

VOORBEELD CRISISPLAN

CRISISPLAN BEHOREND BIJ CRISISKAART

Door middel van dit crisisplan geef ik te kennen wat ik wenselijk acht, indien ik in een psychische crisis raak. Bij dit crisisplan behoort een bijlage waarin de juridische context van het crisisplan beschreven staat.

Regio: De rivieren, nummer

CRISISPLAN BEHOREND BIJ DE CRISISKAART VAN

Naam	Mw.Yvonne van Ouds
Adres	Hendrik Kleinlaan 100
PC/Plaats	4040 CB Overdebrug
Telefoonnummer	02 -44 44 44 44
E-mail	y.vanouds@hallo.nl
Verzekering	Goudenkruis
Verzekeringsnummer	1770 077 770
Geboortedatum	1 januari 1981
Burger servicenummer	123 4000 567

MIJN DAGELIJKS LEVEN

Ik ben over het algemeen een vrolijk en spontane meid, hoewel er depressieve en manische periodes zijn. Ik werk 31 uur per week bij Wilgenhouthof in Overdebrug als begeleidster van gehandicapten. Ik woon sinds drie jaar zelfstandig. Ik sta bijtijds op omdat ik om 8.30 op mijn werk moet zijn. Ik werk tot 16.30 uur. Meestal eet ik thuis en kook ik zelf. Ik kijk TV of doe iets anders zoals een schilderscursus. Om 22 uur ga ik naar bed. Mijn hobby's zijn schilderen, films kijken, naar de kroeg gaan met vrienden en uit eten gaan. Ik heb een vaste vriendenkring. Wij ontmoeten elkaar regelmatig. Ik heb goed contact met mijn moeder en mijn broer. Met mijn vader en mijn andere broer heb ik ook een goed contact, maar minder vaak. Ik zie mijn hulpverlener wanneer ik in goeden doen ben 1 x per 3 maanden in mindere goede doen vaker.

VOORGESCHIEDENIS

Tot mijn twaalfde jaar hebben we met ons gezin in Rijnsloot gewoond. Daarna zijn we naar Overdebrug verhuisd. Toen ik achttien jaar was zijn mijn ouders gescheiden. Mijn moeder heeft ook de diagnose manisch depressief. Mijn broer heeft de diagnose schizofrenie. Ik heb ondanks alle problemen in die periode mijn SPW opleiding met succes afgerond.

OPNAME GESCHIEDENIS

Op mijn 23^{ste} kreeg ik mijn eerste crisis. Achteraf ben ik op jongere leeftijd waarschijnlijk eerder psychotisch geweest. Ik had toen ook al dwang gedachten, maar ik heb dit niet herkend. Het was een drukke periode voor mij met veel stress. Mijn studie liep niet goed. Ik haalde slechte cijfers. Ik sliep niet en kreeg last van vreemde dwang gedachten. Ik at weinig tot niets. Ik deed gevaarlijke dingen. De begeleider van mijn broer kwam langs en zag dat het niet goed met mij ging. Hij heeft om een beoordeling gevraagd. Ik ben door een psychiater gezien. Deze heeft mij laten opnemen in het GGz Snelherstel, dit was in juni 2005. Ik kwam in een separeer cel terecht omdat ik gevaarlijke dingen deed, zoals haar afknippen bij medepatiënten. Ook bedreigde ik anderen. Ik ben twee maanden opgenomen geweest. Hierna heb ik geen opname meer gehad en word ik ambulantly behandeld. Mijn diagnose is manisch depressief.

AANLEIDINGEN TOT EEN CRISIS KUNNEN ZIJN

- Te veel spanningen.
- Niet tot rust kunnen komen.
- Veel te veel ondernemen, zoals uitgaan vakantie e.d.

HOE ZIET EEN CRISIS ER BIJ MIJ UIT?

