

NE ZAMAN dikkat etmek zorundayım?

(Örneğin; tartışmalar, sosyal ortamlar, ekonomik sorunlar, ilaçta değişiklik, uykusuzluk, artan huzursuzluk, daha fazla kafaya takma).

Benim risk faktörlerim neler? Ne zaman kendimi kötü hissediyorum?

1.

2.

3.

Belirtiler neler? Kendimi iyi hissetmediğimi nasıl farkediyorum?

1.

2.

3.

Güvenliğim için kendim NE yapabilirim?

(Örneğin; dikkati dağıtmak, eğer gerekirse ilaç almak, ilaçlarınızı başka birine teslim etmek ve zarar verici objelere ulaşımı zorlaştırmak).

.....

.....

.....

.....

NEREYE gidebilirim?

Burada insanların arasında olurum, ve rahatlamış hissederim:

.....

.....

Burada kendime gelebilirim:

.....

.....

KİM bana hemen yardımcı olabilir?

1. İsim

.....

Telefon numarası

.....

Ulaşılabilirlik

.....

Bu kişiden yardım isteyebileceğime dair izin?

Evet Hayır Belki

2. İsim

.....

Telefon numarası

.....

Ulaşılabilirlik

.....

Bu kişiden yardım isteyebileceğime dair izin?

Evet Hayır Belki

3. İsim

.....

Telefon numarası

.....

Ulaşılabilirlik

.....

Bu kişiden yardım isteyebileceğime dair izin?

Evet Hayır Belki

İPUCU / UNUTMA

.....

.....

.....

HANGİ uzmanı hemen arayabilirim?

Terapist

.....

Telefon numarası

.....

Ulaşılabilirlik

(Mesai saatleri içinde ve dışında)

.....

Aile hekimi

.....

Telefon numarası

.....

Ulaşılabilirlik

.....

Acil servis

(Nöbetçi aile hekimleri servisi)

.....

Telefon numarası

.....

Sube

.....

Ulaşılabilirlik

.....



WANNEER moet ik opletten?

(Bijvoorbeeld ruzie, grote gezelschappen, verandering medicatie, niet slapen, toename onrust, meer piekeren).

Wat zijn mijn risicosituaties? Wanneer raak ik van streek?

1.
2.
3.

Wat zijn voor mij waarschuwingssignalen?
Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?

1.
2.
3.

WAT doe ik zelf voor mijn veiligheid?

(Bijvoorbeeld afleiding zoeken, zonodig medicatie innemen, toegang tot gevaarlijke middelen verkleinen).

-
-
-
-

WAAR kan ik naartoe?

Hier ben ik onder de mensen en word ik met rust gelaten:

-
-

Hier kan ik tot mezelf komen:

-
-

WIE kan mij direct helpen?

1. Naam

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

2. Naam

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

3. Naam

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

TIPS / NIET VERGETEN

.....

.....

.....

WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

Hulpverlener

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

tijdens en buiten kantooruren

.....

Huisarts

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Huisartsenpost

.....

Telefoonnummer

.....

Locatie

.....

Bereikbaarheid

.....

