# 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: