



scan mij

WAT EN VOOR WIE IS DE CRISISKAART?



De Crisiskaart is een **persoonlijk crisisplan op een opvouwbaar kaartje**, dat pas in een portemonnee.

De Crisiskaart is er voor **mensen die vrezen een crisis mee te gaan maken of bang zijn om in een verwarde toestand te raken**. Psychische klachten kunnen een aanleiding zijn, maar ook andere vormen van spanning, onzekerheid en stress. In het plan is er aandacht voor zorg gerelateerde-, sociaal maatschappelijke- en praktische onderwerpen.

WAT BIEDT HET DE PATIËNT ?

- Geeft **veiligheid en rust**, omdat er een plan is voor het geval de patiënt in een crisis raakt
- Is een **communicatiehulpmiddel** voor de patiënt richting hulpverleners en naasten met de behandelwensen
- Voelt **zich gehoord en gezien** tijdens een crisis, omdat de eigen behandelwensen bekend zijn
- **Ondersteunt bij het herstel** door vooraf na te denken over invulling van het plan vindt er ook zelfreflectie plaats
- **Voorkomt nieuwe crisissen**, door zelfinzicht en weet triggers beter te herkennen en hoe hier mee om te gaan
- **Ondersteunt bij het regelen van praktische zaken**, dat geeft rust en vertrouwen

HOE INFORMEER EN VERWIJS IK DE PATIËNT DOOR?

- Verwijs naar: De Crisiskaart: jouw eigen stem tijdens een crisis
- Laat dit filmpje zien
- Het opstellen van een Crisiskaart gebeurt met ondersteuning van een crisisconsulent van de Hoofdzaak, email: crisiskaart-wf@dehoofdzaak.org of bel: : 0229-24 90 40
- Voorbeeld crisiskaart



HOE WERKT HET OPSTELLEN VAN DE CRISISKAART?



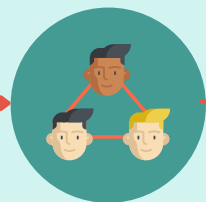
01: OPSTELLEN

De Crisiskaart wordt in 3 à 4 sessies opgesteld samen met een crisiskaartconsulent, waarbij de focus ligt op de opbouw van de crisis, signalen en het voorkomen van verdere ontwikkeling.

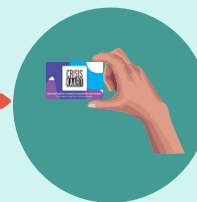


02: INHOUD

De kaart bevat persoonlijke wensen en behoeften tijdens een crisis, zoals zorg gerelateerde onderwerpen (bijv. opnames, medicijnen) en praktische zaken (bijv. financiële bewindvoering, zorg voor huisdieren)

03: ONDERTEKENING
EN VERSPREIDING

De kaarthouder laat de crisiskaart ondertekenen door zorgverleners en verspreidt kopieën naar betrokkenen. Zorgprofessionals kunnen gevraagd worden om de kaart te registreren, zodat deze altijd opvraagbaar is; wijzigingen moeten ook goed geregistreerd worden*.



04: GEBRUIK

De kaarthouder draagt de Crisiskaart altijd bij zich om deze aan omstanders en hulpverleners te geven tijdens een crisis, wat helpt om de regie te behouden. Jaarlijks wordt samen met de consulent gekeken of de kaart nog actueel is of moet worden aangepast.

*De afspraken op de Crisiskaart vallen onder de Wet geneeskundige behandelovereenkomst (WGBO),

ERVARINGEN VAN CRISISKAARTHOUDERS

"Ik voel mij veilig met die kaart op zak."

"Mijn angst dat er iets kan gebeuren, is afgenomen."

"Mensen weten nu wat zij kunnen doen als ik in paniek ben".

"Ik zit beter in mijn vel en kan meer mijzelf zijn."

KIJK EN LEESTIPS CRISISKAART

- Filmpje: wat is een crisiskaart?
- Ervaringsverhaal van een crisiskaarthouder
- Ervaringsverhaal van een behandelaar
- Ervaringsverhaal van een crisiskaartconsulent
- Verschil tussen de crisiskaart en de hulpkkaart
- Gebruik de checklist cliënten crisiskaart
- Veel gestelde vragen en antwoorden over de crisiskaart vind je hier.

