



Psykiatri vårdplan

- För att min återhämtning ska bli så bra som möjlig utifrån mina behov gör vi tillsammans en individuell vårdplan

Min vårdplan är viktig för att:

- jag ska kunna ha en dialog med vården om min behandling**
- jag ska kunna vara delaktig i beslut som gäller mig och min hälsa**
- jag ska vara informerad och ha möjlighet att planera**
- jag ska känna mig trygg med min behandling och min kontakt med vården**
- jag lättare ska ha överblick över min vård och behandling**
- jag ska veta vem min fasta vårdkontakt är**
- jag ska veta vad jag kan göra för att må så bra som möjligt**

Fundera utifrån nedanstående punkter, vad vill du ha med i din vårdplan?

Fast vårdkontakt: _____

Sökorsak: _____

Detta är anledningen till att jag har kontakt med psykiatrin.

Problem: _____

Detta är de problem jag har, stora som små och som har inverkan på mitt mående och min livssituation.

Resurser: _____

Detta är mina resurser såsom styrkor, egenskaper, förmågor, insikter och nätverk. Sådant som stärker och hjälper mig.

Mål: _____

Detta är målet med den behandling jag får genom psykiatrin.

Planering: _____

Här skriver du och din behandlare ner den planering ni kommer överens om.

Överenskommelse: _____

Vad kan du själv göra för att må så bra som möjligt.

Tidiga tecken: _____

Mina tecken på försämrad psykisk hälsa (ta gärna hjälp av dina närstående).

Krisplan: _____

Om jag blir akut försämrad är detta viktigt för mig: Vad jag själv kan göra vid exempelvis känslor av ensamhet, stress och dåligt mående. Vilka personer eller vilken verksamhet kan jag ta kontakt med.

