

# Crisisplan

## Waarom een crisisplan uitwerken?

Een crisisplan kan je helpen om zo efficiënt mogelijk op een crisis te reageren of om de effecten ervan te minimaliseren.

Dit hulpmiddel stelt je in staat om:

- maatregelen te nemen tijdens een crisis (ondersteuning die wenselijk is, acties om escalatie van een crisis te voorkomen, mensen mobiliseren die ondersteuning kunnen bieden, ...)
- te bepalen welke diensten of mensen uit je netwerk wat doen
- praktische informatie en beslissingen te centraliseren en de betrokkenen (sociaal netwerk, huisarts, diensten, .... ) op de hoogte te brengen van jouw beslissingen.

## Wanneer een crisisplan uitwerken?

Ideaal voor er zich een crisis voordoet. Ook na een crisis kan een plan opgesteld worden aan de hand van de ervaringen die men opdeed. Je kan het best werken aan het plan wanneer het goed met je gaat.

## Wie kan je helpen bij de uitwerking van jouw crisisplan?

Dit kunnen je ouders zijn, familieleden, een goede vriend, een begeleider, je auticoach, ... Eén van deze personen neemt een coördinerende rol op zich. Deze persoon plant de bijeenkomsten om samen na te denken over de verschillende aspecten van het crisisplan, schrijft de beslissingen neer in het plan, past het plan aan wanneer nodig, ... . Wanneer er zich een crisis voordoet, verwittigt de coördinator alle betrokken personen zodat het plan geactiveerd wordt.

# Crisisplan

## Algemene informatie

Naam: ..... Voornaam: .....

Adres : .....

Telefoon: .....

Geboortedatum: .....

N° identiteitskaart: .....

N° SIS-kaart: .....

Ziekenfonds: ..... Contactpersoon en tel.: .....

Familiale verzekering: ..... Contactpersoon en tel.: .....

Hospitalisatieverzekering: ..... Contactpersoon en tel.: .....

Diagnose: .....

Medische informatie (allergieën, epilepsie, suikerziekte, ...):

.....

.....

.....

## In geval van crisis neemt de coördinator contact op met:

Naam: ..... Tel.: .....

Band met deze persoon: .....

Naam: ..... Tel.: .....

Band met deze persoon: .....

Naam: ..... Tel.: .....

Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel.: .....

Band met deze persoon: .....

Naam: ..... Tel.: .....

Band met deze persoon: .....

Huisarts: ..... Tel.: .....

## Crisissituatie

### Wat kan me helpen tijdens een crisisperiode?

Omschrijf wat je zelf kunt doen en wat anderen kunnen doen. Hoe wil je dat anderen reageren? Wat wil je van anderen horen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kan jezelf en anderen beter vermijden tijdens een crisisperiode?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Medicatie**

Huidige medicatie

Medicatie	Vorm (tablet, siroop, injectie, ...)	Dosering	Tijdstip inname

Gewenste medicatie bij crisis:

.....  
.....  
.....

Ongewenste medicatie bij crisis (noteer eveneens de reden):

.....  
.....  
.....  
.....

**Indien opname wenselijk is**

Mijn voorkeur gaat uit naar:

Naam voorziening: ..... Aard voorziening: .....

Adres: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam voorziening: ..... Aard voorziening: .....

Adres: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Waar ik liever niet opgenomen word:

Naam voorziening: ..... Aard voorziening: .....

Adres: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam voorziening: ..... Aard voorziening: .....  
Adres: .....  
Contactpersoon: ..... Tel.: .....

**Hoe herken ik zelf dat hulp/opname wenselijk is? Zie hulpmiddel: ['Crisis: Signalen herkennen'](#)**

Mijn gedachten/gevoelens:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mijn gedrag:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hoe herkennen anderen dat hulp/opname wenselijk is?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hoe kan men mij overhalen dat hulp/opname wenselijk is?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Praktische afspraken wanneer ik opgenomen ben

Volgende personen/instanties waarschuwen (familie, vrienden, buren, werk, school, ...)	
Wie?	Door wie?
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....
Naam: ..... Band: ..... Tel.: .....	..... .....

Wie doet wat tijdens mijn afwezigheid?	
Wat?	Door wie?
<input type="checkbox"/> Afspraken annuleren	
<input type="checkbox"/> Thuiszorg annuleren	
<input type="checkbox"/> Zorg voor kind(eren)	
<input type="checkbox"/> Huis inspecteren (lichten doven, alle ramen/deuren dicht, toestellen uitschakelen, vuilbakken legen ... )	
<input type="checkbox"/> Postbus legen	
<input type="checkbox"/> Administratie/betalingen opvolgen	
<input type="checkbox"/> Kamerplanten verzorgen	
<input type="checkbox"/> Dieren verzorgen	

### Praktische afspraken tijdens een crisisperiode wanneer ik thuis verblijf

Wie doet wat tijdens een crisisperiode?	
Wat?	Door wie?
<input type="checkbox"/> mij bezoeken Wanneer: ..... ..... .....	
<input type="checkbox"/> mij bellen Wanneer: ..... ..... .....	
<input type="checkbox"/> hulp in huishouden: ..... ..... .....	

<input type="checkbox"/> hulp bij de zorg voor kind(eren): ..... ..... .....	
<input type="checkbox"/> ontspanningsmomenten inlassen Wat en wanneer: ..... ..... .....	
<input type="checkbox"/> in mijn buurt blijven	
<input type="checkbox"/> praten over zorgen	
<input type="checkbox"/> aanpassing van mijn week- of dagschema (prioriteiten stellen)	
<input type="checkbox"/> afspraak maken met arts/psychiater ..... .....	
<input type="checkbox"/> met wagen brengen naar afspraken (arts, auticoach, sociale dienst, ...) ..... .....	
<input type="checkbox"/> thuiszorg contacteren voor huishoudelijke taken ..... .....	



## Na een crisis

Wie doet wat na een crisis?	
Wat?	Wie of welke voorziening?
<input type="checkbox"/> opvolging door psycholoog, auticoach, ... (meer afspraken maken)	
<input type="checkbox"/> medische opvolging	
<input type="checkbox"/> opvolging door mensen uit sociaal netwerk: ..... ..... .....	
<input type="checkbox"/> aanpassingen dag- en weekschema	
<input type="checkbox"/> ontspanningsmomenten inlassen: ..... .....	
<input type="checkbox"/> hulp inschakelen voor huishouden: ..... .....	
<input type="checkbox"/> hulp inschakelen voor zorg kind(eren): ..... .....	
<input type="checkbox"/> crisisplan aanpassen/aanvullen	
<input type="checkbox"/> vaardigheden aanleren (bv. relaxatietechniek, problemen oplossen, ...): ..... ..... ..... .....	

## Coördinatie crisisplan

Coördinator van het crisisplan:

Naam: ..... Tel.: .....

Band: .....

Personen en voorzieningen die een exemplaar van het crisisplan bezitten\*:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

\* Iedereen in het bezit van het crisisplan verbindt zich ertoe om de informatie als vertrouwelijk te hanteren. Het crisisplan mag niet doorgegeven worden aan derden zonder mijn toelating.

## Contactgegevens van mijn netwerk

### Medici

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

### Zelfstandige beroepskrachten

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

Naam: ..... Tel: .....  
Functie: .....

### Voorzieningen: huidige ondersteuning

Naam: ..... Aard voorziening: .....  
Contactpersoon: ..... Tel: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....  
Contactpersoon: ..... Tel: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....  
Contactpersoon: ..... Tel: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....  
Contactpersoon: ..... Tel: .....

**Voorzieningen: ondersteuning uit het verleden**

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

**Activiteiten overdag** (school, werk, stage, vrijwilligerswerk, vrijetijdsorganisatie, ...)

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

Naam: ..... Aard voorziening: .....

Contactpersoon: ..... Tel.: .....

**Sociaal netwerk: personen die voor mij belangrijk zijn**

Naam: ..... Tel. : .....

Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....

Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....

Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....  
Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....  
Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....  
Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....  
Band met deze persoon : .....

Naam: ..... Tel. : .....  
Band met deze persoon : .....