

VRAGENLIJST VOOR HET MAKEN VAN EEN CRISISPLAN/-KAART

Versie 22-2-2018

Deze vragenlijst kun je gebruiken als je je wilt voorbereiden op het maken van een crisisplan. De vragenlijst kan jou helpen om al over je crisisplan na te denken. Vanuit je vragenlijst kan jouw crisisplan worden opgesteld met hulp van een crisiskaartconsulent. Een onderdeel van een crisisplan zijn afspraken/overeenkomsten met andere betrokkenen. Deze afspraken moeten ook door de betrokkenen worden ondertekend: vertrouwenspersoon; behandelaar/begeleider; huisarts; organisatie waar het crisisplan ligt etc. Daarom kan een crisisplan/crisiskaart nooit eenzijdig (ook niet door een kaarthouder) worden opgesteld.

Wat staat er in een crisisplan ?

Wat is er met mij aan de hand?

Wat is mijn gewone doen, wat zijn voortekenen van een crisis?

Wat moet er gebeuren in geval van ernstige psychische crisis?

Hoe kun je mij het beste benaderen (en hoe vooral NIET)?

Wie moet er gewaarschuwd worden (namen, adressen, tel.nrs.)?

Welke medicatie slik ik, en welke medicatie moet je mij vooral niet geven?

Wie is mijn behandelaar?

Wie heeft er een sleutel van mijn woning, zorgt voor kinderen, huisdieren, post, lopende rekeningen etc.?

Waar wil ik wel/niet opgenomen worden?

Vragenlijst

Persoonlijke gegevens:

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer(s):

Verzekering:

Verzekeringsnummer:

Burgerservicenummer:

Dagelijks leven: van welke psychische verschijnselen heb je last in je dagelijks leven? Eventueel kun je je diagnose opschrijven als je dat relevant vindt. (Als ik in mijn gewone doen ben dan doe ik... ik heb een relatie... dan houd ik van.... ik heb werk / vrijwilligerswerk.... hobby's ...).

Eerdere ervaringen met crisis(opvang): beschrijf kort welke ervaring je reeds hebt opgedaan met crisis en crisisopvang (bijvoorbeeld eerdere opnames) of in welke situaties je denkt de kaart nodig te hebben?

Hoe ziet een crisis er bij mij uit: beschrijf hoe anderen aan jou kunnen zien of merken dat het niet goed met je gaat, en welke signalen je zelf opmerkt.

(Voortekenen van een crisis... (licht in mijn hoofd, weinig slapen, snel denken, veel associaties maken, snel praten, voel me geweldig, ga veel mensen bellen, kan alles aan). (Een crisis... leef niet in de werkelijkheid, moeilijk te bereiken, zit vol energie, heb waanideeën, geef spullen weg, geef veel geld uit, zwerf over straat, slaap slecht, mijn dag/nachtritme raakt verstoord, eet minder, slechter concentreren, kom afspraken niet meer na, verwond mezelf, ben verbaal agressief).

Afspraken rondom crisis(opvang): welke afspraken heb je reeds gemaakt met naasten (vertrouwenspersonen), begeleiders, behandelaars, (huis)arts, wijkagent of andere belangrijke personen die wat kunnen betekenen voor je als je in crisis raakt of bent. Geef aan welke afspraken je graag nog wilt maken en met wie.

Hoe te handelen bij een crisis: wat wil je dat anderen wel of niet doen als je in crisis raakt of bent? Hoe wil je bejegend worden? Adviezen aan bekende of onbekende hulpverleners, politie, ambulancedienst en anderen (woonbegeleiding, huisarts of omstanders) zijn: (Benader mij zo kalm mogelijk. Leg uit wat de bedoeling is en herhaal dit een aantal maal. Raak mij niet aan! Hier schrik ik erg van. Indien opvang noodzakelijk is in separeer- of politiecel dan wil ik graag dat iemand regelmatig (minimaal 1 keer per uur) langskomt om te vertellen wat er is en wat er gaat gebeuren. Tijdens een crisis ben ik meestal weigerachtig. U kunt mij overtuigen om toch de aangeboden hulp te aanvaarden met het argument dat ik mogelijk mijn woonplek kwijtraak.)

