

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 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, TÜK Psühhiaatrikliinik, 87654321, hoiab minuga kontakti ja nõustab tegevusjuhendajavajadusel.
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. Paremini toimub põhjendatud palve teha koostööd.

Minu üldine terviseseisund:

Üldiselt olen füüsiliselt terve, kriisiajal võib mul hakata peavalutama. Kuima ei olesöönud, joonud, muutunnõrgaks.

Igapäevaselt kasutan järgmisi ravimeid:

LITOTBL, Lorazepam, Getipinor. Kriisiajal võin ravimite võtmise katkestada.

Kõrvalmõjud: tunnen end uimasena, reageerin aeglaselt, tänavalehmunjalgrataste peale.

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

Kriisikaardi kehtivus: 16.12.2020-16.12.2021.

Kriisikaardi koostamist toetanud nõustaja ja

organisatsioon: Külli Mäe, rehabilitatsiooni-spetsialist, Heaolu ja Taastumise Kool.

Minu allkiri:

kri!si- kaart

Kriisikaardi idee ja arendus sünnib Heaolu ja Taastumise Kooli, Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliiniku, Ahtme Haigla, Pärnu Haigla Psühhiaatrikliiniku, Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse ning Solve et Coagula koostöös.