

Mijn Eigen Plan van Aanpak om Verplichte Zorg te voorkomen

Je mag hulp vragen om dit plan te schrijven. Je kunt hulp vragen van je familie of vrienden. Ook een patiënten-vertrouwenspersoon kan je helpen.

Mijn naam::

Ik ben geboren op:

Datum waarop ik dit plan maak:

De ggz wil mij verplichte zorg geven. Ik denk dat dit niet nodig is. Ik denk dat het op een andere manier kan. Daarom schrijf ik dit plan.

Iedereen die met verplichte zorg (een zorgmachtiging) te maken krijgt mag een eigen plan van aanpak schrijven. Hierin schrijf je op waarom jij denkt dat verplichte zorg niet nodig is. Hierin schrijf je ook op wat jou eigen plan is om verplichte zorg te voorkomen.

Suggesties voor je Eigen Plan van Aanpak:



1 Je kunt ervoor kiezen om eerst iets te schrijven over je persoonlijke situatie.

Bijvoorbeeld: Waar woon je? Wie is belangrijk voor je? Wat doe je graag? Je mag dit ook overslaan.



Mijn Eigen Plan van Aanpak om Verplichte Zorg te voorkomen



2

Schrijf op wat het precies is waar je het niet mee eens bent. Waarom vindt jouw zorgverlener dat je verplicht zorg moet ontvangen?

Bijvoorbeeld: Ik ben het er niet mee eens dat ik medicatie moet nemen. Ze willen dat omdat ze vinden dat ik te druk word.

Bijvoorbeeld: Ik word opgenomen, dat wil ik liever niet. Ze willen dat omdat ik soms te veel ruzie maak met iedereen.

Als je een Eigen Plan maakt dat realistisch is en waar je goed over hebt nagedacht, stuur je het naar de geneesheer-directeur. Die gaat besluiten of je verder mag met je plan of dat er toch een zorgmachtiging wordt aangevraagd. Wat de uitkomst ook is, het is belangrijk dat je zelf nadenkt en opschrijft wat jouw wensen en voorkeuren zijn. Zodat iedereen er rekening mee kan houden.



Mijn Eigen Plan van Aanpak om Verplichte Zorg te voorkomen



3

Schrijf op waarom je het er niet mee eens bent.

Bijvoorbeeld: Ik wil geen medicatie want ik heb veel last van bijwerkingen.

Bijvoorbeeld: Ik heb slechte ervaringen met opname. Ik wil liever thuisblijven.

Een goed plan bevat ook afspraken. Afspraken die je maakt met mensen in je omgeving en de zorg om ervoor te zorgen dat ze je helpen als dat nodig is, op een manier die jij prettig vindt.



Mijn Eigen Plan van Aanpak om Verplichte Zorg te voorkomen



4 Schrijf op wat jouw plan is om te voorkomen dat je die verplichte zorg krijgt.

Je mag hier alles opschrijven wat jij denkt dat helpt.

De vragen hieronder kunnen je helpen om over jouw plan na te denken. Geef alleen antwoord op de vragen die op jou van toepassing zijn en schrijf jouw antwoorden op in het invulblok eronder.

- Welke hulp wil jij? En als het slechter met je gaat, welke zorg wil jij dan krijgen?
- En welke zorg wil je absoluut niet? Wat accepteert je wel?
- Wie kan jou helpen als je merkt dat het minder goed gaat?
- Je kunt ook iets opschrijven over je familie en vrienden. Wat vinden zij hier eigenlijk van? Zien zij een manier om verplichte zorg te voorkomen? Kunnen zij je hierbij helpen?
- Hoe merk je dat trouwens dat het minder goed gaat? Bijvoorbeeld: ik slaap te weinig, ik eet te weinig, ik geef te veel geld uit, ik word onrustig, ik gebruik drugs.
- Wie kan op dat moment iets voor je doen zodat het weer beter gaat?
- Hoe wil je dan dat ze met je omgaan? Wat vind je vervelend of juist prettig?
- Kun je hierover afspraken maken met de mensen om je heen?
- Heeft iemand wel eens tegen je gezegd dat je soms gevaarlijke dingen doet? Gevaarlijk voor jezelf of voor anderen? Bijvoorbeeld dat je jezelf verwaarloost of dat je erg veel ruzie maakt met de mensen om je heen of met vreemden? Klopt dat en wat is jouw plan om dit te voorkomen?
- Ben je bereid om medicatie te slikken en heb je wensen wat betreft medicatie? Kun je hier afspraken over maken met iemand?
- Waar maak je je het meeste zorgen over als je denkt aan verplichte zorg (opname, medicatie etc)? Kan iemand die zorgen wegnemen?
- Heb je een voorstel voor een andere behandeling? Een behandeling die beter bij je past.
- Zijn er andere dingen die spelen in je leven die je graag zou aanpakken? Ander werk? Nieuwe opleiding? Nieuw huis? Meer inkomen? Meer vrienden?
- Wat ga je doen om dit te bereiken en wie kan je hierbij helpen?



Mijn Eigen Plan van Aanpak om Verplichte Zorg te voorkomen

Onderzoek of je een zelfbindingsverklaring iets is voor jou. Hiermee kun je vastleggen wat voor soort zorg je wil als het slechter met je gaat.

Ik heb dit plan samen gemaakt met:

Ik ben in zorg bij ggz-instelling:

Naam van je contactpersoon bij die ggz-instelling:

