

KRISEPLAN - hva gjør jeg hvis jeg får det vanskelig?

20.05.20 v/ Psykolog Hans Arnljot Heli/Hhel, Lovisenberg Diakonale Sykehus
Utarbeidet i samarbeid med pasienten

Navn: F.dato:

Unngå en krise - varselsignaler

Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krise er:	Varselsignaler som andre merker er:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre):	Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Håndtere en krise - hvis dette ikke hjelper kan jeg kontakte

Hvem	Navn	Telefon
Kontaktperson		
Pårørende		
Pårørende		
Behandler		
Fastlege		
Andre (NAV, bydel)		

Hvem	Adresse/åpningstid	Telefon
Akutteam, LDPS	Hagegata 32, kl. 08-16	24 07 45 00 (dir).
Allmennlegevakten	Storgata 40, døgnaåpen	116 117 23 48 72 00 (dir.)
Sosial og ambulant akuttjeneste	Døgntilbud	23 48 70 90

	Navn	Telefon
Barn ivaretas av		
Dyr ivaretas		

Annet
