

Zorgprogramma: Bipolaire stoornissen Life Chart Methode

De Life Chart is een methode om bij mensen met een bipolaire stoornis, de wisselingen in de stemming en de beïnvloedende factoren in kaart te brengen. Het boekje dat hiervoor wordt gebruikt heet lifechart.

"Ik vond het altijd wel belastend, elke dag die lifechart. 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." – een patiënt

Achtergrond

Het is voor jou zinvol om zoveel mogelijk over jouw eigen ziekteverloop te weten te komen. De Life Chart Methode is één van de manieren om dit systematisch in kaart te brengen. Je vult dagelijks enkele gegevens in over je stemming, medicatiegebruik, slaap en gebeurtenissen die invloed hebben op je stemming. Na verloop van tijd ontstaat er een grafiek waarop het beloop van je stemming en de factoren die daarbij een rol hebben gespeeld inzichtelijk worden.

Voor wie?

Voor patiënten met een bipolaire stoornis die nog onvoldoende zicht hebben op het beloop van de stemming en voor patiënten met een bipolaire stoornis waarbij de stemming ontregeld is of dreigt te raken.

Doel

De lifechart ondersteunt jou en jouw behandelaar bij het nemen van beslissingen over je behandeling. Met dit hulpmiddel wordt het voor jou makkelijker om in een eerder stadium signalen te herkennen die wijzen op een mogelijke terugval. Informatie uit de lifechart wordt gebruikt bij het opstellen van het signaleringsplan.

Inhoud

De lifechart brengt gegevens in kaart die belangrijke peilers zijn in het verloop van je ziekte. Deze gegevens betreffen je stemming, hoeveelheid slaap, medicatiegebruik en gewicht. Ook ingrijpende gebeurtenissen in je leven worden in de lifechart opgenomen.

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
I www.dimence.nl/scbs

Team Angst en Stemming Deventer

Pikeursbaan 3, 7411 GT Deventer
T 0570 604 020
M secretariaatangstendepressie@dimence.nl

De lifechart kent twee vormen;

De eerste vorm is de **retrospectieve lifechart** of anders gezegd 'de lifechart die terugblijkt'. In deze vorm kijk je minimaal drie jaar terug. Je brengt samen met jouw behandelaar het verloop van je stemming over die periode in kaart.

In de tweede vorm, de **prospectieve lifechart** 'de lifechart die vooruitblijkt', houd je iedere dag zelf je gegevens bij, waardoor een beeld ontstaat van het verloop van je stemming.

Vorm

De lifechart kan in een papieren versie en digitaal worden aangeboden via het Patiënten Gezondheid Omgeving (PGO) van Ivido <https://ivido.nl/>

Duur

Om de lifechart die terugkijkt op jouw situatie te maken, heb je twee keer een afspraak van ongeveer dertig tot zestig minuten. Het invullen van de prospectieve lifechart duurt maximaal 3 minuten en komt ter sprake in de gesprekken met jouw behandelaar.

Door wie?

De methode Life Chart word je aangeboden door een verpleegkundige of een psychiater. Voor meer informatie kun je bij hen terecht.

Wat is van belang bij de lifechart?

Om goed zicht te krijgen op de stemmingswisselingen en factoren die daarmee samenhangen is het nodig om de lifechart dagelijks in te vullen. Over het algemeen kost dit slechts enkele minuten per dag.

Team bipolaire en psychotische stoornissen Zwolle

Grasdorpstraat 6, 8012 EN Zwolle
T 038 46 93 100
M secbippsy zwolle@dimence.nl

Team bipolaire stoornissen Almelo

Haven Noordzijde 45 7607 ES Almelo
T 0546 684 071
M secbippsyalmelo@dimence.nl