

Noodkaart infofiche

PERSOONSgegevens

Voornaam.....

Naam.....

Straat.....

Gemeente.....

Tel.....

(LICHAMELIJKE) AANDACHTSPUNTEN

Voorbeelden: *allergieën, diabetes,*

hoorproblemen, epilepsie, verlamming,...

BELANGRIJKE NUMMERS

Noodnummer.....112

Antigifcentrum.....070 245 245

Tele-onthaal.....106

Zelfmoordlijn.....1813

CRISIS

HOE ZIET EEN CRISIS ER BIJ MIJ UIT?

Voorbeelden: *hyperventilatie, ik word verbaal*

agressief, ik begin luidop tegen mezelf te roepen,

ik verstijf,...

WAT DOE IK WEL ?

Voorbeelden: *4-7-8 ademhaling, oordoppen indoen,*

muurzitten tot het pijn doet

WAT DOE IK NIET ?

Voorbeelden: *Wegvluchten en mezelf afzonderen/isoleren, mezelf*

snijden, autorijden, focussen op mijn versnelde hartslag

Wat is het?

De noodkaart is een plooikaart die in de portefeuille van de hulpvrager past en overal meegaat. Ze is op die manier makkelijk vindbaar én herkenbaar voor mensen die hulp bieden.

Voor wie?

Personen met een psychische kwetsbaarheid

Doelstelling

Op een noodkaart staat genoteerd wat hulpverleners en eventueel andere betrokken personen kunnen doen wanneer de houder van de kaart in psychische crisis verkeert: hoe contact maken, wie bellen, wat wel/niet doen... De kaart kan ook gebruikt worden als een mini signaleringsplan.



ALS OPNAME NOODZAKELIJK IS

OPNAME BIJ VOORKEUR IN

Voorbeeld: *ziekenhuis X, Psychiatrisch centrum*

X,...

OPNAME VERMIJDEN IN

Voorbeeld: *ziekenhuis X, Psychiatrisch centrum*

X,...

PRAKTISCH TE REGELEN

Voorbeelden: *huisdieren die nog thuis zijn,*

kinderen die van school moeten worden

opgehaald,...

AFSPRAKEN MET CONTACTPERSONEN

Voorbeelden: *contactpersoon 1 mag altijd*

gecontacteerd worden, contactpersoon 2

wenst enkel in de week en niet na 22u

gecontacteerd te worden, ...

Alle genoemde personen zijn volledig op de hoogte van de inhoud van deze noodkaart. Hierbij geef ik toestemming om in crisissituaties contact met hen op te nemen.

MIJN BETROKKEN HULPVERLENERS

(Huis)arts.....

Tel.....

Anderen: *Voorbeeld: psycholoog, ind. begeleider,...*

Tel.....

MIJN CONTACTPERSONEN

Naam: *Persoon x*

Relatie: *Broer*

Tel.....

Naam.....

Relatie.....

Tel.....

Tips bij het invullen

- De kaart wordt het best ingevuld samen met een hulpverlener
- Concretiseer zoveel als mogelijk
- Breng het zorgteam op de hoogte van het bestaan van deze kaart
- Bevraag de hulpvrager of hij eerder een noodkaart heeft opgemaakt
- Vul de kaart in op het moment dat de persoon niet meer in acute crisis is
- Maak voldoende contact met de persoon tijdens het invullen
- Breng contactpersonen die op de kaart staan op de hoogte
- Betrek zoveel als mogelijk naasten bij het invullen van de kaart
- Evalueer nadien of de kaart nog steeds accuraat is; extra aandacht bij gewijzigde situaties! (bijvoorbeeld van opname terug naar huis)

Interesse of bestellen?

- Gratis
- Te bestellen via googleform formulier (zie mail)
- Meer informatie? Neem contact op met suicidepreventie@cgglargo.be, empact@wvlzorgt.be, kwadraat@netwerkkwadraat.be