## forebyggingsplan

NAVN:

Mine varselsymptomer (i kronologisk rekkefølge):  
(F.eks. våkner før vekkerklokka ringer, klarer ikke lese ferdig en artikkel før jeg begynner på noe nytt)

Tiltak jeg kan gjøre selv:  
(F.eks. regulere søvnen, spise regelmessig)

Tiltak pårørende kan gjøre (i samsvar med meg):  
(F.eks. Ringe min behandler, ta fra meg bilnøklene)

Andre tiltak:

FORMÅL MED KRISEPLANEN:  
(F.eks. Hindre nye maniske og depressive episoder ved å sette inn strakstiltak ved symptomforverring)

DIAGNOSE:

Faresignaler (må ha hjelp av andre):  
(F.eks. to søvnløse netter, jobber mer og tar med meg jobben hjem)

Tiltak:  
(F.eks. ta kontakt med fastlegen etter to søvnløse netter)

## Navn og nummer på:

Arbeidsgiver:

Kontakter i kommunehelsetjenesten:

Fastlege:

Andre:

Kontakter på DPS:

Pasientansvarlig:

Disse har kopi av planen:

Sted og dato:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Pasient Pårørende