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																															
Niveau d'Angoisse - Stress - Anxiété (mettre une croix)		**Fort**																															
		Moyen																															
		Faible																															
Type de comportement - Symptômes (mettre une croix)		**Facilement irritable**																															
		Pensées suicidaires																															
		Psychose - Hallucinations - Délires																															
		Comportement à risque - Dangerosité																															
		Hypersexualitée																															
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
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