**Hoe werk ik met de crisiskaart.**

De crisiskaart is een kaart die ik altijd bij mij draag op een goed vindbare plaats. Indien mogelijk geef ik die zef af aan de personen die mij, wanneer ik mij in een crisis bevind, bijstaan.

De crisiskaart heb ik samen met mijn hulpverlener en naastbetrokkenen opgesteld en besproken. Dit bespreken doe ik regelmatig en zeker wanneer de inhoud van de crisiskaart niet meer actueel is. Samen met naastbetrokkenen en hulpverlener doe ik dit op een goed passend moment. Ik let daarbij op dat er altijd inhoudelijk maar één crisiskaart is.

Wat staat er op mijn crisiskaart?

**Persoonsgegevens**

Naam: voornaam en familienaam, eventueel roepnaam

Straat: het adres waar ik verblijf, dit kan verschillend zijn van mijn domicilie

Postcode;

Gemeente:

telefoon: gsm of vast toestel

geboortedatum:

**Behandelaar**

Huisarts:

telefoon:

Psychiater:

telefoon:

Andere: psycholoog / begeleider mobiel team / …..

telefoon:

**Hoe ziet een crisis er bij mij uit?**

Indien ik een signaleringsplan heb opgemaakt kan ik hiermee aan de slag om dit deel van de crisiskaart in te vullen.

Indien dit niet het geval is kan ik onderstaande items overlopen en kijken wat bij mij past of inspiratie opdoen om de situatie heel persoonlijk te noteren:

* ben ik aanspreekbaar, benaderbaar?
* weet ik in een crisis nog wel wie en waar ik ben of moet dat gezegd worden?
* ik ben afwezig en onrustig en daardoor moeilijk aanspreekbaar. Ik ben bang, achterdochtig?
* psychotische verschijnselen,....?
* indien stemmen, wat zeggen ze, welke opdracht krijg ik?
* ik ben verbaal agressief ( belangrijk: ik zal nooit geweld gebruiken jegens anderen )?
* ik uit mijn agressie door ……..
* verzorg ik mezelf dan nog goed?
* verandert mijn eetpatroon? vergeet ik te eten en vermager ik, of eet ik juist overmatig veel?
* verandert mijn slaappatroon?
* neem ik mijn medicatie ( op tijd ) in?
* Hou ik me nog aan afspraken, reageer ik nog op de deurbel, telefoon, open ik de post?
* Trek ik me terug of ga ik juist veel om hulp vragen?
* Weet ik wanneer ik buitenshuis ben nog waar ik woon?
* Vraag mij naar mijn waan/hallucinatie en check met mij of het klopt?
* verwond ik mezelf?
* wil ik niet meer leven en denk veel na over suïcide?

**Wat doen als ik in crisis ben**

Hoe kunnen (crisis)hulpverleners of jouw omgeving het beste met jou omgaan als je in crisis bent?

Wat moeten ze wel of juist niet doen? Wie mag er namens jou het woord voeren als je daartoe zelf even niet in staat bent?

enkele voorbeelden:

* Leg mij rustig en duidelijk uit wat er (met mij) aan de hand is en wat u van plan bent met mij te gaan doen?
* Benader mij rustig?
* Raak mij niet aan, als dit toch moet leg mij dan eerst uit wat u van plan bent te gaan doen?
* Zeg mij dat ik veilig ben?
* Vraag mij wat er gebeurd is, waarom ik zo wanhopig ben?
* Neem contact op met mijn contactpersoon en regel dat hij/zij naar mij toekomt?
* Zijn er mensen die niet gebeld mogen worden?
* Wil je aangesproken worden door een man of vrouw, op een zachte en begripvolle manier of juist autoritair en doortastend?
* Als ze je vragen stellen: geef je dan eerlijk antwoord of ga je je situatie mooier voorstellen dan de werkelijkheid is? Moeten ze in dat geval doorvragen en je confronteren?
* Met welke argumenten ben je te overtuigen dat opname nodig is?
* Wil je zoveel mogelijk de regie houden en moet men alles (medicatie + evt. bijwerking etc.) met je bespreken?
* kalmeert water, koffie, thee, of een sigaret?

