

My Recovery Plan



DHCFT



@derbyshcft

www.derbyshirehealthcareft.nhs.uk



**Better
together**

Name:

In a crisis:

Signs:

.....

.....

Contact:

.....

.....

Medication:

It will help if:

.....

Don't contact:

.....

.....

**How I keep well day
to day:**



Do's...

.....

.....

.....

.....

Don'ts...

.....

.....

.....

.....

People who can help:



.....

.....

.....

.....

.....

My triggers:
(Things that make me less well)



.....

.....

.....

.....

.....

Activities that will help:



.....

.....

.....

.....

.....

Action plan:

.....

.....

.....

.....

.....

My early warning signs:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Action plan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Things are getting worse:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Action plan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

If you would like this information in a different language or format please contact communications@derbyshcft.nhs.uk

واة غلب تامول عمل ا هذه ديبرت تنك اذا communications@derbyshcft.nhs.uk
انب لاصتالء اجر ب فلتم قم قيسنت

如果您想要将本信息用其他语言或格式显示，请联系 communications@derbyshcft.nhs.uk

Si vous souhaitez recevoir ces informations dans une autre langue ou un autre format, veuillez contacter communications@derbyshcft.nhs.uk

अगर आप यह जानकारी अलग भाषा या स्वरूप में चाहते हैं तो कृपया संपर्क करें communications@derbyshcft.nhs.uk

Jeżeli chcieliby Państwo otrzymać kopię niniejszych informacji w innej wersji językowej lub w alternatywnym formacie, prosimy o kontakt z communications@derbyshcft.nhs.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ communications@derbyshcft.nhs.uk

انابز فلتم قم يسك تامول عم هي وك بآ رگا communications@derbyshcft.nhs.uk
نیرک مطبار ینابرمء اارب وت وه بولطم نیم عضو ای

© Derbyshire Healthcare NHS Foundation Trust 2016

Derbyshire Healthcare NHS Foundation Trust

Trust HQ, Ashbourne Centre

Kingsway Site

Derby

DE22 3LZ