



Kriisisuunnitelma

Kriisisuunnitelma on tarkoitettu käytettäväksi silloin, kun varomerkkejä alkaa esiintyä ja tarvitaan apua. Varomerkkien ilmaantuessa on tärkeää tietää ja muistaa, miten toimia, jotta saa apua ajoissa.

Kriisisuunnitelma tehdään yhdessä hoitavan ammattilaisen ja läheisen kanssa. Kirjaat siihen etukäteen varomerkkisi sekä toimintasuunnitelman.

Ennen kuin teet kriisisuunnitelman, täytä tai tarkastele täyttämääsi varomerkkikaavaketta. On myös hyvä keskustella varomerkkeistä ja eri varomerkkien vakavuudesta läheisen, tukihenkilön tai ammattilaisen kanssa.

1. Henkilökohtaiset varomerkkini ovat seuraavat

Kirjaa tähän henkilökohtaiset varomerkkisi.

Esimerkiksi "Minusta ympäristö tuntui vieraalta tai epätodelliselta. Oma koti tuntui turvattomalta. Epäilin, että tuntemattomilla on pääsy kotiini."



2. Hoitavan ammattilaisen ohjeet varomerkkien voimistuessa

Kirjaa tähän ohjeita, joita olet saanut sinua hoitavilta ammattilaisilta. Ohjeet voivat olla myös läheisten kanssa sovittuja toimia.

Esimerkiksi:

”Tarkista, että säännöllisesti otettavat lääkkeet on otettu. Ota tarvittava lääke.”

”Hakeudu vanhempien juttusille. Kerro heille varomerkkien ilmaantumisesta. Jää yöksi vanhemmille, jotta saat nukuttua yön hyvin”.

3. Yhteystietoja

Kirjaa tähän yhteystiedot hoitopaikkaasi. Kriisitilanteessa soita sinne saadaksesi apua ja lisäohjeita.

Jos et saa yhteyttä hoitopaikkaan, voit olla yhteydessä

- päivystysapuun 116 117
- valtakunnalliseen kriisipuhelimeen 09 2525 0111

Voit myös hakeutua terveysasemalle tai päivystykseen.

Hätätilanteissa, joissa oma tai jonkun muun terveys on vaarassa, soita 112.

Kirjaa myös, miksi otat yhteyttä varomerkkien ilmaantuessa.

Hieno! Sait tehtyä kriisisuunnitelman.

Laita kriisisuunnitelma talteen helposti löytyvään paikkaan. Ota kriisisuunnitelma käyttöön, kun havaitset varomerkkien ilmaantuneen.