**Lichamelijke aandachtspunten**

ziektes, kwetsbare plekken of allergieën waar men rekening mee moet houden

enkele voorbeelden:

* diabetes
* hypertensie
* schildklierproblemen
* pijnstillers
* stoma
* glutenallergie
* rugpijn

**Huidige medicatie**

medicatie die ik momenteel neem die zeker moet doorgegeven worden en niet onderbroken kan/mag worden tot men op de hoogte is van mijn medische dossier.

**Medicatie bij crisis**

met welke medicatie en in welke dosis was ik bij een eerdere crisis geholpen?

**Deze medicatie niet gebruiken**

Wanneer ik bij een eerdere crisis bepaalde medicatie kreeg heb ik slecht, of anders dan verwacht gereageerd.

Dit wordt best hier vermeld om herhaling te voorkomen. Vermeld hierbij ook hoe je op die medicatie reageerde.

**Als een opname noodzakelijk is**

als opname aangewezen is wordt vaak in jouw plaats een organisatie gekozen, maar vermeld toch op basis van eerdere ervaringen jouw wensen bij een opname:

bij voorkeur in:

opname vermijden in:

**Afspraken met hulpverleners**

hier kun je aan aantal afspraken noteren zoals:

enkele voorbeelden:

* biedt mij een gesprek aan om te praten over…..
* hoe denk ik over de afzonderingskamer, juist wel of absoluut niet?
* hoe denk ik over de aanwezigheid van een naastbetrokkene aan mijn zijde?

**Praktisch te regelen - Afspraken met contactpersonen**

Ongetwijfeld zijn er een aantal zaken die geregeld moeten worden wanneer er een crisis is en/of er een opname is omdat je tijdelijk niet meer in staat bent een aantal verantwoordelijkheden op te nemen. Op voorhand kun je een oplijsting maken van:

* de zaken die ik graag andere mensen zie doen wanneer ik zelf niet in staat bent die te doen
* ik benoem de mensen waarmee ik afgesproken heb om items van die lijst op te nemen en heb met hen duidelijke afspraken gemaakt

enkele voorbeelden:

* zorgen voor de kinderen
* zorgen voor de huisdieren
* zorgen voor de post
* tijdelijk stoppen van het krantenabonnement, de melkboer, …..
* gemaakte afspraken afzeggen of uitstellen
* mijn werkgever, school, vrijwilligerswerk verwittigen van mijn afwezigheid
* mijn vrienden op de hoogte brengen dat ik een tijd afwezig zal zijn
* contact houden met mij in het ziekenhuis en regelmatig op bezoek komen
* Eventueel contact opnemen met dr. ……... of crisisdienst …….. of …………?
* Inlichten uitkeringsinstantie …. tel. nr. … uitkeringsnummer…… contactpersoon….?
* Doorbetaling van vaste lasten, financiën?
* Heeft kopie van mijn huissleutel. Woning controleren afgesloten, gas en licht uit, planten verzorgen, verwijdert bederfelijk eten?
* Bezorgen van post en persoonlijke spullen, geld, mobiel. (Alles) in overleg met mij?
* Bij opname mobiel, bril, gehoorapparaat, schone kleding, persoonlijke verzorging, cd's, boek?

**Andere wensen tijdens opname**

indien er nog bijkomende wensen zijn kun je die hier noteren

enkele voorbeelden

* Ik volg een …. dieet
* Ik ben vegetariër
* Ik eet geen varkens- en lamsvlees
* Wettige vertegenwoordiger, indien aanwezig verplicht invullen
* Ik ben gelovig en er moet een geestelijk verzorger langskomen?

**Contactpersonen**

Het is belangrijk dat je afspraken gemaakt hebt met de contactpersonen naar bereikbaarheid en bereidbaarheid.

**Het correct invullen van de crisiskaart kan veel narigheden voorkomen. Doe dit dus zorgvuldig en houd die kaart bij steeds bij jou.**