

Krise / mestringsplaner

Informasjon til pasienter og pårørende:

HVORDAN MESTRE SITUASJONEN NÅR LIVET BEGYNNER Å BLI VANSKELIG?

- * Ved å legge til rette for å oppdage varselsignaler om at en ny krise kan være i emning
- * Ved å planlegge mestringsstrategier for å stoppe utvikling av ny krise
- * Ved å klargjøre hvordan pasienten på en best mulig måte kan søke hjelp
- * Ved å forplikte hjelpeapparatet til å følge en fornuftig plan for en slik situasjon
- * Ved å prøve å sette dette i system for den enkelte pasient

Flere steder i Norge og utlandet forsøker man å ordne seg slik at en eventuell framtidig krise skal bli løst eller møtt på en god måte. Kanskje er det mulig å finne en mindre dramatisk løsning enn en akuttinnleggelse, kanskje er det mulig å unngå å bli møtt med politi og tvang? For noen er det klargjørende å gå gjennom noen av mulighetene som finnes og bestemme seg for hva som passer best. Kanskje kan man finne tiltak som kan hjelpe til slik at et en krise eventuelt kan avverges? Nasjonale faglige retningslinjer: Utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser anbefaler skriftlig kriseplan for å sikre at tiltak raskt blir iverksatt hvis en krise oppstår.

UTARBEIDELSE AV KRISEPLAN

En kriseplan er et hjelpemiddel for pasienter som mottar psykiske helsetjenester. Som alle hjelpemidler, må den tilpasses behovene til den enkelte pasient. Planen er et verktøy for brukermedvirkning og utarbeidelse av den krever et nært samarbeid mellom pasient, pårørende og helsetjenesten. Det er en plan for hva som skal gjøres hvis man oppdager tegn på at en ny krise

eller forverring kan nærme seg. Kriseplanen kan gjerne være en del av eller et vedlegg til individuell plan. Som andre hjelpemidler må planen stadig justeres og etterses.

Et mål med kriseplanen er at den skal legge til rette for virkningsfull frivillig hjelp, der det kanskje tidligere var aktuelt med tvungent psykisk helsevern.

En del av de som bruker kriseplaner erfarer at den virker best når pårørende er kjent med planen eller involvert i den. At noen av dine venner, naboer eller pårørende kjenner situasjonen din kan være avgjørende for å klare å justere kursen tidsnok til at en krise kan unngås. Derfor er det to felter om hva mine nærmeste merker av varselsignaler og hva de kan gjøre i en slik situasjon. Om din situasjon er slik at dette er en dårlig ide, kan du velge å droppe disse feltene eller andre felter som du ikke synes passer.

I denne malen legger vi opp til at man beskriver varselsignaler og forhold som kan utløse en krise eller forverring. Det er plass til forslag til hva man selv og de nærmeste kan gjøre for å avverge krisen og til hvordan man skal håndtere den hvis den ikke kan avverges. Til slutt er det punkter for hva man ønsker at hjelpeapparatet skal gjøre hvis man ikke selv klarer å uttrykke seg. Vi foreslår også at man tar med eventuelle tiltak som man ikke ønsker at hjelpeapparatet skal starte opp. Ut fra dagens lovverk vil ikke slike ønsker være bindene for psykisk helsevern. Men kriseplanen gir i alle fall helsetjenesten en mulighet til å treffe avgjørelser som er mer i tråd med pasientens premisser.

Krise / mestringsplaner

Navn:

Dato:

Planen kan endres ved behov

Unngå en krise

1) Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krise er:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Varselsignaler som andre merker er:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

2) Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre)

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Håndtere krise

3) Hvis dette ikke hjelper kan jeg ta kontakt med følgende

Kontaktperson: _____ tlf: _____
 Pårørende: _____ tlf: _____

4) Dersom kontaktpersonen ikke er tilgjengelig tar jeg kontakt med min behandler for å få hjelp, eventuelt fastlege eller andre.

Behandler dagtid: _____ tlf: _____ Fastlege: _____ tlf: _____
 Behandler kveld: _____ tlf: _____ Andre: _____ tlf: _____
 Legevakt: _____ tlf: _____

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 hjelpere skal gjøre følgende:

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

.....
 Underskrift pårørende

.....
 Underskrift kontaktperson