

## 4.IP06 Dotazník prevence relapsu

# DOTAZNÍK PREVENCE RELAPSU

© J. P. Wilken a D. den Hollander (1999; 2011)

1. Stresové faktory
  - 1.1. Co vás přivádí do napětí?
  - 1.2. Jaké druhy napětí vás mohou vyvést z rovnováhy?
2. Symptomy/příznaky
  - 2.1. Jaké příznaky vám umožňují rozpoznat riziko, že se věci začnou hatit, že se něco děje?
  - 2.2. Objevují se tyto příznaky v nějaké posloupnosti? Popište, prosím, zhruba, jak to probíhá, prostřednictvím „modelu semaforu“:  
Zelená: všechno je v pořádku  
Oranžová: vnímáte, že by věci mohly být lepší  
Červená: nedaří se, věci nejsou dobré
  - 2.3. Podle jakých příznaků mohou lidé ve vašem okolí poznat, že něco není úplně v pořádku?
3. Co mohu udělat já sám/a, abych předešel/a zhoršení příznaků nemoci:
  - 3.1. Dokážete u sebe rozpoznat známky stresu? Jak? Jaké příznaky vám to umožňují rozpoznat a jaké ne?
  - 3.2. Co děláte, když jste ve stresu?
4. Pomoc od ostatních:
  - 4.1. Co mohou udělat pomáhající pracovníci, aby vám pomohli předejít relapsu?
  - 4.2. Jací další lidé jsou pro vás důležití a mohou vám pomoci? Co konkrétně pro vás mohou udělat?
  - 4.3. Jaká medikace je neúčinnější ve smyslu předcházení relapsu (druh, dávkování)?
  - 4.4. V jaké fázi je vhodné začít užívat medikaci (nebo medikaci navíc)?
  - 4.5. Uveďte prosím důležitá jména, adresy a telefonní čísla pro případ, že se váš zdravotní stav zhorší a bude třeba konzultovat s lékařem nebo zvažovat hospitalizaci:
5. Další důležité informace: