

# 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** V. Voorbeeld  
**Geboren** 10 juni 1973  
**Adres** Hoofdweg 1  
1122 AA Dichtbij  
**Telefoon** 06-12345678  
**Verzekering** Gouden Kruis  
Polisnr. 123456  
BSN: 123 4567 000

## Wat is er met mij aan de hand?

Als ik veel prikkels krijg, kan ik niet meer goed nadenken. Dat gebeurt vooral op drukke plekken waar veel lawaai is. Ik raak dan in paniek en ga schreeuwen. Dit kan agressief overkomen, maar ik ben niet agressief. Ik probeer alleen het lawaai uit mijn hoofd te krijgen. Op deze kaart staat wat ik wil dat mensen om mij heen doen als dit gebeurt. Ik wil laten weten dat ik niet agressief ben, maar juist hulp nodig heb.

## Wat kunt u voor mij doen?

Neem mij a.u.b. mee naar een rustige plek waar weinig lawaai is. Vertel mij wie u bent en waar u mij naar toe brengt. Als ik in paniek ben, hoor ik niet alles goed. Praat dus rustig tegen mij en herhaal wat u zegt enkele keren. U mag mij rustig bij de arm nemen om mij mee te krijgen, dat vind ik niet erg. Bel a.u.b. mijn zus. Zij weet wat ik nodig heb en wat geregeld moet worden.

## WAARSCHUWING

Ik gebruik medicijnen en moet die regelmatig innemen. Mijn zus en mijn huisarts weten welke medicijnen dat zijn en hoe laat ik die inneem.

## Vertrouwenspersoon 1

**Naam** Stella Steun (zus)  
**Adres** Dalstraat 172  
1122 HH Haarlem  
**Telefoon** 06-12 56 34 78

Als ik de stem van Stella hoor, word ik rustiger. Zij kan u vertellen wat u verder kunt doen.

## Vertrouwenspersoon 2

**Naam** Henk Naasten (buurman)  
**Adres** Hoofdweg 3  
1122 AA Dichtbij  
**Telefoon** 06 98 76 54 32

Als u Henk vertelt wat er met mij aan de hand is, komt hij mij halen.

---

## Huisarts/Apotheek

**Huisarts** Huisartsenpraktijk Dokter  
Dhr. D. Arts  
Zijweg 100  
1133 AB Dichtbij  
**Telefoon** 023 523 53 33

**Apotheek** Apotheek Dichtbij  
**Telefoon** 023 523 54 44

U kunt erop vertrouwen dat alle genoemde personen volledig op de hoogte zijn van de inhoud van deze Hulpkaart en bereid zijn te helpen.

datum

handtekening

14 november 2017



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.

## Belangstelling voor een Hulpkaart?

**Neem vrijblijvend contact op met:**

**E-mail** [info@hulpkaart.nl](mailto:info@hulpkaart.nl)

**Website** [www.hulpkaart.nl](http://www.hulpkaart.nl)