SIGNALLEN DAT HET FOUT MET ME GAAT ZIJN

In een manische fase:

- Ik ben met te veel dingen tegelijk bezig.
- Ik slaap niet.
- Ik eet niet.
- Ik val daardoor zichtbaar af.
- Ik ga veel uit.
- Ik drink meer alcohol dan anders.
- Ik ga veel mensen bellen.
- Ik ga mij opvallend kleurig kleden.
- Ik ben snel verliefd.
- Ik maak serieuze plannen om een wereldreis te gaan maken.
- Ik geef meer geld uit dan gewoonlijk.
- Ik heb last van dwang gedachten.

ANDERE KENMERKEN

In een depressieve fase:

- Ik blijf op bed liggen.
- Ik ben lusteloos.
- Ik kan mij niet concentreren.
- Mijn gedachten zijn constant negatief.
- Ik ben gauw moe.
- Ik voel mij eenzaam.
- Ik moet mijzelf dwingen om op te staan en mij aan te kleden.
- Mijn eet patroon verandert, ik eet te eenzijdig.
- Ik sluit mij af voor de buiten wereld.
- Ik kleed mij in sombere kleuren.
- Ik heb suïcidale gedachten.
- Ik ben bezig met het bedenken hoe ik mijzelf kan doden.

HOE EEN EVENTUELE CRISIS TE VOORKOMEN?

- Niet te veel tegelijk ondernemen.
- Rustig de tijd nemen.
- Als er te veel spanningen zijn dan ga ik hard lopen. Dit maakt mij rustig.
- Naasten mogen me erop aanspreken zodra ze de eerste signalen opmerken.

HOE TE HANDELEN BIJ EEN CRISIS:

- Bel mijn moeder en licht haar in.
- Ga niet in op mijn negatieve verhalen, maar negeer mij niet.
- Houd regelmatig contact met mij en let op de genoemde signalen.
- Neem de beslissing voor mij als u denkt dat het goed voor mij is.
- Toets of ik goed aanspreekbaar ben!
- Stel mij gerust.
- Vaak weet ik niet waar ik ben.
- Ik voel mij angstig, vooral wanneer ik geen bekende gezichten zie.
- Leg mij uit wat er met mij aan de hand is.
- Mijn ervaring met de separeer was verschrikkelijk.
- Ik wil koste wat het kost voorkomen dat ik in de separeer terechtkom.
- Mocht het niet anders kunnen, besef dan hoe angstig mij dit maakt.

PLAN VAN AANPAK OP MIJN WERK TIJDENS CRISIS.

- Ik geef (eenmalig) aan collega's aan dat ik in crisis ben.
- Voer met mij een positief gesprek. (Let ook op de hierboven genoemde handelingen.)
- Ga daarna hierover niet meer met mij in gesprek.
- Collega's mogen er ook niet naar vragen.
- Collega's geven aan locatie manager door, indien het niet lukt.
- Locatie manager gaat met mij in gesprek.

HET VOLGENDE KAN WORDEN AFGESPROKEN:

- Als ik huilbuien voel aankomen, verlaat ik de groep.
- Ik ga een wandeling buiten maken, of hardlopen zolang als dit nodig is.

LICHAMELIJKE GEGEVENS

- Geen bijzonderheden.

MEDICATIE

Naam	Hoeveelheid per dag	Tijdstip inname
Lithium	3 x 1 tabl. à 400 mgr.	22:00 uur
Seroquel	1 x 1 tabl. à 200 mgr.	22:00 uur
Lorezapam	1x 1 tabl. à 1 mgr.	z.n.

De actuele medicatie is op te vragen bij apotheek Pillen, tel: 01-10 10 10 00.

