

Kriseplan ved bipolare episoder og selvmordsfare

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"/>
Annen pårørende:		<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"/>

Medikamenter og helseopplysninger

1

Medikamenter (faste og ved behov): _____

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

Samtykke til kontakt med helsepersonell

2

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

<i>Hvem kan kontakte</i>	<i>Hvem kan kontaktes</i>	<i>Begrunnelse for kontakt</i>

Fritak av helsepersonell fra taushetsplikt

3

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

<i>Hvem fritas</i>	<i>Hvem fritaket gjelder overfor</i>	<i>Fritakets gyldighet</i>

Avtaler med meg selv og andre

4

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

MANI

	<i>Sentrale kjennetegn</i>	<i>Hva jeg skal gjøre</i>	<i>Hva andre skal gjøre</i>
Mild			
Moderat			
Alvorlig			

DEPRESJON

	<i>Sentrale kjennetegn</i>	<i>Hva jeg skal gjøre</i>	<i>Hva andre skal gjøre</i>
Mild			
Moderat			
Alvorlig			

SELMORDSFARE

1. Faresignaler	2. Hva jeg selv kan gjøre	3. Avtaler om hjelp
4. Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere for meg selv?		

Veiledning til utfylling:

1. Faresignaler
 - Hvilke faresignaler bør jeg og mine nærmeste være oppmerksom på?
2. Hva jeg selv kan gjøre
 - Indre mestringsstrategier – hva kan jeg selv gjøre, uten hjelp fra andre, for å vende oppmerksomheten bort fra problemene mine?
 - Hvilke mennesker og sosiale settinger kan fungere som en distraksjon?
3. Avtaler om hjelp
 - Hvilke andre personer (enn nevnt på første side) kan jeg be om hjelp fra når jeg er i krise, og hvilke konkrete avtaler kan jeg gjøre om hva de kan hjelpe meg med ved selvmordsfare?
4. Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere for meg selv?
 - Hvordan kan jeg selv og med hjelp fra andre redusere tilgangen på selvmordsmidler i omgivelsene mine?

Signatur(er) og dato