



Soms lukt het je even niet om helder na te denken. Je raakt in paniek en weet niet meer wat je moet doen. Of je kunt aan andere mensen niet meer duidelijk maken wat je voelt of bedoelt. Op zulke momenten kun je de Crisiskaart goed gebruiken.

Een Crisiskaart geeft regie

Op de Crisiskaart staat wat voor jou belangrijk is, zodat je bij een crisis de hulp krijgt die voor jou het meest passend en wenselijk is. Hulpverleners en omstanders kunnen door de Crisiskaart precies zien wat jij wel en niet wil als je het even moeilijk hebt. Je draagt de kaart altijd met je mee, bijvoorbeeld in je portemonnee.

Jij bepaalt de inhoud

Een crisiskaartconsulent helpt je bij het opstellen van de Crisiskaart. Maar jij bepaalt wat er op de Crisiskaart komt te staan. Bijvoorbeeld:

- hoe je het beste opgevangen kunt worden;
- wie men kan bellen;
- welke medicijnen je gebruikt;
- afspraken met je huisarts of behandelaar;
- of misschien wil je graag opschrijven wie er voor je huisdier moet zorgen.

Ook een gratis Crisiskaart?

Neem voor meer informatie en aanmelden contact op met MEE via soest@mee-ugv.nl | 035 303 01 66 | www.crisiskaart.nl



Voorbeeld Crisiskaart



Deze kaart geef ik u omdat ik in psychische nood verkeerl
Vouw open en kijk hoe u mij kunt helpen.

Persoonlijke gegevens

Naam V. Voorbeeld
Geboren 10 juni 1973
Adres Hoofdweg 1
1122 AA Dichtbij
Telefoon 06-12345678
Verzekering Gouden Kruis
Polisnr. 123456
BSN: 123 4567 000

Hoe ziet een crisis er bij mij uit?

Ik kan soms last krijgen van psychoses waarbij ik dan dingen zie en hoor die er niet zijn. Soms ben ik ook bang dat mensen mij zullen vergiftigen. Dan stop ik met eten. Ik kan wantrouwend zijn in een crisissituatie. Op deze kaart staat wat ik wil dat mensen om mij heen doen, als ik in een crisis kom. Welke pillen ik niet wil en waar ik zeker niet opgenomen wil worden.

Hoe te handelen in geval van een crisis:

Ik wil liever niet aangeraakt worden. Als dat wel moet, dan het liefst door een vrouw. Leg a.u.b. rustig uit wie u bent en wat u gaat doen. Als het niet goed met mij gaat, bel dan mijn zus. Zij weet wat ik nodig heb, regelt de praktische zaken zoals met mijn werk en weet wanneer ze mijn behandelaar moet bellen. In een crisissituatie kan ik vergeetachtig zijn. Herhaal dus enkele keren wat u zegt.

WAARSCHUWING

Geef mij geen Haldol. Daar reageer ik slecht op. Ik word daar nog angstiger van.

Medicijnenlijst

- Antipsychotica
- Rennie 2x daags

Wensen in geval van opname

Mijn voorkeur gaat uit naar:

Naam GGZ Herstel, Afdeling 1
Adres Dijkwal 10
1010 AB Dichtbij
Telefoon 023 300 00 00

Ik wil niet opgenomen worden in de Holtzkliniek.

Vertrouwenspersoon

Naam Stella Steun (zus)
Adres Dalstraat 172
1122 HH Haarlem
Telefoon 06-12 56 34 78

Huisarts Dhr. D. Arts
Telefoon 023 523 53 33

Behandelaar

Naam Dr. Deutsch
Adres Dijkwal 10
1010 AB Dichtbij
Telefoon 023 300 00 00

Crisisdienst GGZ Dichtbij
Telefoon 023 518 7480

Alle genoemde personen zijn volledig op de hoogte van de inhoud van deze crisiskaart. Hierbij geef ik toestemming om in een crisissituatie mijn crisiskaartplan op te vragen bij adviespunt cliëntondersteuning.

datum 14 november 2017 handtekening 

Deze crisiskaart is van mij en kan alleen werken als de wensen en afspraken door een ieder worden gerespecteerd en opgevat als aanwijzing hoe te handelen.

Belangstelling voor een Crisiskaart?

Neem vrijblijvend contact op met:

E-mail info@crisiskaart.nl
Website www.crisiskaart.nl