

Het nieuwe signaleringsplan op de website.

Titus Beentjes, Peter Goossens, Joma Prinsen, Petra Rijper en Riet Vijfhuizen.

Binnen Nederland worden verschillende vormen van signaleringsplannen gehanteerd. Als werkgroep 'verpleegkunde' binnen het KENBIS besloten we de koppen bij elkaar te steken om een landelijk document te maken. In mei 2011 hebben we al onze kennis gebundeld en een nieuw format in elkaar gezet. Vervolgens hebben we tijdens een landelijke dag van de VMDB dit format in een workshop voorgelegd aan een panel van cliënten en naast betrokkenen (zie elders dit blad)

Als eerste willen we opmerken dat het maken van een signaleringsplan begint bij het weten dat je een bipolaire stoornis en een kwetsbaarheid hebt. Als je zeker weet dat je er toch niets mee gaat doen of het allemaal onzin vindt, laat het dan nog even liggen.

Waarom een signaleringsplan?

Een vast onderdeel van de behandeling is het signaleringsplan. De ziekte verloopt grillig. De ernst van manische en depressieve verschijnselen wisselen sterk en ze blijven soms jaren weg. Een verschijnsel (bv veel of weinig slapen) kan je zien als een signaal van hoe het met je is. Het signaleringsplan verdeelt het verloop van een episode in fases. Velen geven daar hun eigen benaming aan (bv. code groen, oranje of rood). Het signaleringsplan beschrijft maar één kant van de ziekte, bv de depressieve. Met dit format kun je voor de manische, en de gemengde episodes ook een plan maken.

De naastbetrokkene kan zeer belangrijk zijn bij het bewaren van het evenwicht of het herstellen ervan. Belangrijk genoeg dus om de naastbetrokkenen meteen te betrekken bij het maken van een signaleringsplan. Je naaste signaleert andere dingen, omdat het er aan de buitenkant vaak anders uit ziet dan hoe je het zelf ervaart. Het plan maakt ruimte voor dat wat een ander ziet en kan doen.

Stappen bij het maken van een signaleringsplan.

Maak een keus met welke episode je begint. Eerst beschrijven we de signalen die voor jou kenmerkend zijn in de fases. Stel je hierbij steeds de vraag: waaraan kan ik (of de ander) merken hoe het met me gaat. Beschrijf deze signalen zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld: aantal uren dat je slaapt, typisch gedrag dat je dan vertoont, bepaalde gedachten die je dan hebt. Doe dit voor elke fase apart. In het voorbeeld staan, cursief, enkele hulpvragen.

Begin bij de stabiele fase, die maakt duidelijk hoe je bent in je gebruikelijke doen. Anderen hoeven daarover niet ongerust te zijn. Slecht slapen is bijvoorbeeld niet voor iedereen een voorteken, net als een ochtendhumeur, sommigen hebben dat en als dat bij jou normale functioneren past voorspelt het niets.

Pak vervolgens op dezelfde manier de meest ernstige fase aan en kijk daarna hoe de fases zijn die daar tussen zitten.

De grootste plek in het plan is ingeruimd voor de eerste fase. Deze wijst op een mogelijke terugval. Het eerste signaal richting de manische episode is vaak meer energie voelen en richting een depressie is dat negatief denken. Het goed beschrijven van de eerste fase is erg belangrijk. Het signaleren ervan maakt dat je nog in kan grijpen waarmee je hopelijk voorkomt dat de toestand ernstiger wordt.

De volgende stap is het beschrijven van wat jij en je naaste kunnen doen in de verschillende fases. Bv. rust zoeken terwijl je wat drukker bent. Dit noemen we ook wel contragedrag. In een tweede fase heb je hulp van een ander (je naaste) nodig en in fase drie zal de hulpverlening paraat moeten staan met hulp, begeleiding en advies. Bij een vierde fase gaat het vaak om bescherming vragen (en krijgen) voor de negatieve gevolgen van de dingen die je niet goed meer in eigen hand hebt. Als de enige actie die nog over is een opname is, beschrijf dan wat bij een eerdere opname wel en niet gewerkt heeft.

Een volgende stap is het beschrijven van de gebeurtenissen die in het verleden een aanleiding waren voor een terugval; de zogenoemde stressfactoren. Hier kun je ook je kwetsbare kanten benoemen. Het gaat om de punten die je vatbaar maken voor een nieuwe episode en waar jij en je naaste alert op kunnen zijn. Als je dagstructuur verandert of als iets je raakt (bv. gebeurtenissen in je familie). Als je die tegenkomt kun je alvast de dingen doen die in de eerste fase staan.

Wie en waar?

De laatste stap is bedenken wie je erbij wilt betrekken. Zijn er nog meer mensen die iets met je kunnen doen in bepaalde fasen. Let hierbij wel op dat je ze nergens toe verplicht. Ze moeten zich niet schuldig hoeven te voelen als het ondanks dit plan toch nog een keer misgaat. Wees kritisch op wie je het laat lezen.

Spreek ook een plek af waar je het signaleringsplan bewaart. Het hoort in elk geval in het elektronisch dossier van de hulpverlener. Dat maakt dat zijn collega het snel in kan zien.

Nog enkele tips: werk het bij na een terugval en bespreek het minimaal één keer per jaar.

En dan rest ons iedereen toe te wensen dat hij/zij niet meer zomaar terug valt, wellicht dankzij het signaleringsplan, al is het succes niet verzekerd.