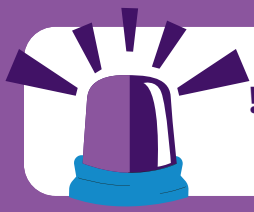

هل تحتاج إلى مساعدة؟ تولَّ زمام الأمور بنفسك! أخبرهم بما تحتاجه أنت.

هل أنت خائف من حدوث أزمة؟ هل تفقد أحيانًا القدرة على التعبير بالكلمات؟

تساعدك بطاقة المساعدة وبطاقة الأزمة في جعل رغباتك وتعليماتك واضحة دائمًا لمحيطين بك ولمقدمي الرعاية، حتى عندما لا تستطيع التعبير عنها بنفسك.

أي بطاقة تناسبك؟

بطاقة الأزمة (Crisiskaart)	بطاقة المساعدة (Hulpkaart)
مخصصة لـ: الأزمات النفسية الوشيكة أو الحادة، والإدمان	**مخصصة لـ:** الحالات الهشة (مثل الخرف، السكري، إصابات الدماغ المكتسبة)
ماذا تتضمن: ملخص لخطة أزمة شخصية	**ماذا تتضمن:** تعليمات قصيرة وواضحة وأشخاص للاتصال
كيفية إعدادها: بمساعدة مستشار متخصص	**كيفية إعدادها:** يمكنك إعدادها بنفسك

أين أجد المزيد من المعلومات؟
بطاقة المساعدة www.help-t.nu/uitleg
بطاقة الأزمة www.crisiskaart.nl
www.crisiskaart-rijnmond.nl

zorg belang Inclusief

GRIP
Regionale Kenniswerkplaats Onbegrepen Gedrag Rotterdam-Rijnmond