

Kriseplan ved bipolare episoder og selvmordsfare

1

Navn:

Type bipolar lidelse:

Dato sist revidert:

Denne kriseplanen oppsummerer mine viktigste kontaktpersoner, medikamenter og helseopplysninger, hvem som kan kontakte og dele informasjon om helsetilstanden min når jeg er alvorlig syk, og avtaler jeg har inngått med meg selv og andre ved sykdom.

Kontakter	Telefonnummer	Har kopi av planen
Nærmeste pårørende:		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Arbeidsgiver:		<input type="checkbox"/>
Kontakter i kommunehelsetjenesten		
Fastlege:		<input type="checkbox"/>
Andre:		<input type="checkbox"/>
Kontakter på DPS / Privatpraksis		
Behandler:		<input type="checkbox"/>
Andre:		<input type="checkbox"/>
Andre viktige kontaktpersoner/telefonnumre		
Døgnavdeling:		<input type="checkbox"/>
Legevakt:		<input type="checkbox"/>
Andre:		<input type="checkbox"/>

1. Medikamenter og helseopplysninger

Medikamenter (faste og ved behov):

Helseopplysninger (allergier, andre plager, sykdommer osv.):

2. Samtykke til kontakt med helsepersonell

Hvis jeg på grunn av min psykiske helsetilstand vurderes som akutt hjelpetrengende, kan følgende personer kontakte hjelp på mine vegne, selv om jeg motsetter meg det der og da.

Hvem kan kontakte	Hvem kan kontaktes	Begrunnelse for kontakt

3. Fritak av helsepersonell fra taushetsplikt

Jeg fritar helsepersonell fra taushetsplikt om min helsetilstand under følgende betingelser.

Hvem fritas	Hvem fritaket gjelder overfor	Fritakets gyldighet

4. Avtaler med meg selv og andre

Mine avtaler om tiltak ved ulike intensitetsgrader av bipolare episoder og ved selvmordsfare.

MANI

	Sentrale kjennetegn	Hva jeg skal gjøre	Hva andre skal gjøre
Mild			
Moderat			
Alvorlig			

DEPRESJON

	Sentrale kjennetegn	Hva jeg skal gjøre	Hva andre skal gjøre
Mild			
Moderat			
Alvorlig			

SELMORDSFARE

3

Faresignaler	Hva jeg selv kan gjøre	Avtaler om hjelp
Trinn 1 (se under)	Trinn 2 og 3	Trinn 4 og 5
Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere (trinn 6):		

Punktene i «Sikkerhetsplanen»:

Trinn 1: Varselsignaler (faresignaler) jeg vil være oppmerksom på
Trinn 2: Indre mestringsstrategier – ting jeg kan gjøre, uten hjelp fra andre, for å vende oppmerksomheten bort fra problemene mine
Trinn 3: Mennesker og sosiale settinger som kan fungere som en distraksjon
Trinn 4: Mennesker som jeg kan be om hjelp når jeg er i krise
Trinn 5: Behandlere eller tjenester jeg kan kontakte når jeg er i krise
Trinn 6: Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere

Referanse: «Sikkerhetsplan» er oversatt av Mehlum & Tørmoen 2022 etter tillatelse fra Stanley/Brown. Se [PowerPoint Presentation \(uio.no\)](#)

Signatur(er) og dato