



- Mensen moeten zich zorgen maken als (voor welke signalen moeten ze aandachtig zijn?): (bv.: ik niet meer slaap, ik veel praat, ik me isoleer, ik mijn behandeling niet meer volg, ik mijn activiteiten niet meer uitvoer ...)

- Als ik een crisis doormaak, **wil ik dat de volgende personen worden verwittigd** (naasten, peer support en/of professionals)

	Naam	telefoonnummer
relatie		
1.		
2.		
3.		
4.		

- Ik wil **niet** dat de volgende personen worden verwittigd:  
(Naam en/of relatie)

- Tijdens een crisis kan ik hulp krijgen van:

	Naam	relatie - functie	telefoonnummer
1.			
2.			
3.			
4.			

- Concrete maatregelen die in een crisissituatie kunnen worden genomen om mijn omgeving te beschermen: (op de kinderen passen, de post ophalen, naasten ondersteunen, dieren, woonplaats, werk ...)

- In een crisissituatie zijn **de volgende begeleidingsvormen het meest geschikt**: (afpraak, huisbezoek, urgentiediensten, aan te vragen middelen...)

- Hier moet ik **aan herinnerd worden**:

- Dit zijn de **aanbevolen alternatieven** (wat me helpt of goed doet wanneer ik een crisis doormaak (warm bad, relaxatie, sport, yoga ...)):

- **Te vermijden**:

- **Ik neem medicatie** in (u kunt de behandelingsfiche invullen en toevoegen aan het crisisplan)
  
- **Vermijd de volgende geneesmiddelen** (allergieën, bijwerkingen ...):

*Nog een stap verder na het invullen van dit document ...*

- Zijn er nog andere personen waarmee u uw crisisplan wilt delen? (Pagina 1)
- Zijn er nog andere signalen die een crisis kunnen aankondigen? Heeft uw omgeving u op de hoogte gebracht van dergelijke signalen? Welke situaties of welke gebeurtenissen kunnen een crisis uitlokken? (Pagina 2)
- Mijn situatie is veranderd. Moet ik mijn crisisplan aanpassen?
- Ik wil mijn crisisplan grondiger uitwerken: <http://ateliers-rehab.ch/wp-content/uploads/2017/09/Mon-plan-de-gestion-de-crise.pdf>

*Opmerkingen:*