

kriisi- kaart



Toeks vaimse tervise kriisi ajal

Minu nimi: TÕNU TAMMIS

Elukoht: Rabaääre 3-2, Tallinn

Telefon: 12345678

Isikukood: 38401022743

Minu poolt valitud kontaktisikud (kellega on kokkulepped):

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

Minu poolt valitud tervishoiu ja toetavate teenuste osutajad:

1. Kaja Meri, usaldusõde, TÜK Psühhiaatrikliinik, 87654321, hoiab minuga kontakti ja nõustab vajadusel tegevusjuhendajat.
2. Mari Maasikas, tegevusjuhendaja, Heaolu ja Taastumise Kool, 87654321, 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 palun eelnevalt teada.
- Mind saab veenda kasutama psühhiaatrilist abi.
- Võib olla tundun ohtlik, kuid ma pole kunagi vägivaldne olnud. Seega pole vaja mind jõuga maha suruda. Paremini toimib põhjendatud palve teha koostööd.

- Eelistan kriisi ajal suhelda oma ravimeeskonna ja tegevusjuhendajaga.
- Palun helista minu tegevusjuhendajale (vt pöördel) ja palu tal kohale tulla. Tema kohalolu mõjub mulle rahustavalt.

Minu üldine terviseseisund:

Olen füüsiliselt terve. Kriisi ajal võib hakata pea valutama. Kui ma ei ole söönud, joonud, muutun nõrgaks.

Igapäevaselt kasutan järgmiseid ravimeid:

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

Kõrvalmõjud: tunnen end uimasena, reageerin aeglaselt, tänaeval ehmun jalgrataste peale.

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

Kriisikaardi kehtivus: 16.12.2020 - 16.12.2021.

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

Minu allkiri:

kri!si- kaart

Kriisikaardi idee ja arendus sünnib Heaolu ja Taastumise Kooli, Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliniku, Ahtme Haigla, Pärnu Haigla Psühhiaatrikliniku, Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse ning Solve et Coagula koostöös.
Toetab Puuetega Inimeste Fond ja Sotsiaalministeerium.