

Lomake: Relapsin estosuunnitelma

Tukea syömishäiriöön sairastuneen läheisille

<p>Haluan pysyä terveenä, sillä:</p>	
<p>Nämä asiat voivat toimia laukaisijoina syömishäiriöajatuksille ja -käyttäytymiselle:</p>	
<p>Näitä keinoja voin käyttää selvitäkseni triggereistä jokapäiväisessä elämässäni:</p>	
<p>Näiltä henkilöiltä/tahoilta voin pyytää apua:</p>	<p>Nämä henkilöt voivat tarvittaessa myös puuttua tilanteeseeni:</p>

Lomake: Relapsin estosuunnitelma

Tukea syömishäiriöön sairastuneen läheisille

Vaihe	Kuvaus tilanteesta ja mahdolliset vaaran merkit (syömishäiriökäyttäytyminen, fyysiset oireet, ajattelu, sosiaalinen toiminta)	Toimenpiteet, joihin turvaudun tai joita läheiseni voivat tehdä auttaakseen minua
Stabiili tilanne		
Lievä uusiutuma		
Kohtalainen uusiutuma		
Täysimittainen uusiutuma/kriisi		