Lichamelijke gegevens: noteer eventuele lichamelijke ziekten, klachten of beperkingen indien van toepassing (Zoals diabetes, hoofdpijn of slechthorendheid).

Huidige medicatie: noteer medicatie die je gebruikt voor zowel psychische als lichamelijke klachten.

Medicijn	Dosering in mg. per dag	Vorm (tablet, injectie enz)	Tijdstip inname

Welke medicatie is eventueel gewenst tijdens een crisis: geef aan met welke medicatie je goede ervaringen hebt gehad en/of welke wordt aangeraden door je behandelaar.

Welke medicatie is eventueel ongewenst tijdens een crisis: geef aan met welke medicatie je slechte ervaringen hebt gehad en/of welke wordt afgeraden door je behandelaar.

Wensen omtrent opname: je kunt hier je wensen noteren als het gaat om vrijwillige of gedwongen opnamelocaties en afdelingen. Er wordt zo veel mogelijk aan je wens tegemoet gekomen, maar het kan voorkomen dat er geen (geschikte) plaats is op de door jou genoemde plek. Hou hier a.u.b. rekening mee.

Wanneer opname nodig is, wil ik liever niet worden opgenomen in de volgende instelling of afdeling(en):

Wanneer opname nodig is, dan gaat mijn voorkeur uit naar de volgende instelling of afdeling(en):

Wensen bij toepassen dwang en drang: beschrijf indien van toepassing je voorkeuren als het gaat om separatie, het innemen van vrijheden, of andere dwang en dwangmaatregelen.

Andere wensen tijdens opname: bijvoorbeeld rekening houden met geloof of cultuur:

Welke praktische zaken moeten afgehandeld worden als je in crisis

(opgenomen) bent: bijvoorbeeld afbellen werk, opvang huisdieren, afsluiten huis, leeghalen koelkast etc.?

(Ziekmelden bij werkgever, controleren of woning in orde is (gas en licht uit, apparaten op stand-by, e.d.), voorschieten van zakgeld, info over diëten.)

Moet er op financieel gebied iets geregeld worden bij crisis: doorbetaling rekeningen, doorlopen uitkering en dergelijke?

Gegevenslijst van belangrijke personen en organisaties: Schrijf hier de contactgegevens van relevante personen of organisaties. In ieder geval de gegevens van één van de hieronder vet gedrukte personen/organisaties, mits je deze hebt. Noteer organisatie, naam, functie of relatie, adres en telefoonnummers (dag, nacht en weekend). Vertrouwenspersonen (familie, partner, vrienden of bureaus), hulpverleners GGz-instelling, begeleiders RIBW instelling, huisarts, apotheek, bewindvoerder, politie/wijkagent, werkgever of uitkerende instantie, andere artsen, dierenasiel etc.

Contactpersoon 1

Organisatie

Aanhef Mevrouw De heer

Voornaam of initialen

Tussenvoegsel

Achternaam

Uw relatie tot deze persoon

Straatnaam:

Huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon overdag:

Telefoon 's avonds:

Telefoon weekend:

Contactpersoon 2

Organisatie

Aanhef Mevrouw De heer

Voornaam of initialen

Tussenvoegsel

Achternaam

Uw relatie tot deze persoon

Straatnaam:

Huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon overdag:

Telefoon 's avonds:

Telefoon weekend:

Contactpersoon 3

Organisatie

Aanhef Mevrouw De heer

Voornaam of initialen

Tussenvoegsel

Achternaam

Uw relatie tot deze persoon

Straatnaam:

Huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon overdag:

Telefoon 's avonds:

Telefoon weekend:

Eventuele toelichting, opmerking of vraag:

Datum:

Handtekening: