

Comment remplir ce tableau de liaison journalier sur vos troubles bipolaires ?

Étape 1 : Indiquez votre nom et prénom, le mois en cours ainsi que l'année, vous avez ensuite les jours déjà indiqués .

Étape 2 : Colonne Traitement : Indiquez le nom du médicament puis son dosage dans la case suivante . Indiquez ensuite avec une croix, quel jours vous avez pris ce médicament . Idem pour les suivis médicaux : Nom du spécialiste ou de l'organisation, sa spécialité (psychiatre, hypnotiseur, médecin général, psychologue, CMP, groupe de parole, association, etc etc ...) et enfin mettez une croix le jour du rendez-vous .

Étape 3 : Indiquez le nombre d'heures de sommeil par jour, le nombre de siestes si vous en avez eu, et avec l'aide d'une croix, indiquez vos jours de menstruations (si vous êtes concernée !) .

Étape 4 : Mettez une croix qui indique votre humeur du jour avec son intensité, votre niveau d'anxiété du jour, vos symptômes du jour, et vos addictions du jour si vous en avez eu .

Étape 5 : Si un type évènement survient dans votre quotidien, comme un anniversaire, une sortie au parc, en discothèque, une naissance, etc etc, indiquez la date, le type, et vos notes personnelles concernant cet évènement (vos réactions, comportement différent, etc etc ...), et enfin indiquez une note finale comparé à votre niveau de bien-être vis à vis de cet évènement, allant de -10 (négatif / panique) à +10 (bien-être, heureux) .

Étape 6 : Le mois terminé, indiquez une sorte de plan d'action à accomplir lorsque vous êtes en phase maniaque ou dépressive afin de limiter la durée de ces cycles lors du prochain mois .

Étape 7 : Indiquez vos commentaires relatifs à une sorte de résumé de votre mois passé . Vous pouvez enfin le transmettre à votre psy afin d'en discuter et mener ensemble les actions nécessaires .

Jours du mois en cours

Nom et Prénom :	Mois :	Année :	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				
Traitement - Nom du Médicament		Dosage																																			
Rendez-vous / suivi médical	Nom du médecin	Type de spécialiste																																			
Nombre d'heures de sommeil																																					
Nombre de siestes																																					
Jours de menstruations																																					
Phase actuelle - Votre humeur (mettre une croix)	Niveau de Manie ou Hypomanie	Fort																																			
		Moyen																																			
		Faible																																			
	Normale - Stable																																				
	Niveau de Dépression	Fort																																			
		Moyenn																																			
		Faible																																			
		Fort																																			

Nom et Prénom :		Mois :	Année :	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				
Niveau d'Angoisse - Stress - Anxiété (mettre une croix)		Moyen																																				
		Faible																																				
Type de comportement - Symptômes (mettre une croix)		Facilement irritable																																				
		Pensées suicidaires																																				
		Psychose - Hallucinations - Délires																																				
		Comportement à risque - Dangerosité																																				
		Hypersexualité																																				
Addictions - Consommations (mettre une croix)		Alcool																																				
		Drogues																																				
		Surdosage - Abus de médicaments																																				
		Dépenses financières excessives																																				
Date de l'évènement	Type d'évènement de la vie		Description de votre ressenti par rapport à cet évènement et attitude adoptée																										Note									

Nom et Prénom :		Mois :	Année :	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
Planning d'actions à accomplir lors du prochain mois	Pendant les phases maniaques ou hypomaniaques																																	
	Pendant les phases dépressives																																	
Notes personnelles - Conclusion																																		

Réalisé par LeBipolaire.com