

- Beredskapsplaner -

Informasjon til brukere og pårørende:

Hvordan skape bedre sjanser for riktig hjelp hvis det er risiko for ny akuttinnleggelse?

- ✓ Ved å legge til rette for å oppdage varselsignaler om at en ny krise kan være i emning
- ✓ Ved å planlegge mestringsstrategier for å stoppe utvikling av ny krise
- ✓ Ved å klargjøre hvordan brukeren på en best mulig måte kan søke hjelp
- ✓ Ved å forplikte hjelpeapparatet til å følge en fornuftig plan for en slik situasjon
- Ved å prøve å sette dette i system for den enkelte bruker

Flere steder i Norge og utlandet forsøker man å ordne seg slik at en eventuell framtidig krise skal bli løst eller møtt på en god måte. Kanskje er det mulig å finne en mindre dramatisk løsning enn en akuttinnleggelse, kanskje er det mulig å unngå å bli møtt med politi og tvang? For noen er det klagjørende å gå gjennom noen av mulighetene som finnes og bestemme seg for hva som passer best. Kanskje kan man finne tiltak som kan hjelpe til slik at et en krise eventuelt kan avverges?

Mal for beredskapsplan

En beredskapsplan er et hjelpemiddel for brukere av psykiske helse-tjenester. Som alle hjelpemidler, må den tilpasses behovene til den enkelte bruker. Planen bør lages av bruker, brukerens viktigste nærmeste og de av tjenesteapparatet som man vet man trenger hjelp fra når mulige kriser nærmer seg. Det er en plan for hva som skal gjøres hvis man oppdager tegn på at en ny krise eller forverring kan nærme seg. Beredskapsplanen kan gjerne være en del av eller et vedlegg til individuell plan. Som andre hjelpemidler må planen stadig justeres og etterses.

Et mål med beredskapsplanen er at den skal legge til rette for virkningsfull frivillig hjelp, der det kanskje tidligere var aktuelt med tvungent psykisk helsevern.

En del av de som bruker beredskapsplaner erfarer at den virker best når brukerens nærmeste er kjent med planen eller involvert i den. At noen av dine venner, naboer eller pårørende kjenner situasjonen din kan være avgjørende for å klare å justere kursen tidsnok til at en krise kan unngås. Derfor er det med to felter om hva mine nærmeste merker av varselsignaler og hva de kan gjøre i en slik situasjon. Om din situasjon er slik at dette er en dårlig ide, kan du velge å droppe disse feltene eller andre felter som du ikke synes passer.

I denne malen legger vi opp til at man beskriver varselsignaler og forhold som kan utløse en krise eller forverring. Det er plass til forslag til hva man selv og de nærmeste kan gjøre for å avverge krisen og til hvordan man skal håndtere den hvis den ikke kan avverges. Til slutt er det punkter for hva man ønsker at hjelpeapparatet skal gjøre hvis man ikke selv klarer å uttrykke seg på en måte som ansatte klarer å forstå. Vi foreslår også at man tar med eventuelle tiltak som man *ikke* ønsker at hjelpeapparatet skal starte opp. Ut fra dagens lovverk vil ikke slike ønsker være bindene for psykisk helsevern. Men beredskapsplanen gir i alle fall ansatte en mulighet til å treffe avgjørelser som er mer i tråd med brukerens premisser hvis man selv ikke er i stand til å kommunisere på de ansattes bølgelengder.

Beredskapsplan – hva gjør jeg hvis jeg får det vanskelig

Navn: Dato: Planen kan endres ved behov

1) Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krise er

Varselsignaler som andre merker er:

1 1
2 2
3 3

2) Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre)

Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:

1 1
2 2
3 3

3) Hvis dette ikke hjelper kan jeg ta kontakt med følgende

Kontaktperson: tlf:
Pårørende: tlf:

4) Dersom kontaktpersonen ikke er tilgjengelig tar jeg kontakt med min behandler for å få hjelp, eventuelt fastlege eller andre.

Behandler dagtid: tlf: Fastlege: tlf:
Behandler kveld: tlf: Andre: tlf:
Legevakt: tlf:

5) Tiltak hjelpeapparatet skal iverksette:

6) Følgende tiltak ønsker jeg ikke at blir iverksatt:

7) Hvis jeg ikke klarer å kommunisere eller ta imot kommunikasjon vil jeg at hjelpere skal gjøre følgende:

8) Mine nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse og kan opptre som min representant ved behov:

..... tlf: tlf:

Vi har samarbeidet om denne planen

.....
Underskrift bruker

.....
Underskrift kontaktperson