DIN TJEKLISTE FØR UDSKRIVELSEN

FÅ OVERBLIK OVER DIN UDSKRIVELSE – I STEDET FOR AT SKULLE HUSKE DET HELE.

Skriv telefonnumre, navne og aftaler ned:

ARBEJDE OG UDDANNELSE

- Har du et job eller en uddannelse du vil tilbage til?
  - Aftaler med arbejdsgiver eller uddannelsessted:
- Skal der sættes noget i gang, for at du kan få et arbejde eller komme i gang med en uddannelse
  - Aftaler med Jobcentret:

Læs mere i kapitel 9

ØKONOMI

- Ved du, hvad du skal gøre for at bevare din indtægt – løn, syge- eller arbejdsløshedsdagpenge eller kontanthjælp?
  - Aftaler med jobcentret:
  - Aftaler med arbejdsgiver:
  - Aftaler med a-kassen:
- Har du overblik over gamle regninger og penge nok til at klare hverdagen?
  - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Måske kan du tale med en socialrådgiver, imens du er indlagt. *Læs mere i kapitel 9.*

BOLIG

- Ved du, hvor du skal bo?
  - Aftaler med boligselskab, vicevært, boliganvisning og andre:
- Er der styr på huslejeindbetalingerne?
  - Evt. aftaler med sagsbehandleren i din kommune:

Læs mere i kapitel 9

Du kan få et brev med dig fra afdelingen om din indlæggelse som forklaring på, hvorfor du ikke har kunnet overholde dine aftaler hos fx kommunen

Skriv telefonnumre, navne og aftaler ned:

DIN BEHANDLING EFTER INDLÆGGELSEN

- Ved du, hvad din behandling går ud på? Hvilken medicin og terapi, du skal have? Hvilken virkning, der forventes og evt. bivirkninger?
- Har du en kopi af din behandlingsplan?
- Har du dine recepter, og kan du overskue at tage din medicin? Har du brug for en medicinboks eller dosispakker fra apoteket?
- Har du evt. søgt medicintilskud?

Hvis nej, så tal med din læge, imens du er indlagt eller efter udskrivelsen. Navnet på din læge efter udskrivelsen kan stå på dit udskrivningskort, se side 2
Se også kapitel 7 og 8

DIN HVERDAG

Hvordan er det derhjemme? Er der noget du kan gå i gang med? Skal der gøres rent, vaskes tøj eller købes ind?

- Har du et sted at gå hen om dagen , hvor der sker noget?
  - Hvis nej, kontakt din kommune eller en forening:
- Aftaler med venner og familie:
- Aftaler med kommunen:
- Andre aftaler om det, du har lyst til:

Overvej, hvem du kan lave aftaler med, og hvordan du kan forkæle dig selv når du kommer hjem. Prøv at undersøge mulighederne i dit lokalområde. Måske skal du have fat i kommunens sagsbehandler, hvis dit netværk ikke kan støtte dig nok, når du bliver udskrevet.
Se også kapitel 3, 6 og 9

ADVARSELSTEGN – HVIS DU ER BANGE FOR AT FÅ DET DÅRLIGT IGEN

- Har du tænkt over, hvordan du kan tage en krise i opløbet?
- Hvad oplever du typisk, når du er ved at få det dårligt?
  - Notér det ned:
- Personer og steder, du kan henvende dig:
- Er det muligt at lave en kriseplan, der hvor du er indlagt?
  - Dine aftaler med personalet hvis du får det dårligt:

Kapitel 5 hjælper dig med at lave en kriseplan.
Tal med din kontaktperson, en mentor eller andre, du føler kan være en hjælp.