WENSEN IN GEVAL VAN OPNAME:

In geval opname noodzakelijk is, bij voorkeur opname in:

GGz Snelherstel

Afd: Gebouw 1

Dijkwal 10, 1010 CE Dichtbij

Tel: 02-10 10 10 10

IK WIL NIET OPGENOMEN WORDEN IN:

GGZ Nietgoed, locatie Niemandland

IN GEVAL DAT OPNAME OP EEN GESLOTEN AFDELING GEÏNDICEERD IS, WIL IK BIJ VOORKEUR NAAR EEN GESLOTEN AFDELING IN:

Herstel (GGz)

Herstellaan 98

1000 AP Hersteloord

Tel: 01-10 00 00 00

TAKEN CONTACTPERSONEN

- Mijn moeder regelt mijn financiën.
- Zij kijkt mijn post na en controleert mijn woning.
- Zij heeft de sleutel van mijn woning.
- Mijn schildersles afzeggen (door mijn moeder of Miep).
- Mijn agenda nakijken om te zien of er afspraken afgezegd moeten worden.

PRAKTISCHE AANDACHTSPUNTEN

Mijn werkgever moet ingelicht worden:

Adres: Lekstraat 12, 4443 CC Overdebrug

Telefoon: 08-88 88 88 88

Contactpersoon dhr. van Hetzelfde telefoon: 01-11 11 11 11

NAZORG:

- Blijf mij na ontslag gedurende een maand regelmatig bezoeken.
- Zorg dat ik vóór ontslag een dagindeling maak.
- Bel mij regelmatig op om te vragen hoe het met mij gaat.
- Het liefst wil ik zo snel mogelijk weer aan het werk vanwege mijn dagritme.

LIJST VAN BELANGRIJKE PERSONEN

1^{ste} CONTACTPERSOON

Naam: Mw. Corrie van Wegen

Relatie: Moeder

Adres: Vosstraat 11

PC/Plaats: 4098 GM Overdebrug

Telefoon: 010-12 23 344

Mobiel: 04 -12 34 55 66

2^{de} CONTACTPERSOON

Naam: Mw. Miep van Tegelen

Relatie: Vriendin

Adres: Zwartstraat 150

PC/Plaats: 4076 EB Overdebrug

Telefoon: 044- 88 87 711

Mobiel: 02- 44 22 77 88

HULPVERLENER

Naam: Dhr. Rick Kalmblijven

Functie: SPV-er

Adres: RIAGG De Rivieren

Oostkade 5

PC/Plaats: 4040 AA Overdebrug

Telefoon: 01-10 10 01 00

HULPVERLENER

Naam: Dhr. Ziel

Functie: Psychiater

Adres: RIAGG De Rivieren

Oostkade 5

PC/Plaats: 4040 AA Overdebrug

Telefoon: 01-10 10 01 01

HUISARTS

Naam: Huisartsenpraktijk. De Dokter

Adres: Westkade 2

PC/Plaats: 4141 VV Overdebrug

Telefoon: 01-20 20 02 00

Telefoon huisartsenpost: 01-80 80 08 00

*VAN DIT PLAN LIGGEN KOPIEËN BIJ DEGENEN DIE ONDERTEKENEN. ER LIGT OOK EEN KOPIE BIJ HET CRISISCENTRUM HERSTELOORD, TEL. 01-03300300
HANDTEKENINGEN VOOR AKKOORD*

Dit crisisplan is opgesteld door Mw. Yvonne van Ouds 5 februari 2013 te Overdebrug. De volgende personen stemmen in met de crisiskaart en met de rol die daarin voor hen beschreven is.

Mw. Yvonne van Ouds
Crisiskaarhouder
Handtekening

Mw. Miep
Contactpersoon/ vriendin
Handtekening

Mw. Corrie van Wegen
Contactpersoon/ moeder
Handtekening

Dhr. Ziel
Psychiater, De Rivieren
Handtekening

Dhr. Rick Kalmblijven
Spv'er, RIAGG De Rivieren
Handtekening

Mw. Chantal Piek
Ingangskoördinator GGZ Hersteloord
Handtekening

De volgende persoon verklaart op de hoogte te zijn van de inhoud van dit crisisplan.
Namens huisartsen praktijk De dokter
Handtekening