

Krisplan

Namn

Datum

Instruktioner du fått vid tecken på psykos (t.ex doshöjning):

Läkarens namn:

Dosförändring (läkemedel och dos):

Andra instruktioner:

Identifiera tidiga tecken på psykos:

1. Orolig eller rastlös sömn
2. Spändhet, rädsla eller oro
3. Koncentrationssvårigheter
4. Irriterbar eller hetlevrad
5. Känsla av att inte klara av saker, svårt att sköta vardagsbestyr och intressen
6. Känsla av trötthet eller avsaknad av energi
7. Deprimerad eller nere
8. Förvirrad eller förbryllad

Om alla dessa tecken har varat de två senaste veckorna och utgör nya eller förvärrade problem, så kan det vara ett tecken på ett återfall på psykos (Early Warning Scale, Max Birchwood)

Mina egna speciella symptom före psykos (utom ovanstående som prickats för):

Hur ser jag ut när jag är frisk och stabil?

Mina anhörigas kristecken hos mig:

Mina stödpersoner (ta hand om husdjur, betala räkningar, ta hand om barn):

Namn Släktskap Kontaktuppgifter

Mina vårdkontakter:

Läkare: Kontaktuppgifter:

Mina läkemedel (receptbelagda, receptfria eller naturmedel):

Namn: Styrka: Dosering:

Naturmedel:

Mediciner jag är allergisk mot:

Jag föredrar att bli behandlad på dessa sjukhus:

Jag vill ej bli behandlad på dessa sjukhus:

Saker andra kan göra för att jag skall må bättre:

Saker som kan få mig att må sämre:



