

Welche Medikamente helfen mir erfahrungsgemäß im Krisenfall?

.....
.....

Welche Medikamente vertrage ich überhaupt nicht?

.....
.....

Was muss ich im Falle von Frühwarnsymptomen unternehmen:

- Frühwarnsymptome immer ernst nehmen, auch dann, wenn sie nur von anderen bemerkt werden, und ich selbst nichts spüre!
- Krisenplan lesen.
- Stress reduzieren! Smartphone nur im Notfall benutzen.
- Mich zurückziehen und ggf. krankschreiben lassen.
- Menschen meiden, die mir nicht guttun.
- Streit vermeiden.
- Alkohol und Drogen meiden.
- Das Umfeld informieren – z. B. Angehörige, Freunde, Arbeitsumfeld, Sozialarbeiter, Psychiater, Hausarzt oder den Psychologen.

- Den zuständigen Arzt aufsuchen.
- Sich ggf. einweisen lassen.
- Ggf. die Klinik anrufen oder anrufen lassen und sich dorthin begeben.
- Medikamente überprüfen und Dosis im vorgesehenen Rahmen erhöhen.
(Die Notfalldosierung/Reserve bitte unter „Welche Medikamente nehme ich zurzeit?“ eintragen.)

Folgende Frühwarnsymptome bemerke ich selbst:

.....
.....

Folgende Frühwarnsymptome bemerkt mein Umfeld an mir:

.....
.....

Im Krisenfall sind folgende Personen zu benachrichtigen

(z. B. Angehörige, Freunde, Kollegen, Betreuer oder Sozialarbeiter)

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

In welcher Klinik bin ich bereits behandelt worden?

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:

Behandelnde Ärzte

Praxis/Krankenhaus:

Name des Arztes:

Adresse/Telefonnummer:

Praxis/Krankenhaus:

Name des Arztes:

Adresse/Telefonnummer:

Welches ist die Klinik meiner Wahl?

Name der Klinik:

Adresse:

Telefonnummer:

