

## Bijsluiter Crisiskaart november 2010

Bij Clientenbelang Amsterdam u terecht voor een Crisiskaart. De Crisiskaart is er voor iedereen uit Amsterdam of Diemen die ooit een psychische crisis heeft meegemaakt of bang is er ooit een mee te gaan maken. Met de Crisiskaart hebt kunt u zaken regelen rond een psychische crisis. Hiertoe wordt samen met de medewerker Crisiskaart een dossier opgesteld, waarin wordt geïventariseerd wat voor u belangrijk is in geval van een psychische crisis. Op de Crisiskaart zelf staat een samenvatting van dit dossier. De kaart kunt u eenvoudig bij u dragen. In deze bijsluiter leest u hoe de procedure werkt.

### Stap 1

In gesprek met de medewerker Crisiskaart inventariseert u wat voor u belangrijk is tijdens een psychische crisis. Persoonlijk gegevens zoals naam, adres, telefoon, polisnummer van de ziektekostenverzekering en medicijnen kunnen in het dossier komen te staan. Ook kan beschreven worden hoe een crisis er bij u uitziet en hoe deze door anderen te herkennen is. Misschien wilt u aan anderen laten weten hoe u benaderd wilt worden als u bang of in de war bent. Er kan vermeld worden dat het voor u bijvoorbeeld erg moeilijk is om te praten als het slecht met u gaat.

Of misschien is het belangrijk voor u dat hulpverleners u niet aanraken als u in de war bent of juist wel. Of misschien maakt een autoritaire houding u heel boos of bang. Dat kan in de Crisiskaart die u kunt laten lezen. Er kan een diagnose genoemd worden maar dat hoeft niet. Een beschrijving van voortekenen kan opgenomen worden en een stappenplan van wat te doen als die voortekenen zich voordoen. Een extra gesprek met uw behandelaar of vertrouwenspersoon of extra medicatie via uw huisarts kunnen bijvoorbeeld helpen een crisis voorkomen.

Ook eventuele lichamelijke aandoeningen kunnen beschreven worden: suikerziekte of een voedselallergie bijvoorbeeld, want ook tijdens een psychische crisis is het belangrijk dat daar rekening mee gehouden wordt. Ook het feit dat u de anti-conceptiepil gebruikt kan relevant zijn. U kunt ook duidelijk maken welke medicijnen u eventueel wilt gebruiken en welke absoluut niet, omdat deze u weet dat deze u van de wal in de sloot helpen. Zo kan er beschreven worden waar u eventueel zou willen worden opgenomen als dat nodig zou zijn of waar u absoluut niet (nog eens) heen wilt.

U kunt ook vertellen wie uw vertrouwenspersoon is en welke taken u hem of haar toebedeelt. Het is wellicht nodig dat u een vertegenwoordiger aanwijst. Hij of zij kan beslissingen nemen over uw behandeling als u daartoe zelf tijdelijk niet in staat bent. Misschien hebt u thuis planten en huisdieren of misschien kinderen voor wie opvang geregeld moet worden als u afwezig bent. Een familielid, vriend of goede buur kan dan wellicht hulp bieden. Vervolgens worden er afspraken geformuleerd. Deze afspraken kunnen alle aspecten van uw psychische crisis beslaan.

### Stap 2

Al deze informatie wordt in een dossier opgenomen en aan u opgestuurd. In het dossier wordt uw standpunt verwoord. Daarom is het belangrijk dat u volledig achter de tekst staat. Soms moet het dossier deels herschreven worden: op papier klinken sommige zaken ineens anders dan bedoeld. Of misschien verandert u al denkend over psychische crises van mening over bepaalde zaken. Pas als u helemaal tevreden bent met het dossier, wordt de volgende stap gemaakt. Dat maakt elk dossier een uniek document.

## Stap 3

Het dossier gaat naar de crisisdienst in uw regio. De crisisdienst beoordeelt of zij praktisch, op stedelijk niveau, in staat zijn aan uw wensen gehoor te geven. Als men bij de crisisdienst meent dat zij dat kunnen, zetten ze een handtekening. Dit is een formeel contact en dat wordt onderhouden door de medewerker Crisiskaart. U hoeft zich dus niet bezig te houden met de crisisdienst. Het dossier met de handtekening van de crisisdienst wordt dan aan u opgestuurd.

## Stap 4

U gaat vervolgens met het dossier onder de arm in gesprek met de mensen met wie u afspraken wilt maken. Zo kunt u met uw behandelaar bespreken hoe u hem of haar kunt bereiken als u inderdaad een extra gesprek nodig hebt. In een gesprek met uw huisarts of psychiater kunt u afspreken hoe u contact opneemt als u extra medicijnen nodig hebt. U kunt ook met uw behandelaar bespreken hoe een eventuele opname in een instelling tot stand kan komen.

Met hun handtekening in het dossier geven zij aan akkoord te gaan met de voorgestelde afspraken. Ook met vertrouwenspersonen, burens of vrienden kunt u overleggen over hun rol en als zij akkoord gaan met de voorgestelde afspraken, kunnen zij ook hun handtekening zetten. Daarmee geven ze aan naar hun beste vermogen de afspraken na te komen. Het kan voorkomen dat een van de betrokkenen niet akkoord kan gaan met hetgeen in het dossier staat. In overleg kan een andere afspraak geformuleerd worden, waar wel iedereen mee uit de voeten kan. Of er wordt iemand gezocht die uw wensen wel kan en wil uitvoeren.

## Stap 5

Als de afspraken bezegeld zijn, maakt de medewerker een concept voor de Crisiskaart. Dit is een samenvatting van de tekst van het dossier. Ook hierover moet u eerst helemaal tevreden zijn. Het kan zijn dat u andere aspecten belangrijk vindt dan dat de medewerker voor u op papier gezet heeft. De tekst van de Crisiskaart zal dan herschreven worden. Als u tevreden bent drukt de medewerker de Crisiskaart voor u af. Deze gaat in een plastic, doorzichtig hoesje opdat hij goed verpakt is en mooi en goed leesbaar blijft. De Crisiskaart is harmonica gevouwen en is opgevouwen zo groot als een credit card. Hij past dus in uw portemonnee. Zo kunt u de Crisiskaart makkelijk bij u dragen.

Het originele dossier met alle handtekeningen wordt door de medewerker gekopieerd. U ontvangt het origineel en de kopieën worden verspreid onder de betrokkenen. Ook hierover hebt u het laatste woord: u bepaalt wie een kopie krijgt. U bent en blijft de baas over het dossier. Dan volgt de feestelijke afsluiting van het dossier.

## Stap 6

Als er veranderingen zijn in uw persoonlijke omstandigheden die (ook) op de Crisiskaart en in het dossier beschreven staan, moet er 'onderhoud' gepleegd worden. Bijvoorbeeld als u andere, meer of minder medicijnen bent gaan gebruiken of uw behandelaar gaat verhuizen, dan moet dat ook beschreven worden in uw dossier en op uw Crisiskaart.

U wilt in een crisissituatie niet uw 'oude' medicijnen gebruiken of dat er onnodig veel tijd verstrikt omdat men uw behandelaar niet kan vinden. Waarschijnlijk is het van belang dat de mensen met wie u afspraken hebt gemaakt en die in uw dossier genoemd worden, op de hoogte gebracht worden van deze veranderingen. De veranderingen worden daartoe op papier gezet door de medewerker Crisiskaart. Iedereen die een kopie van uw dossier in bezit heeft, krijgt een bijlage met de wijzigingen met het verzoek de nieuwe gegevens op te nemen in hun dossier. Zo blijft uw Crisiskaart actueel.