

HOITOSOPIMUS MAANISTEN OIREIDEN VARALLE

Maniasta / hypomaniasta (manian lievä muoto) varoittavia oireita minulla ovat:

(Läheinen täyttää:) Asioita, joista läheisenä huomaan hypomanian tai manian saattavan olla alkamassa.
Voi sisältää edellä mainittuja uhkaavia oireita tai uusia asioita.

Mielialan ollessa kohonnut on usein vaikea ottaa vastaan läheisten huolta. Tämä saattaa johtaa toistuviin keskustelukaavoihin, joita voi pitää myös varoittavina ennakko-oireina. Saatat usein esimerkiksi tokaista ”Anna minun olla, minussa ei ole mitään vikaa!” tai ”Nyt minä voin kerrankin hyvin, jätä minut rauhaan!”

Puhetta / keskusteluja, jotka ennakoivat hypomaniaa tai maniaa:

SOPIMUS:

Kun läheiseni huomaa mielialan kohoamiseen viittaavia oireita tai maniaa ennakoivaa puhetta, katsotaan mahdollisesta maniajaksosta kertovien oireiden tuntomerkit yhdessä läpi. Mikäli seurannassa tulee esille ____ (kpl) varoittavaa mielialan kohoamisen oireita, sitoudun itse:
(valitkaa ja merkitkää, mitkä soveltuvat)

- soittamaan lääkäriini / hoitohenkilölleni tilanteesta
 Hoitohenkilön puhelinnumero:
- ottamaan lääkkeeni sovitusti
- pitämään unipäiväkirjaa ja pyrkimään säännölliseen päivärytmiin
- ryhtymään sovittuihin itsehoitomenetelmiin
 - rentoutus
 - ympäristön rauhoittaminen turhista ärsykeistä
 - muuta:

- antamaan luottokorttini talteen läheiselleni
- antamaan auton avaimet talteen läheiselleni
- menemään päivystykseen
 Päivystyksen sijainti:

- muuta:

Jos tilanne jatkuu, oireet ovat erityisen huolestuttavia tai en ryhdy sovittuihin toimiin, läheiseni voi:
(*valitkaa ja merkitkää, mitkä soveltuvat*)

- soittaa lääkäriini / hoitohenkilölleni
- ottaa luottokorttini talteen
- ottaa auton avaimeni
- valvoa, että otan lääkkeeni sovitusti
- viedä minut päivystykseen

Pohtikaa myös, onko jotain muuta, jota läheisesi tai sinun olisi hyvä tuolloin tehdä tai sanoa.
Muuta:

Päiväys _____

Sopimuksen tekijöiden allekirjoitukset:
