

TIETOA PSYKOOSISTA

Tehtävä 6: Kriisisuunnitelma

Jos varomerkkisi alkavat huomattavasti voimistua, sinun ja tukihenkilösi on tiedettävä, mitä tehdä.

Täytä tähän lomakkeeseen yhdessä hoitopaikan ja läheistesi kanssa tiedot siitä, keneen otat yhteyttä, kun tarvitset apua.

Henkilökohtaiset varomerkkini ovat seuraavat:

1.
2.
3.

VAIHE 1: Ota yhteys läheiseesi tai tukihenkilöösi. Tarkastelkaa varomerkkien vakavuus- ja arviointikaavaketta yhdessä hänen kanssaan.

Tukihenkilö:

_____ Puh.: _____

VAIHE 2: Ota yhteys hoitopaikkaasi saadaksesi apua ja lisäohjeita.

Hoitopaikka:

_____ Puh.: _____

Sinua hoitavan henkilön nimi:

_____ Puh.: _____

Lääkärisi nimi:

_____ Puh.: _____

VAIHE 3: Jos et saa yhteyttä edellä mainittuihin henkilöihin, voit ottaa suoraan yhteyttä

TERVEYSPALVELUJEN NEUVONTAPALVELUUN, puh. 10023.

Omalle terveysasemalle: _____

Valtakunnalliseen kriisipuhelimeen, puh. 01019 5202

Oman alueen päivystykseen:
