KRISEPLAN

 bipolar lidelse

# **Målsetting:**

* Kriseplan utarbeides sammen med pårørende i en stabil fase av sykdommen.
* Kriseplan brukes som et hjelpemiddel for pårørende og pasient for å forebygge og begrense omfanget av oppstemte og nedstemte perioder.
* Kriseplan skal være en avklaring mellom partene om hva som skal gjøres ved sykdomsepisoder.

Mine tidligste sykdomstegn (hva sier familie og venner)

|  |  |
| --- | --- |
| Ved oppstemthet | Ved nedstemthet |
| 1.2.3. | 1.2.3. |

Tiltak jeg kan sette i verk på egen hånd for å snu utviklingen (hjemmebehandling)

|  |  |
| --- | --- |
| Ved oppstemthet | Ved nedstemthet |
| 1.2.3. | 1.2.3. |

|  |
| --- |
| Aktiviteter jeg bør unngå |
|  |

|  |
| --- |
| Kritiske perioder (stress, årstidsvariasjoner) |
|  |

Dersom jeg ikke greier å snu utviklingen på egen hånd.

|  |
| --- |
| Hvem hører jeg på når jeg er i ferd med å bli syk (pårørende eller nøytral 3. part) |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Når og hvordan ønsker jeg at det sies ifra |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Hvem i hjelpeapparatet skal kontaktes  |
|  |
|  |
| Hvem tar ansvar for dette |
|  |
|  |
|  |
| Annet |
|  |
|  |

Dato

##

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 sign. sign.

# **Symptomer ved bipolar lidelse**

**v/manisk syndrom Psykisk funksjon v/melankolsk syndrom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Forhøyet, opprømt, men labil. Pasienten ler og vitser | **Grunnstemning** | Senket, trist, men pasienten gråter sjelden |  |
|  | **Høy**. Pasienten føler seg selvsikker, betydningsfull, fornem, utkåret | **Selvfølelse*****Vrangforestillinger*** | **Lav**. Pasienten føler seg usikker, dårlig, uverdig, ussel, fortapt |  |
|  | **Svak**. Pasienten gir andre skyld, føler seg ufeilbarlig | **Samvittighet*****Vrangforestillinger*** | **Sterk**. Pasienten gir seg selv skylden, føler skyld, straff |  |
|  | Minsket. Føler seg vital | **Søvnbehov** | Økt. Pasienten føler seg trett |  |
|  | Optimistisk | **Syn på fremtiden** | Pessimistisk |  |
|  | Intens livsfølelse | **Innstilling til døden** | Ønsker seg død |  |
|  | Skjerpet, hurtig, kreativ, springende, distrahert | **Tankefunksjon** | Treg, ukonsentrert, idéfattig |  |
|  | Intenst engasjert, irritert | **Følelsesmessig engasjement** | Likegyldig |  |
|  | Hurtig, rastløs, overaktiv | **Motorisk tempo** | Langsom, hemmet |  |
|  | Øket drift, øket behov | **Seksualitet** | Sterkt nedsatt behov, minsket drift |  |