

Voorbeeld crisisplan

Naam cliënt :

Adres :

Telefoon :

Email :

Naam (direct)betrokkene : (partner/ouder/vriendin)

Telefoon (direct) betrokkene :

Email (direct) betrokkene :

Huisarts(en) :

Adres :

Telefoon :

Naam behandelaar(s) :

Adres :

Telefoon :

Ggz-instelling :

Crisisplan opgesteld door :
.....

Datum bijwerking :

Kopie plan : Huisarts
Crisisdienst
Psychiater
(direct)betrokkene
.....

Voor akkoord gezien,

(psychiater)

(echtgenoot)

(cliënt)

Doel plan:

Bevorderen vroege herkenning van signalen die duiden op een naderende crisis.
Handvatten bij het omgaan met eerste symptomen en crisis.

Aanleiding tot het opstellen van dit noodplan:

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

Voorbeeld van belastende omstandigheden:

(bij manie)

- Werkdruk, stress, deadlines, het gevoel veel verantwoordelijkheden, de hoeveelheid taken niet meer kunnen overzien;
- Grote veranderingen in dagritme (onder andere: te laat naar bed gaan, te veel storten op een activiteit zoals bijvoorbeeld te lang achter de computer zitten);
- Ingrijpende gebeurtenissen zoals: geboorte, overlijden (bijwonen begrafenis/crematie), verhuizen, vakantie (omgevingsverandering, druk van voorbereiding);
- Veel visite, feest;
-
-

(bij depressie)

- Grote veranderingen in mijn dagritme (o.a. laat naar bed);
- Verkeerde verdeling van werkzaamheden overdag. De ene dag te veel doen en de volgende dag niets meer kunnen;
- Omgevingsveranderingen;
- Te veel eten (eten geeft rustmoment op korte termijn);
- Alcohol (ben geneigd om veel meer te gaan drinken om mij te ontspannen);
- Geestelijk vermoeidheid (vaak na verjaardag, zie manie);
-
-

Voorbeeld eerste symptomen:

(bij manie)

- Ik krijg meer energie en kan moeilijk in slaap komen, ben 's ochtends veel vroeger wakker dan normaal en heb geen rust om in bed te blijven liggen;
- Ik ga meer praten en discussies aan;
- Ik ben snel geïrriteerd, erg ongeduldig en vind dat anderen erg traag zijn in hun doen en laten;
- Luisteren kost mij erg veel moeite;
- Ik neem helemaal geen rust meer voor mezelf. Ik blijf doorgaan. Voel mijn moeheid niet maar mijn lichaam is wel trillerig/hartkloppingen/kortademig/gespannen;
- Ik zie overal rommel in huis en blijf bezig om het geordend te krijgen;
- De omgeving zegt dat ik druk ben;
- Mijn koopgedrag veranderd, ik doe impulsieve (grote) aankopen;
- Ik ga meer sociale contacten aan;
- Ik blijf tot laat in de avond internetten en kan overdreven gefocust zijn op een bepaald onderwerp, waarbij dit onderwerp het gesprek van de dag(en) is;
- 's Avonds in bed ga ik mij zorgen maken, ben ik soms angstig (doodsgedachten) waardoor ik moeilijk in slaap kan komen;
-
-
-
-

(bij depressie)

- Ik voel mij niets waard, zwakkeling;
- Ik ga veel meer eten;
- Ik lig het liefst de hele dag in bed of op de bank in de woonkamer;
- Ik voel mij erg moe en lichamelijk is alles mij te veel;
- Mijn lichaam voelt zwaar;
- Ik ben veel stiller dan anders en kan niet meer genieten van mijn omgeving;
- Bij een kleine tegenslag word ik emotioneel en ga snel huilen;
-
-
-
-

Voorbeeld symptomen bij crisis

(bij manische psychose)

- Mijn gedachtestroom kan ik niet meer stoppen en gaat heel snel (veel waaromvragen blijven binnenkomen en zodra ik die beantwoord denk te hebben, komen er nieuwe vragen binnen);
- Niet kunnen of durven slapen;
- Erg angstig zijn, mij zorgen maken en veel aan de dood en het geloof denken. Ik blijf erover doorpraten. Dit veroorzaakt soms heftige discussies. Ik ben snel geïrriteerd en duld op zo'n moment geen tegenspraak;
- Het lijkt alsof de filter in mijn hoofd weg is. Alles (indrukken/impulsen) komt binnen. Alsof ik de input niet meer onder controle heb (horen, zien en voelen);
- In mijn hoofd ga ik verkeerde verbanden leggen en betrek alle gebeurtenissen op mijzelf (zogenaamde betrekkingsideeën);
- Ik verlies het contact met de werkelijkheid. Probeer soms complexe theorieën uit te dokteren;
- Kan niet meer stil zitten, kan geen rust meer vinden;
- Er is zoveel onrust die ik niet aankan, dat ik uit deze wereld wil stappen;
-
-
-
-

Aktieplan:

Mijn (direct)betrokkene,, moet altijd betrokken worden bij de behandeling en volledig geïnformeerd worden over mijn welzijn. Bij symptomen van crisis kan mijn man besluiten tot het bellen van:

- De crisisdienst
- Psychiater
- Huisartsenpraktijk
-

A. Medicatie preventief:

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

B. Helpende activiteiten bij crisis:

- Regelmaat, dagritme met veel rustmomenten maar ook beweging;
- Geen bezoek (geen gesprekken voeren);
- Zorg voor kinderen uit handen nemen;
- In vertrouwde omgeving blijven, tenzij opname noodzakelijk is (dit in overleg met);
-

C. Vermeden moet worden bij crisis:

- Niet te lang wachten bij ernstige manie/psychose met het toedienen van de volgende medicatie
- Te veel prikkels zoals radio, tv, telefoon, gesprekken (o.a. bezoek), nieuws, drukte, druk van buitenaf;
- Heftige discussies en tegenspraak;
-

D. Afspraken gebruik social media bij manie en/of eventuele opname:

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