

FAKTA-ARK: Eksempel på forebyggelsesplan

Navn: Prinsesse Enhjørning

Diagnose: Bipolar lidelse type 1

Formål med kriseplanen: Hindre nye maniske og depressive episoder ved å sette inn strakstiltak ved symptomforverring.

1. Mine varselsymptom (de du får tidligst først)

- lite søvn
- mange tanker/ukonsentrert
- blir på arbeidet utover ettermiddagen og kvelden (men ikke mer enn 2 timer)
- finn på nye prosjekt, legg meg opp i andre sine arbeidsoppgaver
- pratar dialekt

Tiltak jeg selv kan gjøre:

- regulere søvnen
- holde fast på regelmessige måltid og andre daglige rutiner selv om det er tungt å gjennomføre eller ikke oppleves som meningsfylt
- Skjerme meg selv. Kutte ut internett og tv.
- Yoga, meditasjon
- ringe psykiatrisk sykepleier for tettere oppfølging

Tiltak pårørende kan gjøre: (I samsvar med meg)

- at fra meg bilnøkler og sperre bankkontoen min
- si i fra når de mener de opplever at jeg er på vei til å bli manisk eller deprimert.
- Ringe min behandler etter å snakket med meg for å få en tettere oppfølging.

Andre tiltak: Etter en søvnløs natt, ta en tablet X neste kveld. Dette er nødmedisn og bruken styres selv.

2. Faresignaler (må ha hjelp av andre)

- to søvnløse netter
- jobber mer og tar med meg jobben hjem, jobber på natta
- raskt irritert og sint
- prater ukontrollert og usammenhengende
- starter på mange prosjekter, men fullfører ikke det ene prosjektet før jeg har påbegynt andre.

Tiltak

- etter to søvnløse netter: ta kontakt med fastlegen.
- ta direkte kontakt med behandler på DPS. Telefonnummer står nedenfor.
- be om ein samtale med din arbeidsgiver, som har kopi av denne planen
- hvordan fungerer du på arbeid
- sykemelding eller halve dager?
- rådfør deg med pårørende.

- du har samtykket til at arbeidsgiver og dine pårørende kan kontakte de ansatte i kommunehelsetjenesten eller DPS om de er urolige over aktivitetsnivået ditt eller av andre grunner meiner du trenger helsehjelp. De skal alltid snakke med deg først, før de kontakter andre.

Nærmeste pårørende: Navn, telefonnummer

Arbeidsgiver: Navn på kontaktperson, telefonnummer

Kontakter i kommunehelsetjenesten:

Fastlege: Navn, telefonnummer

Andre: Navn, telefonnummer

Kontaktar på DPS: Navn, telefonnummer

Pasientansvarlig: Navn, telefonnummer

Disse har kopi av planen: Pårørende, arbeidsgiver, kommunehelsetjenesten, DPS

Stad: Dato:

pasient

pasientansvarleg

