



Kriseplan

Føremål: Hindra tilbakefall. Ansvarsgruppa ser til at kriseplan vert utarbeidd saman med brukar, koordinator og eventuelt familie. Kan nyttast av både brukar og familie.

1. Gå gjennom registreringsark for varselssignal (sjå nedanfor)

MINE VARSELSIGNAL ER:
A
B
C
D
E
TILTAK:
.....
.....
.....

2. Om dette ikkje er til hjelp – ta kontakt med ein av kontaktpersonane (kan vera familie eller primærkontakt / sekundærkontakt eller andre). Saman med kontaktperson kan du vurdere om behandlar skal kontaktast.

Kontaktperson 1:
Tlf.
Kontaktperson 2:
Tlf.
Kontaktperson 3:
Tlf.

3. Om kontaktpersonen ikkje er tilgjengeleg, ta kontakt med behandlar

Behandlar:

Tlf.

4. Om behandlar ikkje er tilgjengeleg, kontakt legevakt

Tlf.

5. Underskrift

.....
.....
.....
.....

Dato Brukar Kontaktperson Kontaktperson

Registrering av varselsignal

Varselsignal	Styrke
1	Alvorleg er
	Moderat er
	Mild er
2	Alvorleg er
	Moderat er
	Mild er
3	Alvorleg er
	Moderat er
	Mild er

Sjekkliste for allmenne varselsignal som kjem for ut for ein psykose

Sett kryss for det som gjeld deg. Kryss også av for dei tinga du meiner skildrar deg til vanleg. Varselsignala vil vera i kolonnen: "berre før eg vert sjuk / når eg er sjuk".

Varselsignal	Til vanleg	Berre før eg vert sjuk / når eg er sjuk
1. Kjenner du deg spent eller nervøs?		
2. Kjenner du deg deprimert?		
3. Har du problem med å sova?		
4. Kjenner du deg rastlaus?		
5. Har du vanskar med å konsentrera deg?		
6. Manglar du livsglede?		
7. Har du dårligare appetitt?		
8. Har du problem med å hugsa?		
9. Føler du deg forfølgd?		
10. Ser du mindre til dine vener?		
11. Føler du deg latterleggjort?		
12. Meiner du at andre snakkar om deg?		
13. Manglar du interesse for ting rundt deg?		
14. Grublar du mykje over eksistensielle/religiøse problem?		
15. Føler du deg utilpass utan grunn?		
16. Føler du deg oppstemt?		
17. Hører du stemmer ikkje andre kan høyre?		
18. Ser du syner andre ikkje kan sjå?		
19. Føler du deg mindreverdige?		
20. Har du liten interesse av å gjøre noe?		
21. Bryr du deg mindre om korleis du er kledd?		
22. Ser du lite håp for framtida?		
23. Har du mange vonde drømmer?		
24. Er du ofte aggressiv?		
25. Blir du irritert over småting?		
26. Har du tankar om å skade deg eller å ta ditt eige liv?		
27. Har du fysiske smerter eller plager?		
28. Har du tankar om å skade/drepe andre?		
29. Drikker du mye alkohol eller bruker narkotika?		
30. Synes du at deler av kroppen forandrar seg?		
31. Synes du omgjevningen verker framande eller uverkelige?		
32. Søv du mykje?		
33. Seier andre at du oppfører deg annleis enn vanleg?		
34. Er du veldig opptatt av seksuelle tankar?		
35. Kjem du lett i krangel?		
36. Går du opp/ned i vekt?		

37. Har du problem med personleg hygiene?		
38.		
39.		
40.		