

# Forebyggelsesplan

1

Navn:

Type bipolar lidelse:

Dato sist revidert:

## 1 MOTIVASJON FOR FOREBYGGING

Før opp alle argumenter for å forebygge du kan komme på, både på kort og lang sikt, og både for deg selv og dine nære. Disse kan brukes som en påminnelse ved sviktende motivasjon. Legg til linjer og nummerering etter behov.

### Generelt

--

### *Maniske symptomer*

### *Depressive symptomer*

--	--

## 2 FOREBYGGING I VEDLIKEHOLDSFASEN

Før opp alle faktorer som trolig øker risikoen for generell affektiv ustabilitet. Formuler konkrete tiltak som motvirker disse og fremmer sunn, regelmessig livsførsel.

### *Generelle risikofaktorer for ustabilitet/tilbakefall*

### *Tiltak som fremmer stabilitet*

--	--

Før opp faktorer som først og fremst øker risikoen for maniske symptomer. Formuler konkrete tiltak. Gjør deretter det samme for depressive symptomer.



<i>Risikofaktorer for maniske symptomer</i>	<i>Tiltak</i>

<i>Risikofaktorer for depressive symptomer</i>	<i>Tiltak</i>

### 3 FOREBYGGING I VARSELFASEN

Før opp 5 til 10 varseltegn (varselsignaler) for hver episodetype, og ev. hvor stor tillit du har til hvert tegn. Formuler motsykliske tiltak.

<i>Varseltegn</i>	<i>(Hypo)mani / blandet tilstand</i>	<i>Motsykliske tiltak</i>
Tegnets pålitelighet: 1 = lav 2 = middels 3 = høy		

<i>Varseltegn</i>	<i>Depresjon / blandet tilstand</i>	<i>Motsykliske tiltak</i>
Tegnets pålitelighet: 1 = lav 2 = middels 3 = høy		