# **Arbeid med varselsignaler**

**Varselsignaler er tidlige symptomer som tyder på at en er i ferd med å få et tilbakefall.**

* Det er ofte forvarsler/tegn før en blir dårlig, (en ”brygger på noe”, på samme måte som en kjenner at influensaen er på vei).
* Slike tegn kan være: Isolasjon/likegyldighet, søvnproblemer, rastløshet, problemer med personlig hygiene, depresjon, høre stemmer osv.
* Noen ganger er pasienten klar over dette selv, andre ganger er det familien som ser at noe er i ferd med å skje.
* Pasient og familie bør lære seg å oppdage pasientens personlige varseltegn.
* Listen over spørsmål er omfattende. Da varselsignalene er individuelle er det greit å kunne gå gjennom hele listen.
* Definer 4 varselsignaler som er spesielle for deg. Minimum ett bør være synlig for andre. Disse danner grunnlaget for en kriseplan.
* En kan da sette i gang tiltak som kan hindre sykdomsutbrudd / tilbakefall

**Informasjon til pasienten om selvhjelpsplan / kriseplan**

**Hvorfor**

* Målet med kriseplanen er at den skal legge til rette for egen mestring og virkningsfull hjelp, og bidra til at ting blir mer forutsigbar når det er behov for det.
* Bli bevisst på å oppdage tegn på forandring
* Planlegge hvordan du kan stoppe en negativ utvikling
* Klargjøre hvordan du på best mulig måte kan søke hjelp
* Hjelpeapparatet forplikter seg til å følge denne planen
* Skriftliggjøre planen i samarbeid med hjelpeapparatet og dine nærmeste

 **Hva**

* Kriseplanen skal beskrive tidlige tegn som du, dine nærmeste og hjelpeapparatet rundt deg bør være oppmerksomme på.
* Det er viktig at du blir kjent med deg selv, og hva du kan gjøre for å unngå forverring.
* Videre skal den beskrive tiltak for hva du kan gjøre selv, hva andre kan gjøre, og hvem du kan ta kontakt med (både navn og telefonnummer).
* Her kan du beskrive hvilke ønsker du har dersom det skulle oppstå situasjoner som medfører tiltak mot din vilje. Planen kan også inneholde det du eventuelt ikke ønsker skal gjøres.
* Det er viktig at alle du samarbeider med, blir enige om planen. Kriseplanen erstatter ikke individuell plan, men kan være en del av den.
* Kriseplanen kan endres. Tidlige tegn kan for eksempel endre seg over tid, og dette bør da også endres i planen.
* Det er viktig at denne planen utarbeides i en dialog mellom deg og din behandler / koordinator, og at en bruker litt tid på dette. Det kan også være andre som kan trekkes med i arbeidet.

 **Planen beskriver:**

* Dine varselsignal
* Dine tiltak
* Sosialt nettverks tiltak
* Helsepersonellets tiltak