

Toelichting

In deze kolom staat een toelichting op de thema's van de hulpkaart. U kunt in de rechter kolom per vak invullen welke tekst u op uw de hulpkaart wilt vermelden.

Na het invullen kunt u het bestand downloaden en mailen naar: info@Hulpkaartutrecht.nl
U ontvangt uw hulpkaart dan binnen enkele dagen op papier thuis in viervoud.

Persoonlijke gegevens

Adres Hoofdweg 1 1122 AA Dichtbij
Telefoon 06-12345678

Afhankelijk van wat je nodig hebt, kun je je adres wel of niet invullen. (voor het naar huis brengen)

Wat is er met mij aan de hand?

Vertel kort wat er met jou gebeurt als het niet goed gaat. Vermijd diagnoses en professionele taal.

Bijvoorbeeld:

“ik ben angstig en kan niet meer praten,
ik weet niet meer waar ik naartoe moet,
ik kan agressief worden als ik het niet vertrouw,
ik ben dan wel/niet gevaarlijk het is wel snel over.”

Bepaal wat van toepassing is of kies andere passende omschrijvingen.

Hoe te handelen?

Wat kunnen anderen voor je doen. Hoe ben jij het best geholpen? Dat mag om van alles gaan:

wil je dat ze iemand bellen?

Hoe wil je dat er tegen je gepraat wordt (b.v. veel herhaling?).

Waardoor word je weer rustig

Mogen mensen je aanraken, of juist niet?

Geef korte heldere informatie en instructie.

BELANGRIJK

Waar moet men rekening mee houden als het niet goed gaat. Bijvoorbeeld een belangrijke medische aandoening die men niet moet vergeten, of je huisdier.

Vul zelf in wat belangrijke aandachtspunten zijn.



HULP
KAART

Deze kaart geef ik u omdat ik even geen woorden heb.
Vouw open en kijk hoe u mij kunt helpen.

Persoonlijke gegevens

Naam
Adres
Postcode en plaats
Telefoon

Wat is er met mij aan de hand?

Hoe te handelen?

BELANGRIJK

(Voorgedrukte tekst)
Deze tekst is al voorbedrukt op de kaart. U hoeft hier niets zelf invullen.

Deze hulpkaart is van mij en kan alleen werken als de wensen en afspraken door een ieder worden gerespecteerd en opgevat als aanwijzing hoe te handelen.
Ben ik deze kaart verloren wilt u hem dan naar mijn huisadres sturen.

Meer informatie over de hulpkaart:

Hulpkaart Utrecht
Kaatstraat 18, 3513 BK Utrecht
e-mail: info@hulpkaartutrecht.nl

Vertrouwenspersonen

Noem de namen van de mensen die je kunnen helpen en gebeld kunnen worden. Denk ook aan mensen die buiten kantoor tijd bereikbaar zijn. Noem de relatie die u met hen heeft dat geeft duidelijkheid. Bijvoorbeeld:
Stella Steun (zus) Dalstraat 172, 1122 HH Haarlem
Telefoon 06-12 56 34 78
Vraag de contactpersonen vooraf toestemming. Wees voorzichtig met hun privacy!

Vertrouwenspersonen

Afspraken met vertrouwenspersonen

Wat kunnen de contactpersonen doen. Dat geeft de omstanders duidelijkheid wat te verwachten. Bijvoorbeeld: "Stella kan mij ophalen wanneer noodzakelijk", of: "de contactpersonen kunnen informatie geven over wat te doen."
Maak hierover een afspraak met je contactpersonen. Dan staan ze niet voor een verrassing.

Afspraken met vertrouwenspersonen

Medische informatie en medicatie

Geef aan: naam medicijn, dosering en wijze van inname. Geef als nodig ook aan welke medicatie u niet wilt in een crisis situatie. Welke medische informatie is verder van belang zoals suikerpatiënt, of allergieën, etc.

Medische informatie en medicatie

Dit vak is ook voorgedrukt. U hoeft niets in te vullen.
Vergeet niet na ontvangst van de hulpkaart op papier, deze te ondertekenen. Door de ondertekening geeft u aan het eens te zijn met de inhoud. De hulpdiensten moeten rekening houden met uw wensen.

Alle genoemde personen zijn op de hoogte van de inhoud van deze hulpkaarten zijn bereid te helpen. Zij hebben mijn toestemming om in een acute situatie informatie te verstrekken aan derden voor goede hulpverlening.

Plaats:

Datum:

Handtekening: