



## Mein persönlicher Notfallplan

**Dieser Mensch hat immer ein offenes Ohr für mich:**

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

**Diese Personen können mich bei der Pflege/Betreuungsaufgabe zeitweise ablösen:**

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

oder

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

**Damit ich die Ruhe auch in stressigen Situationen bewahre und mein Verhalten kontrollieren kann ...**

-  Denke ich intensiv an diese auf mich beruhigend wirkenden Situation \_\_\_\_\_

- konzentriere ich mich auf etwas ganz anderes (ich zähle z. B. meine Atemzüge):

\_\_\_\_\_

- wiederhole ich immer wieder diesen Satz (z. B. „Alles wird gut“):

\_\_\_\_\_

- mache ich spontan etwas, das mir gut tut (z. B. Duschen, Musik hören):



\_\_\_\_\_

**An dieses Krisentelefon kann ich mich jederzeit anonym mit meinen Sorgen wenden:**

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

**Dieser Pflegestützpunkt in meiner Nähe oder die COMPASS Private Pflegeberatung\* kann mir bei der Organisation der Pflege und mit Möglichkeiten der Entlastung weiterhelfen:**

Adresse: \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

**An diesen Pflegedienst kann ich mich wenden, wenn mehr professionelle Pflege erforderlich ist:**

Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Diese Ärztin beziehungsweise diesen Arzt kann ich aufsuchen, wenn es mir schlecht geht:**

Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Das würde ich mir selbst sagen, wenn ich mich in einem scheinbar ausweglosen Moment befinde:**

\_\_\_\_\_

**Weitere Notizen für mich:**

\_\_\_\_\_

\* Privatversicherte und ihre Angehörigen können sich kostenfrei unter 0800 101 88 00 an die COMPASS Private Pflegeberatung wenden.