# KRIISIKAART

|  |
| --- |
| Minu nimi:Aadress: Telefon: Isikukood: |

|  |
| --- |
| Milline näeb kriis minu puhul välja? |

|  |
| --- |
| Eelnevateks signaalideks on: |

|  |
| --- |
| Kuidas toimida kriisi korral:*Näide:**- Ära puuduta mind! Kui see on siiski vajalik, siis anna sellest eelnevalt teada.**- Ma eelistaksin, et mul oleks üks kindel kontaktisik.**- Helista minu kontaktisikule (vt. pöördel) ja palu tal minu juurde tulla; tema kohalolu mõjub mulle rahustavalt.**- Võibolla tundun ma ohtlik; tegelikult ei ole ma siiski veel kunagi vägivaldne olnud; seepärast ei ole teil tarvis mind alla suruda: minu puhul toimib paremini põhjendatud palve teha koostööd.)* |

|  |
| --- |
| Füüsilised andmed:*Näide: kriisi ajal hakkab mul alati pea valutama)* |

|  |
| --- |
| Praegused ravimid:*Näide: Mul on halvad kogemused järgmiste ravimitega: … seetõttu eelistaksin teisi ravimeid.**Palun selgitusi kõrvalmõjude kohta ja muud olulist infot. Kui ma olen selleks liialt segaduses, pidage nõu minu tegevusjuhendajaga.* |

|  |
| --- |
| Juhul, kui vajalik on haiglasse paigutamine, on minu eelistuseks:Haigla: (aadress, telefon)Arst:*Märkused:* |

|  |
| --- |
| Psüühilise kriisi korral palun võtta kohe ühendust minu poolt valitud kontaktisikuga:Nimi:Suhe (minuga), aadress, telefon, e-post:Minu kontaktisiku ülesanded:*Näiteks: Kontrollida, kas korter on korralikult lukustatud. Helistada töökohta. Hoolitseda selle eest, et mu toetusrahaga oleks kõik haiglasoleku ajal korras. Kanda hoolt posti ja toataimede eest.*  |

|  |
| --- |
| Perearsti andmed (kui ta on kokkulepetest teadlik):Nimi, kontaktandmed Kokkulepped |

|  |
| --- |
| Teised olulised professionaalsed aitajad ja seotud asutused  |

*Koostatud (koht)*

Kuupäev Allkiri: