

# kriisi- kaart



Toeks vaimse tervise kriisi ajal

Minu nimi: TÕNU TAMMIS

Elukoht: Rabaääre 3-2, Tallinn

Telefon: 12345678

Isikukood: 38401022743

## Minu poolt valitud kontaktisikud:

- Leili Tammiss, ema, 12345678, võib helistada 24/7, tuleb mind haiglasse vaatama.
- Igor, sõber, 12345678, võib helistada ja teavitada, kutsuda minu juurde päevasel ajal, võib saata sõnumi.

## Minu poolt valitud tervishoiu ja toetavate teenuste osutajad:

1. Kaja Meri, usaldusõde, PERH psühhiaatrikliinik, 87654321, hoiab minuga kontakti ja nõustab tegevusjuhendajat vajadusel.
2. Mari Maasikas, tegevusjuhendaja, Heaolu ja Taastumise Kool, 87654321, tööpäevadel kell 9.00-17.00, muul ajal saata sõnum. Teavitab minu tööandjat, et olen haiguslehel.

## Milline näeb kriis minu puhul välja:

Ma ei maga, tegelen teiste veenmisega (sh tänaval), et oht on tulemas, lasen kõigile kõvasti heavy metal muusikat.

**Eelnevateks ohumärkideks on:** sukeldun internetimaailma, ei maga, unustan süüa, muretsen maailma turvalisuse pärast, kuulan bluesi, ei võta telefoni.

## Millist mõistmist ja praktilist abi soovin kriisi ilmnedes:

- Ära puuduta mind, kui see on vajalik anna sellest eelnevalt teada.
- Ma eelistan, et mul oleks üks kindel kontaktisik.
- Eelistan kriisi ajal suhelda oma ravimeeskonna ja tegevusjuhendajaga.

- Palun helista minu tegevusjuhendajale (vt pöördel) ja palu tal kohale tulla. Tema kohalolu mõjub mulle rahustavalt.
- Võib olla ma tundun ohtlik, kuid tegelikult ei ole ma kunagi veel vägivaldne olnud, seepärast ei ole vaja mind jõuga maha suruda. Minu puhul toimib paremini põhjendatud palve teha koostööd.
- Juhul, kui vajalik on haiglasse paigutamine, on minu eelistuseks: Tallinn, Seewald.

### Minu üldine terviseseisund:

Üldiselt olen füüsiliselt terve, kriisi ajal võib mul hakata pea valutama. Kui ma ei ole söönud, joonud, muutun nõrgaks.

### Igapäevaselt kasutan järgmisi ravimeid:

LITO TBL, Lorazepam, Getipinor. Kriisi ajal võin ravimite võtmise katkestada.

**Kõrvalmõjud:** tunnen end uimasena, reageerin aeglaselt, tänaval ehmun jalgrataste ja sõidulaudade peale.

**Kriisiolukordades** on vaja natuke rohkem ravimeid ja arst otsustab tavaliselt selle üle.

**Kriisikaardi kehtivus:** 16.12.2018–16.12.2019.

**Kriisikaardi koostamist toetanud nõustaja ja organisatsioon:** Külli Mäe, rehabilitatsioonispetsialist, Heaolu ja Taastumise Kool.

### Minu allkiri:

**Teiste kaardil nimetatud inimeste nimed ja allkirjad (kellega on kokkulepped):**

# kri!si- kaart



Kriisikaardi idee ja arendus sünnib Heaolu ja Taastumise Kooli, Sotsiaalministeeriumi, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Viljandi Haigla ja Ahtme Haigla koostöös.