

Vedlegg 15: Forebygging av krise – hva gjør jeg hvis jeg får det vanskelig

Navn: Dato: Planen kan endres ved behov

Unngå en krise

1. Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krise er:	Varselsignaler som andre merker er:
1	1
2	2
3	3

2. Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre)	Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:
1	1
2	2
3	3

3. Hvis dette ikke hjelper kan jeg ta kontakt med følgende	
Kontaktperson:	Tlf:
Pårørende:	Tlf:

Håndtere krise

4. Dersom kontaktpersonen ikke er tilgjengelig tar jeg kontakt med min behandler for å få hjelp, eventuelt fastlege eller andre	
Behandler dagtid:	Tlf:
Behandler kveld:	Tlf:
Fastlege:	Tlf:
Andre:	Tlf:
Legevakt:	Tlf:

Hjelp ved krise

5. Tiltak hjelpeapparatet skal iverksette:

6. Følgende tiltak ønsker jeg ikke at blir iverksatt:

7. Hvis jeg ikke klarer å kommunisere eller ta imot kommunikasjon vil jeg at helpere skal gjøre følgende:

8. Mine nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse og kan opptre som min representant ved behov:

..... tlf: tlf:

Vi har samarbeidet om denne planen

.....
Underskrift pasient/bruker

.....
Underskrift kontaktperson