

# Life Chart & Social Ritme Meter

## Toelichting Sociaal Ritme Meter (SRM):

**Richttijd:** Stel een haalbare richttijd waarop je de activiteit wilt uitvoeren.

**Tijd:** Noteer de tijd waarop je de activiteit werkelijk uitvoerde.

**P:** Noteer welke personen betrokken waren bij elke activiteit en hoe:

**0** = alleen, **1** = anderen aanwezig, **2** = anderen deden ook mee, **3** = anderen stimuleerden mij

### Toelichting op de Activiteiten:

**Opstaan:** Hieronder wordt verstaan: uit je bed, wassen, aankleden en ontbijten.

**Het eerste contact met een andere persoon:** Dit kan ook plaatsvinden tijdens het opstaan ritueel. Van belang is dat er direct contact is met een ander. Er vindt dus een kort gesprek plaats. Telefonisch contact telt voor een halve punt. Mail en chat contact tellen niet mee, er is geen wezenlijk contact.

**Begin school / (vrijwilligers)werk / hobby:** Het gaat hier om een terugkerende activiteit buitenshuis, die je helpt om de stemming positief te beïnvloeden. Het is niet gebruikelijk dat er 7 punten per week gescoord worden omdat een werkweek uit maximaal 5 dagen bestaat.

Als er diezelfde week nog een tweede activiteit is kan deze worden toegevoegd aan de regel school/(vrijwilligers)werk/hobby.

Er kan echter maar één richttijd worden gebruikt.

**Avondeten:** Hieronder wordt verstaan: het aan tafel eten met of zonder anderen.

**Naar bed:** Hieronder wordt verstaan: het tijdstip waarop je daadwerkelijk het licht uit doet en probeert te gaan slapen. Eventueel daarna nog een tijdje wakker liggen maakt daarbij niet uit. De kwaliteit van de slaap is het beste tussen 23.00 en 4.00 uur. De voorbereiding is van groot belang. Tot 1 uur voor het slapen gaan kan er op de computer worden gewerkt of TV gekeken. Daarna is het van belang om je voor te bereiden op de nacht. Stap je in bed, neem dan geen eten meer, en neem geen laptop mee. Als je toch nog even wilt lezen bepaal dan vooraf wanneer het boek echt dicht gaat. Doe de verlichting uit. Voor sommige mensen is bij het inslapen een licht muziekje een goede voorbereiding. Wel is het dan van belang dat een vooraf ingestelde timer de radio na 20 minuten uitzet.

**SRT score:** Er wordt per activiteit één punt toegekend als het tijdstip waarop de activiteit werd uitgevoerd, niet meer dan 45 minuten afwijkt van de richttijd, naar boven of naar beneden. Wanneer jouw richttijd voor het opstaan bijvoorbeeld 8.00 uur is, dan kan er een punt worden toegekend wanneer je deze activiteit afrondt tussen 7.15 en 8.45 uur. Alles wat later

of eerder is levert geen punten op. Per week zijn er maximaal 35 punten haalbaar (7 dagen x maximaal 5 punten per dag). Voor bepaalde activiteiten is het niet gebruikelijk dat er 7 punten per week gescoord worden omdat een werkweek uit maximaal 5 dagen bestaat. Voor het weekend gelden dezelfde richttijden als doordeweeks. Het gaat erom een stabiel sociaal ritme te krijgen, dat zowel doordeweeks als in het weekend zoveel mogelijk kan worden volgehouden.

### Toelichting op andere onderdelen van SRT en Life Chart:

**Alcohol (stimulerende middelen):** Deze regel kun je gebruiken voor de registratie van alcohol- en druggebruik. Deze registratie telt niet mee bij de puntentelling voor de score van de sociaal ritme meter maar geeft wel informatie over de mogelijke invloed op de stemming.

**Aantal uren slaap:** Noteer het aantal uren dat je werkelijk hebt geslapen en niet de uren die je in bed hebt gelegen.

**Stemming:** Voor het scoren van je gevoel/stemming staan hieronder de cijfers die je kunt geven, uiteenlopend van -5 tot +5.

- + 5 In de war, psychotisch, opname noodzakelijk.
- + 4 Fors manisch, tegen de grens van een psychose.
- + 3 Druk, veel dingen tegelijk doen, veel praten, kort slapen.
- + 2 Gehele dag te druk, minder slaap nodig.
- + 1 Momenten op de dag drukker, actiever dan gewoonlijk.
- 0 STABIEL
- 1 Dingen met tegenzin doen, stemming licht gedaald.
- 2 Sommige dingen blijven liggen, stemming licht somber.
- 3 Stemming gehele dag somber.
- 4 Alles kost veel moeite, neiging om de hele dag op bed te liggen.
- 5 Niet in staat voor zichzelf te zorgen, opname noodzakelijk.

Het scoren van de stemming kan je helpen om kleine veranderingen in je stemming op te merken. Als je stemming over de dag verandert, bijvoorbeeld wanneer het hoogste niveau van de stemming enigszins manisch is (bijv. +2) en het laagste niveau duidelijk depressief (bijv. -3), dan kun je deze verandering gesplitst aangeven door het invullen van +2/-3 in het vakje 'stemming'. Stemmingsveranderingen binnen één dag kunnen ook in dezelfde fase liggen, bijvoorbeeld van licht depressief naar ernstig depressief en dan weer terug naar licht depressief. De gesplitste stemmingsstoornis is dan bijvoorbeeld -4/-1.

## Toelichting op de Life Chart:

**Ontstemde manie:** Als jouw stemming tijdens de manie onplezierig is, kruis dan het vakje 'ontstemde manie' aan. Dit geeft aan dat je – ondanks de manie – je ongelukkig voelt. Je hebt wel toegenomen energie, weinig behoefte aan slaap, versnelde gedachtegang etc. maar jouw stemming is prikkelbaar, angstig, boos, depressief of gejaagd.

**Aantal stemmingsomslagen binnen één dag:** Noteer hier het aantal plotse linge, duidelijk grote stemmingsveranderingen (d.w.z. ten minste 2 niveaus of 3 punten verschil) die binnen één enkele dag voorkomen.

**Invloed op functioneren:** Bepaal welke invloed je stemming heeft gehad op jouw sociaal of beroepsmatig functioneren en op je omgang met anderen, thuis, op het werk of op school.

Opmerkingen:

- Noteer alleen beperkingen die verband houden met je stemmingssymptomen, en niet de beperkingen die verband houden met andere medische problemen.
- Maak de vakjes donker als je opgenomen bent.
- Trek een lijn langs de streepjes en niet tussen de streepjes.

### Manie:

Gebruik het bovenste gedeelte voor de manische symptomen (stemming kan ook geïrriteerd of ontstemd zijn).

Trek een lijn langs de streepjes in overeenstemming met de ernst van de beperkingen die je ervaart.

Ernstig	Familie en vrienden willen dat ik opgenomen word.
Matig hoog	Ik krijg veel opmerkingen dat mijn gedrag overdreven en bizar is. Ik heb veel moeite om mijn aandacht ergens bij te houden.
Matig laag	Ik krijg enkele opmerkingen dat mijn gedrag vreemd is of problemen geeft.
Licht	Erg energiek, verhoogd functioneren of een beetje ongeordend.

### Normale stemming:

Trek een lijn door de streepjes in het midden.

### Depressie:

Gebruik het onderste gedeelte voor depressieve symptomen. Trek een lijn langs de streepjes in overeenstemming met de ernst van de beperkingen die je ervaart.

Licht	Verlaagde stemming maar geen wezenlijke beperkingen in het gebruikelijke functioneren.
Matig laag	Enige extra inspanning is nodig om gebruikelijke taken te vervullen.
Matig hoog	Veel extra inspanning is nodig om de gebruikelijke taken ten minste een beetje te vervullen.
Ernstig	Vrijwel onmogelijk om te functioneren.

**Andere psychische klachten of verschijnselen:** Wanneer je naast jouw klachten van manie of depressie andere psychiatrische klachten of verschijnselen hebt, kan je die apart vermelden.

**Medicatie:** Noteer de naam, de dosering per tablet/capsule (bijvoorbeeld in mg), en per dag de dosering (bijvoorbeeld 4 tabletten per dag) op de desbetreffende lijn.

**Ingrijpende gebeurtenissen:** Noteer hier belangrijke gebeurtenissen in je leven en de verwachte of mogelijke invloed daarvan op jouw stemming uitgedrukt in een cijfer: van uiterst positief (+4) tot neutraal (0) tot uiterst negatief (-4).

**Menstruatie:** Omcirkel hier de dagen van je menstruatie (alleen voor vrouwen).



Dit boekje is ontwikkeld in samenwerking met Thea van Troost, PsyQ Den Haag, afdeling Depressie Ambulant.

[Invulinstructies zie ommezijde.](#)