen van de maand	1	2	3	4	5	6
Aantal uren slaap	7	7	7,5	8	7	7,5
Gewicht (kg)	66					
Ontstemde manie (indien ja)						

MANIE

ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen
MATIG	Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten
	Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten
LICHT	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen	

STABIEL

LICHT	Weinig of geen beperkingen	
MATIG	Laag	Functioneren met ENIGE moeite
	Hoog	Functioneren met GROTE moeite
ERNSTIG	Ernstige beperking of	Opgenomen

DEPRESSIE

Vermeld hier andere psychische klachten en verschijnselen

.....

.....

Dagen van de maand →		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Stemming (0 - 100) 0 ————— 50 ————— 100 Uiterst depressief Neutraal Uiterst manisch		50	50	45	55	50	50	40	40	35/45	30	35	35	30/70	80	90	95	85	80	69/75	75/80	70	65/70	40/70	40	35	45	45/50	40	40	55	50	
Aantal stemmingsomslagen		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	(+2)	()	()	()	()	()	()	()	()	()	(+3)	()	()	()	()	()	()	()	()	()		
Invloed (-4 tot +4)		()	()	()	()	()	()	(-3)	()	()	()	(+2)	()	()	()	()	()	()	()	()	()	(+3)	()	()	()	()	()	()	()	()	()		
Gebeurtenissen									Ruzie met collega			Ruzie bijgeleed			Opname in XX					Ontslagen uit XX													
Omcirkel de dagen van de menstruatie Dagen van de maand →		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

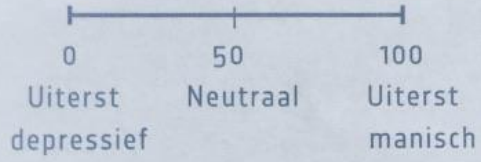
VOORBEELD

VOORBEELD

Dagen van de maand →

1 2 3 4 5 6 7

Stemming (0 - 100)



50 50 45 55 50 50

Aantal stemmingsomslagen

Invloed
[-4 tot +4]

()
()
()
()
()
()
()

Omcirkel de dagen
van de menstruatie

Gebeurtenissen

Dagen van de maand

1 2 3 4 5 6 7

Maar euhh...

- ...Kan dat niet digitaal???
- Ja, maar niet eenvoudig;
 - Verschillende pogingen in NL gedaan
 - Eerste kwartaal 2021 beschikbaar



Lifearchart: mijn stemming



- Cycling « Vink cycling aan als u op één dag gemengde stemmingen ervaart
- Dysfore manie « Vink dysfore manie aan als u op die dag ontstemde manie ervaart
- Opname « Vink opname aan als u op die dag bent opgenomen

Signaleringsplan

Eerste signalen voor een matig manische fase

- slaap minder

Wat kan ik doen in een licht manische fase

- rust nemen

Interactie stemmingsmeter
en signaleringsplan

Ambulante patiënten houden de life-chart vaak niet bij.

- Kwalitatieve studie n = 14
- “Can you tell me about your experiences with working with the LCM?”
 - Introductie van de life chart: Vaak het eerste waar de behandelaar mee aan komt; patient is er niet klaar voor. Zit nog in het begin van de acceptatiefase.
 - Werken met de life chart: Dagelijkse confrontatie. Weerstand of start acceptatie. Lastig in te schatten hoe je moet scoren. Niet constant meer maar bij kwetsbare momenten.
 - De rol van de professional: Niet bewust van de overval. Steunen en uitleggen. Gevoel van controle. Instrument om tot samenwerking te komen
 - Ervaren meerwaarde van de LCM: waardevol, zeker als de life chart gepersonaliseerd is.

Literatuur tip!

Hoofdstuk 8: **De bipolaire stoornis: de Life Chart Methode**

Peter Goossens, Bart Geerling & Micha van Bendegem beschrijven aan de hand van een casus de toepassing van de life chart als onderdeel van zelf-management educatie en ondersteuning. Op een zeer praktische wijze lichten de auteurs de verschillende toepassingsmogelijkheden toe van zowel de retrospectieve als de prospectieve life chart. De tekst is doorspekt met praktische tips en trics en geeft verpleegkundige goede handvatten bij het implementeren en toepassen van deze methode.



Naam patiënt: Datum invulling:

Maanden van het jaar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MEDICATIE (psychofarmaca of andere medicatie die mogelijk invloed kan hebben op de stemming)																																				
1. WINTERMAANDEN NOVEMBER DECEMBER JANUARI	Gemiddelde Doering																																			
2. LENTE FEBRUARI MARTI APRIL																																				
3. ZOMER MAY JUNI JULI																																				
4. HERFST AUGUSTUS SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DECEMBER																																				
Maanden van het jaar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Jaar:

Psychose (✓ Indien ja)																																						
Ontstemde manie (✓ Indien ja)																																						
MANIE																																						
ERNSTIG	Ernstige beperkingen of	Opgenomen																																				
	Aanmerkelijke moeite met doelgerichte activiteiten																																					
MATIG	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																																					
LICHT	Aanmerkelijke moeite met doelgerichte activiteiten																																					
Maanden van het jaar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
LICHT	WEINIG of geen beperkingen																																					
MATIG	Aanmerkelijke moeite met doelgerichte activiteiten																																					
ERNSTIG	Ernstige beperkingen of	Opgenomen																																				
	Aanmerkelijke moeite met doelgerichte activiteiten																																					
DEPRESSIE																																						
Aantal stemmingsomslagen/maand																																						
Stemmingsomslagen binnen één dag																																						
Datum Levensgebeurtenissen	Invoerd (-4 tot +4)																																					



Bedankt voor uw aandacht

p.goossens@dimence.nl