

Crisiskaart / Noodpreventieplan

Het is de bedoeling om op dit document een overzicht te noteren van dingen die je zowel preventief als in geval van nood kunt doen en hierover af te spreken met anderen.

Het is belangrijk dat je zelf zo veel als mogelijk verantwoordelijkheid opneemt voor je eigen crisisplan.

Wat verstaan wordt onder "crisis" en hoe jij of anderen er mee omgaan kan met de tijd veranderen. Het is daarom zinvol om geregeld na te gaan of dit crisisplan nog actueel is.

Naam:

Adres (straat+ huisnr):.....

(Gemeente).....

Tel:.....

Geboren:

Mutualiteit:.....

Mutualiteitsnummer of
rijksregisternummer).....

Wat doe ik om crisis te voorkomen:

Wat zijn uitlokkende situaties of belastende omstandigheden:

Hoe herken ik zelf een aankomende crisis? (signalen vooraf)

Hoe zeggen anderen mij dat ze een aankomende crisis herkennen? (signalen vooraf)

Hoe te handelen bij een crisis:

Wat kan ik doen:

Wat kan iemand anders doen:

Wie is op de hoogte van dit crisisplan?

Waar wordt dit crisisplan bewaard?

Contactpersoon

Naam:.....

Relatie (tot mij):.....

Adres:.....

Postcode en Plaats:.....

Tel:.....

Email:.....

Wie kan en mag er gecontacteerd worden indien ik niet te vinden of te bereiken ben:

Naam:.....

Relatie (tot mij):.....

Adres:.....

Postcode en Plaats:.....

Tel:.....

Email:.....

Wie mag niet gecontacteerd worden?

.....
.....

Belangrijke medische gegevens:

.....
.....

Huidige medicatie:

Indien opname nodig is, bij voorkeur opname in:

Ziekenhuis:.....

Adres:.....

Tel:.....

Arts:.....

Opmerking:.....

.....

Alternatief ziekenhuis:

Gegevens huisarts (indien op de hoogte van afspraken):

Naam:.....

Adres:.....

Plaats:.....

Tel:.....

Huisartsenpost:

Gegevens behandelaars:

Naam (1):..... (Psychiater)

Naam (2):..... (IB-er)

Verbonden aan :.....

Adres:.....

Tel:.....

Informatie over wat te doen met de huisdieren:

.....
.....

Ik heb een beknopte versie van dit crisisplan op zak: Ja / Neen

Opgemaakt in(Plaats)

Datum:..... Handtekening.....