

## Vårdavtal vid maniska symtom

Symtom hos mig som förvarnar om mani/hypomani (lindrig form av mani) är:

Den närstående fyller i: Saker som jag som närstående märker att kan tyda på att hypomani eller mani håller på att utvecklas. Kan innehålla de hotande symtom som nämndes tidigare eller nya saker.

När sinnesstämningen är förhöjd är det ofta svårt att ta emot hjälp från närstående. Det kan leda till återkommande samtalsmönster som också ska ses som varnande försymtom. Du kan till exempel ofta säga: "Låt mig vara, det är inget fel på mig!" eller "Lämna mig ifred, nu när jag för en gångs skull mår bra!"

Samtal/diskussioner som tyder på kommande hypomani eller mani:

### **Avtal**

När mina närstående upptäcker symtom som tyder på förhöjd sinnesstämning eller att jag pratar på ett sätt som tyder på en eventuell manisk episod, går vi tillsammans igenom kännetecknen för försymtom. Om uppföljningen visar \_\_\_\_\_ (st) varningssymtom på förhöjd sinnesstämning, lovar jag själv att (välj och notera det som passar):

- ringa till min läkare/vårdpersonal gällande situationen

Telefonnummer till vårdpersonal:

- ta mina läkemedel enligt överenskommelse
- skriva sömndagbok och försöka ha en regelbunden dygnsrytm

- vidta de överenskomna självvårdsmetoderna
  - göra avslappning
  - ta bort onödiga stimuli i miljön
  - annat:

- ge mitt kreditkort till en närstående
- ge mina bilnycklar till en närstående
- uppsöka akutmottagningen

Plats för akutmottagning:

- annat:

Om situationen fortsätter, symtomen är oerhört oroväckande eller jag inte vidtar överenskomna åtgärder, kan min närstående (välj och notera vilka som ska tillämpas):

- ringa min läkare/vårdpersonal
- ta mitt kreditkort
- ta mina bilnycklar
- se till att jag tar mina läkemedel som jag ska
- föra mig till akutmottagningen

Fundera också på om det finns något annat som det skulle vara bra att din närstående skulle göra eller säga. Annat:

Datum: \_\_\_\_\_

Avtalsparternas underskrifter:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_