

INNER Lifechart

Powered by IVID 



Inzicht in jouw stemmingen

Als je een bipolaire stoornis of unipolaire stoornis hebt, kan het lastig zijn om te herkennen wat de oorzaak is van een wisseling in jouw stemming. De Inner Lifechart helpt jou signalen die wijzen op een mogelijke terugval eerder te herkennen.

Je kunt de Inner Lifechart nu ook op je telefoon gebruiken. Je kunt er ook voor kiezen jouw Lifechart te delen met je behandelaar.

De Inner Lifechart ondersteunt jou en jouw behandelaar bij het nemen van beslissingen over jouw behandeling. Informatie uit de lifechart wordt gebruikt bij het opstellen van het signaleringsplan.

Voor wie is de Inner Lifechart?

De Inner Lifechart is voor jou als je een bipolaire of unipolaire stoornis hebt en:

- onvoldoende zicht hebt op het beloop van jouw stemming;
- of jouw stemming onregelmatig is of dreigt te raken.



"Toen het even wat minder ging, ben ik in de lifechart gaan terugbladeren en zag precies wanneer de terugval begonnen was. Ook de aanleiding kon ik toen aangeven. De volgende keer dat zoiets gebeurt, zal ik eerder aan de bel trekken" - cliënt over Lifechart



Hoe werkt Inner Lifechart?

In de Inner Lifechart vul je elke dag gegevens in die invloed hebben op jouw stemming. Bijvoorbeeld wat je stemming is of hoeveel je geslapen hebt. Ook heftige gebeurtenissen in je leven geef je aan. Het invullen duurt ongeveer een minuut.

In de Inner Lifechart maak je zo een overzicht van wat er invloed heeft op jouw stemming. Zo kun je makkelijk terugkijken en begrijpen wat de oorzaak is van jouw stemming.

Hoe kom ik aan Inner Lifechart?

Je behandelaar stuurt je via e-mail een uitnodiging voor een digitale behandelrelatie. Klik op de knop in deze e-mail om zelf gratis een Persoonlijk Gezondheidsomgeving (PGO) van Ivido te maken.

Let op: open de e-mail op je telefoon. Dan kun je daarna meteen aan de slag met Inner Lifechart.

Kom je er niet helemaal uit? Je kunt de handleiding gebruiken met de stappen voor het registreren. Je vindt deze op help.ivido.nl onder 'Account instellen'. Je kunt op de helpdesk ook terecht met je vragen.



INNER Lifechart

Powered by **I V I D** 

Heb je vragen over jouw behandeling of over jouw stemmingen?

Neem dan contact op met jouw behandelaar.