

## Je crisis de baas met een crisisplan, crisisplan en signaleringsplan

Nog even dit:

Een crisiskaart vul je best samen met een signaleringsplan en een crisisplan in.

In een **signaleringsplan** staan een aantal signalen waaraan jij of anderen kunnen merken dat het niet zo goed met je gaat en een aantal acties die je kunnen helpen. Het doel is op tijd in te grijpen en crisis te voorkomen.

In het **crisisplan** staat wat jij of anderen kunnen doen tijdens of na crisis. Moet er voor huisdieren gezorgd worden? Waar kan je na een crisis terecht? ...

Een **crisiskaartje** is een samenvatting van je crisisplan waar de belangrijkste info opstaat die anderen nodig hebben om je zo snel en goed mogelijk te kunnen helpen.

Je vult je signaleringsplan, crisisplan en crisiskaartje best samen met een hulpverlener in. Je doet dit best ook niet tijdens crisis, maar wel vlak erna. Zo zit er nog vers in je geheugen wat de signalen waren, wat je geholpen heeft en wat absoluut niet.

Ook een signaleringsplan en een crisisplan deel je best met de mensen uit je omgeving en je vertrouwenspersoon. Zo kunnen zij samen met jou opmerken wanneer je signalen vertoont die kunnen aangeven dat het wat minder goed met je gaat. Soms merkt een ander het sneller op dan jij... Of helpt het als een ander je even aanmoedigt stappen uit je signaleringsplan te ondernemen.

### Meer weten?

Je vindt deze informatie ook terug op [ggzlimburg.be](http://ggzlimburg.be). Je kan hier ook extra kaartjes bestellen!

[ggzlimburg.be](http://ggzlimburg.be)



# Snel hulp bij crisis met je crisiskaart op zak!

Denk je eraan een crisiskaart in te vullen? Of heb je er al één en wil je deze graag aanpassen? Hier vind je een aantal tips om ervoor te zorgen dat je crisiskaart je zo goed mogelijk kan helpen als je dringend hulp nodig hebt.

## Wat is dat eigenlijk? Een crisiskaart?

Als je een crisis doormaakt is het soms moeilijk zelf de juiste hulp te vragen. Dit kaartje kan je daarbij helpen.

Op het kaartje staat belangrijke info die nodig is om jou snel de juiste zorg te geven. Er staat bijvoorbeeld op hoe iemand je kan helpen, wie ze kunnen bellen of welke belangrijke medicatie je neemt.

Psst! Opgevouwen is het kaartje zo klein dat het in je portefeuille past. Bijvoorbeeld bij je identiteitskaart! Zo kan je het altijd bij je dragen om in geval van nood te gebruiken.



### Dit helpt mij / dit helpt mij niet

Voor anderen kan het moeilijk zijn in te schatten wat ze kunnen doen om jou te helpen. Ze doen soms dingen met de beste bedoelingen, die jou misschien net meer gespannen maken. Denk daarom goed na over wat jou helpt en wat niet.

Denk bijvoorbeeld aan de volgende dingen:

- Welke mensen uit je omgeving kunnen je helpen tot rust te komen? Zijn er mensen die ze absoluut niet mogen contacteren?
- Helpt het als iemand je aanraakt, of net niet?
- Helpt het als mensen met een zachte toon tegen je spreken?
- Zijn er bepaalde onderwerpen waar anderen best niet over spreken?
- Heb je een voorkeur voor een mannelijke of vrouwelijke hulpverlener?
- ...

### Zo ziet een crisis er bij mij uit:

Een crisis ziet er bij iedereen anders uit. Sommige mensen worden heel stil, anderen heel zenuwachtig. Hoe kunnen anderen aan je zien dat je een crisis doormaakt?

TIP: Neem een kijkje in je signaleringsplan, als je dat hebt.

### Deze belangrijke medische info moeten hulpverleners over mij weten:

Heb je aandoeningen waar hulpverleners rekening mee moeten houden? Denk aan hart- en vaatziekten, suikerziekte, allergieën, ...

Ben je mogelijk zwanger?

### Deze medicatie kunnen hulpverleners je beter niet geven;

Kreeg je in het verleden al eens medicatie die een averechts effect had? Of ben je misschien allergisch voor bepaalde medicatie? Schrijf deze medicatie in dit vakje!

**DRINGEND MEDISCHE HULP NODIG**

Volg de instructies op dit HULPKAARTJE

ID: opgemaakt op:

**DIT HELPT MIJ:**

**DIT HELPT MIJ NIET:**

**CONTACTPERSONEN bij noodgeval**

**PERSOONLIJK**

tel: voornaam: relatie:

tel: voornaam: relatie:

**HULPVERLENERS**

tel: zorginstelling: afdeling/hulpverlener:

tel: zorginstelling: afdeling/hulpverlener:

### ZO ZIET EEN CRISIS ER BIJ MIJ UIT:

### MEDISCHE INFO

BELANGRIJKE MEDISCHE INFO:

BELANGRIJKE MEDICATIE:

### DEZE MEDICATIE NIET GEVEN:

### VOORKEUR OPNAME INDIEN MOGELIJK

ALGEMEEN ZIEKENHUIS:

PSY ZIEKENHUIS:



tips bij het invullen van de crisiskaart

### ID:

Je ID zegt wie je bent. Je kan zelf kiezen wat je hier schrijft. Hoe wil je dat de ander je noemt als je in crisis bent. Je kan er bijvoorbeeld je voornaam of een roepnaam schrijven. Let op: er staat erg persoonlijke info op je kaartje. Je schrijft daarom best niet je volledige voor- en achternaam op. Als je het kaartje ooit verliest, weten anderen niet dat het over jou gaat!

### Opgemaakt op:

Hier schrijf je wanneer je het kaartje invulde. De info die op het kaartje staat verandert ook. Herbekijk het kaartje even op volgende momenten:

- om het jaar. Je kan een reminder in je telefoon zetten
- als er belangrijke veranderingen in je leven plaatsvonden, bijvoorbeeld een verhuis of een nieuwe relatie
- nadat je een crisis doormaakte. Je leerde misschien meer over wat je wel en niet hielp tijdens je crisis

### Wie zijn je contactpersonen bij een noodgeval?

Welke personen kunnen jou rustig maken? Denk aan een familielid, goede vriend of een buur. Heb je een vertrouwenspersoon?

Bespreek met deze personen dat je ze graag op je crisiskaart wil toevoegen en wat je dan van hen verwacht. Wat kunnen ze doen op een moment dat ze jou bellen?

Wees ook realistisch. Zijn de personen die je op je kaartje schrijft makkelijk bereikbaar? Is wat je van hen verwacht ook haalbaar? Luister naar hun mogelijkheden en bezorgdheden om tot gezamenlijke afspraken te komen.

### Welke belangrijke medicatie moet je innemen?

Welke medicatie heb je dringend nodig? Denk bijvoorbeeld aan bloedverduuners, anti-epileptische medicatie, antibiotica, hartritme-medicatie of medicatie voor suikerziekte.

Opgelet: vergeet je crisiskaartje niet aan te passen als er een wijziging in deze medicatie gebeurt.

### Bekijk de tips online nog eens:

Je vindt alle tips ook online terug. Scan de QR-code met je smartphone of surf naar URL NOG TOEVOEGEN

Je kan hier ook een nieuw kaartje aanvragen

### Voorkeur opname indien mogelijk:

Als een ziekenhuisopname noodzakelijk is, heb je dan een voorkeur voor een ziekenhuis?

Let op: ambulanciers zijn in een crisissituatie niet altijd in de mogelijkheid je ook naar dit ziekenhuis te brengen.