

# Handleiding



## De Crisiskaart

De Crisiskaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje, zo groot als een bankpas. Je draagt de Crisiskaart altijd met je mee, bijvoorbeeld in je portemonnee. De Crisiskaart geeft aan wie gebeld kan worden en wat omstanders en hulpverleners kunnen doen of laten. Een Crisiskaart geeft houvast aan jezelf en aan de mensen die je willen helpen als jij het moeilijk hebt.

**NB. Houd de crisiskaart actueel.**

Natuurlijk houd je de meeste zelfregie door eerder hulp te vragen als je merkt dat het niet goed met je gaat. Daarmee voorkom je dat je in een crisis terecht komt.

## Welke gegevens

Je bepaalt zelf welke gegevens je op de crisiskaart zet. Het is belangrijk dat je er een paar telefoonnummers op zet (je mag zelf bepalen van wie). Het kan een familielid zijn, een buurvrouw, een goede vriend(in), een huisarts, of een behandelaar. Belangrijk is natuurlijk wel dat die personen weten dat hun telefoonnummer op de crisiskaart staat. Jij moet zelf met hen afspraken maken welke informatie ze mogen geven en wat er voor nodig is om de juiste zorg te krijgen als het niet goed met je gaat.

## Aanvullende informatie

Je kan kiezen om meer informatie op de crisiskaart te zetten, dat is vrije keuze. Dit kan zijn de naam van de behandelaar, hulpverlener of huisarts. Of welke medicatie je nodig hebt om je weer beter te kunnen voelen. Hoe bijvoorbeeld een crisis er bij jou er uit ziet. Welke afspraken daarover zijn gemaakt. De Crisiskaart kan ook informatie bevatten over zorg voor planten en huisdieren.

## Waar kan je een crisiskaart krijgen?

Bij de organisatie waar je in behandeling bent en je kunt deze downloaden op de website van het sociale team van de gemeente waar je woont.

Besprek met je huisarts/behandelaar wat je wilt. Je kunt je huisarts/behandelaar vragen om de informatie van je crisiskaart op te nemen in jouw elektronisch patiënt dossier. Het is namelijk zeer handig dat de huisarts/behandelaar ook weet dat je een crisiskaart hebt.

De huisarts/behandelaar zal het invullen van de Crisiskaart ook met je aankaarten en voorstellen deze op te nemen in het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) of behandelplan.

## Tijdens een crisis

Als je in een crisis verkeert kun je zelf zeggen dat je een Crisiskaart hebt. Ook kan een politiemans/hulpverlener vragen of je een crisiskaart hebt. Dat is handig omdat je dan op een goede manier geholpen kan worden. De juiste persoon wordt dan ingeschakeld. Je kunt zelf al tegen de politiemans/hulpverlener zeggen dat je een Crisiskaart hebt.

## Kwijtraken van crisiskaart

Als je je crisiskaart kwijt bent, vraag dan aan je behandelaar om een nieuwe Crisiskaart, of download deze van de website van het sociale team van de gemeente waar je woont.