

نموذج خطة سلامة المرضى

الخطوة 1: العلامات التحذيرية (أفكار، صور، مزاج، موقف، سلوك) بأن الأزمة قد تتطور:

1.

2.

3.

الخطوة 2: إستراتيجيات المواجهة والتكيف الداخلية - الأمور التي يمكنني القيام بها لصرف ذهني عن التفكير في مشاكلتي دون الاتصال بشخص آخر (أسلوب استرخاء، نشاط بدني):

1.

2.

3.

الخطوة 3: الأشخاص والأماكن الاجتماعية التي توفر عوامل تشتيت وصراف الانتباه:

1. الاسم :

الهاتف :

2. الاسم :

الهاتف :

3. المكان :

عنوان :

4. المكان :

عنوان :

الخطوة 4: الأشخاص الذين يمكنني طلب مساعدتهم:

1. الاسم :

الهاتف :

2. الاسم :

الهاتف :

3. الاسم :

الهاتف :

الخطوة 5: المهنيون أو الوكالات التي يمكنني الاتصال بها أثناء الأزمات:

1. اسم الطبيب :

الهاتف :

جهاز النداء الآلي للطبيب أو رقم اتصال الطوارئ:

2. اسم الطبيب :

الهاتف :

جهاز النداء الآلي للطبيب أو رقم اتصال الطوارئ:

3. خدمات الرعاية العاجلة المحلية

عنوان خدمات الرعاية العاجلة

هاتف خدمات الرعاية العاجلة

4. خط الحياة 988 للتعامل مع الأزمات والانتحار: اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988. الدردشة (www.988lifeline.org/chat) متاحة باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

الخطوة 6: إضفاء السلامة والأمان على البيئة:

1.

2.