

FOREBYGGINGSPLAN

NAVN:

DIAGNOSE:

FORMÅL MED KRISEPLANEN:

(F.eks. Hindre nye maniske og depressive episoder ved å sette inn strakstiltak ved symptomforverring)

Mine varselsymptomer (i kronologisk rekkefølge):

(F.eks. lite søvn, ukonsentrert...)

Tiltak jeg kan gjøre selv:

(F.eks. regulere søvnen, spise regelmessig...)

Tiltak pårørende kan gjøre (i samsvar med meg):

(F.eks. Ringe min behandler, ta fra meg bilnøkklene...)

Faresignaler (må ha hjelp av andre):

(F.eks. to søvnløse netter, jobber mer og tar med meg jobben hjem...)

Tiltak:

(F.eks. ta kontakt med fastlegen etter to søvnløse netter)

NAVN OG NUMMER PÅ:

Nærmeste pårørende:

Arbeidsgiver:

Kontakter i kommunehelsetjenesten:

Fastlege:

Andre:

Kontakter på DPS:

Pasientansvarlig:

Disse har kopi av planen:

Sted og dato:

Pasient

Pårørende