

Crisisplan en crisiskaart

Het kan zijn dat bij u het risico om in een crisis terecht te komen groot is. Dat heeft te maken met uw psychiatrische problemen. In een crisisplan staan de eerste signalen van een crisis. Hierin staat ook wat u kunt doen om een crisis te voorkomen.

Wat is het doel van een crisisplan?

Het belangrijkste doel van een crisisplan is dat u zelf een crisis kunt voorkomen. Door het maken van afspraken vooraf, houdt u als client de controle over uw eigen behandeling, ook in crisissituaties.

Hoe werkt een crisisplan?

U leert de eerste signalen herkennen die u waarschuwen voor een crisis. Als u die herkent, kunt u zelf:

- in actie komen;
- op tijd maatregelen nemen.

En komt u toch in een crisis? Dan weet u wat u moet doen om de crisis te verminderen.

Informatie in uw persoonlijke crisisplan

In een crisisplan staat de volgende informatie:

- hoe een crisis er bij u uitziet;
- hoe mensen om moeten gaan met uw crisis;
- welke medicatie u gebruikt;
- contactpersonen (familie/vrienden);
- afspraken die u heeft gemaakt met hulpverleners vertrouwenspersonen en contactpersonen, bijvoorbeeld
 - een extra gesprek of medicatie als u merkt dat het minder goed gaat;
 - opvang van uw huisdieren, verzorgen van planten en afhandelen van post als u dat tijdelijk zelf niet kunt.

Het maken van uw persoonlijke crisisplan

Het is belangrijk dat het crisisplan echt *úw* plan is, want u moet er mee werken. Samen met één van uw behandelaars of een onafhankelijk consulent maakt u uw eigen crisisplan. Deze consulenten zijn speciaal hiertoe opgeleide ervaringswerkers en hulpverleners.

U bepaalt zelf met wie u een crisisplan wilt opstellen. De eerste versie bespreekt u met één van uw behandelaars of de consulent. Daarna kunt u het plan ook met uw partner, familie en vrienden of uw huisarts bespreken, afhankelijk van wie een rol speelt bij de uitvoering van het plan.

Is het crisisplan helemaal klaar? Dan geeft u het aan de mensen die belangrijk voor u zijn. Ook wordt het plan opgenomen in het elektronisch patientendossier van GGZ Rivierduinen. En u krijgt een kopie mee naar huis.

Crisiskaart

U krijgt een eigen crisiskaart. Dit is de samenvatting van het crisisplan. Op een klein kaartje ter grootte van een bankpasje staat de belangrijkste informatie uit het crisisplan. U bepaalt zelf welke informatie op de kaart komt te staan. Uw privacy staat voorop.

Bijvoorbeeld:

- hoe is de psychische crisis te herkennen als deze dreigt te ontstaan;
- hoe is de crisis te voorkomen;
- wat moet er gebeuren als het toch misgaat;
- contactpersonen.

Als u wilt, kunt u de crisiskaart in uw zak bij u houden.

Uw behandelaar overlegt met u welke behandeling het beste aansluit bij uw klachten en problemen. Ook vertelt hij/zij op welke locaties GGZ Rivierduinen de behandeling aanbiedt. Al onze behandelingen zijn erop gericht waar mogelijk uw klachten en problemen te verminderen. Om het effect van uw behandeling te volgen, meten wij regelmatig uw klachten en problemen.

Voor vragen over een crisisplan kunt u contact opnemen met uw behandelaar of een van de crisiskaartconsulenten binnen GGZ Rivierduinen.