

Hinweise für pflege- und hilfsbedürftige Menschen

STROMAUSFALL



Die Stromversorgung in Deutschland ist eine der sichersten in Europa. Dennoch sind kürzere, aber auch längere Energieausfälle möglich.

Was kann während eines Stromausfalls wichtig sein?

- ✓ Schalten Sie Elektrogeräte ab, um Brandgefahren zu vermeiden (z.B. Bügeleisen, Herd).
- ✓ Benutzen Sie auf keinen Fall einen Fahrstuhl.

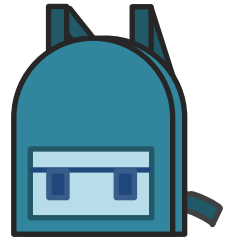
Was können Sie tun, um auf einen Stromausfall vorbereitet zu sein?

- ✓ Denken Sie an eine ausreichende **Vorratshaltung**.
- ✓ Denken Sie an stromunabhängige Lichtquellen, z.B. Taschenlampe.
- ✓ Denken Sie an ein batteriebetriebenes oder ein Kurbel-Radio, um Informationen über die Dauer und Ursache des Ereignisses zu erhalten.
- ✓ Denken Sie an Ersatzbatterien für Taschenlampe / Radio.
- ✓ Denken Sie an warme Kleidung im Winter.

GEFÖRDERT VOM

Hinweise für pflege- und hilfsbedürftige Menschen

NOTGEPÄCK



Notgepäck (Rucksack/Koffer) ist hilfreich, wenn Sie unerwartet Ihr Haus oder Ihre Wohnung verlassen müssen beispielsweise bei medizinischen Notfällen oder Evakuierungen (z.B. Bombenentschärfungen). Machen Sie sich deshalb Gedanken darüber, was in Ihr Notgepäck hinein gehört.

Was kann für Sie wichtig sein?

- ✓ Persönliche Medikamente (inkl. Medikationsplan)
- ✓ Hilfsmittel, z.B. Brille, Hörgerät, Inkontinenzhilfen, Zahnprothese
- ✓ Persönliche Dokumente
- ✓ **Notkontaktliste**
- ✓ Wechselwäsche, ggf. warme und wetterfeste Kleidung
- ✓ Bargeld
- ✓ feste Schuhe
- ✓ Mobiltelefon
- ✓ Wasserflasche
- ✓ etc.

GEFÖRDERT VOM

HOCHWASSER



Starke und lang andauernde Niederschläge, ggf. verbunden mit Unwetter und Sturm führen immer wieder zu Überflutungen.

Was kann für Sie bei Hochwasser wichtig sein?

- ✓ Schalten Sie das Radio (auch TV, Internet etc.) ein, um aktuelle Informationen (Wettermeldungen, Hochwasserwarnungen) zu erhalten.
- ✓ Rufen Sie eine Kontaktperson an, wenn Sie im hochwassergefährdeten Gebiet leben.
- ✓ Halten Sie **Notgepäck** bereit, falls eine Evakuierung notwendig wird.
- ✓ Denken Sie an eine ausreichende **Vorratshaltung**. (Lebensmittel, Getränke) für einige Tage.
- ✓ Denken Sie auch an einen möglichen **Stromausfall**.

KÄLTE UND GLÄTTE



Im Winter kommt es immer wieder zu extremen Kälteperioden, oft verbunden mit Eis- oder Schneeglätte.

Was kann für Sie bei Kälte und Glätte wichtig sein?

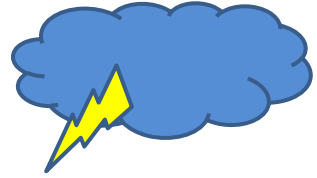
- ✓ Schließen Sie Fenster und Türen, damit die Wohnung nicht auskühlt.
- ✓ Verbleiben Sie, wenn es geht, im Haus.
- ✓ Wenn Sie das Haus verlassen müssen, nutzen Sie ggf. Spikes für Ihr Schuhwerk, um das Sturzrisiko zu senken.

Wenn die Heizung ausfällt:

- ✓ Ziehen Sie sich (frühzeitig) warm an, um nicht auszukühlen. Hilfreich sind auch: warme Decken, chemische Handwärmer, Thermo-Nackenwärmer etc.
- ✓ Vielleicht ist es möglich, mit Nachbarn eine temporäre Wohngemeinschaft zu bilden (z.B. wenn ein Nachbar über einen Kamin verfügt).

Hinweise für pflege- und hilfsbedürftige Menschen

STURM UND UNWETTER



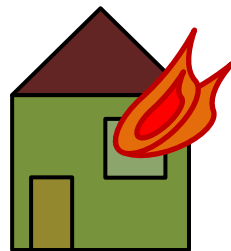
Immer wieder treten schwere Stürme und Unwetter auf. Durch den Klimawandel könnten solche Ereignisse in Zukunft vermehrt und in jeder Region auftreten.

Was kann für Sie bei Sturm oder Unwetter wichtig sein?

- ✓ Schließen Sie Fenster und Türen.
- ✓ Verbleiben Sie, wenn es geht, im Haus.
- ✓ Schalten Sie das Radio etc. ein, um aktuelle Informationen zu erhalten (Wettermeldungen, -warnungen).
- ✓ Achten Sie auf ausreichend Vorräte, da eventuell ein Einkauf für 2-3- Tage nicht möglich ist.
- ✓ Auch wenn sich der Sturm gelegt hat, ist die Gefahr noch nicht vorbei (herabstürzende lose Äste, Dachziegel etc.). Informieren Sie sich entsprechend.

GEFÖRDERT VOM

FEUER /1

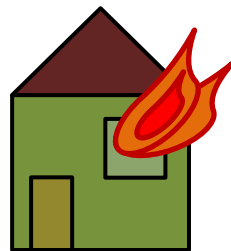


Eine brennende Kerze, ein Kabelbrand oder auch ein Bügeleisen: Die Ursachen für Feuer zu Hause sind vielfältig.

Welche Maßnahmen können Sie im Vorfeld ergreifen?

- ✓ Lassen Sie offenes Licht, z.B. Kerzen, nicht unbeaufsichtigt.
- ✓ Installieren Sie Rauch- / CO₂-Melder in Ihrer Wohnung (auch erhältlich mit Blitzlicht- oder Vibrationsalarm für Gehörlose), um bei Brand ggf. rechtzeitig gewarnt zu sein.
- ✓ Denken Sie an freie Fluchtwege in Ihrer Häuslichkeit.

FEUER /2



Bricht ein Feuer in der eigenen Wohnung oder im Wohnhaus aus, entstehen schnell Unsicherheiten darüber, welche Maßnahmen ergriffen werden können.

Was ist bei Feuer wichtig?

- ✓ Rufen Sie bei Feuer immer die **112** – Feuerwehr!
- ✓ Halten Sie Fenster und Türen zum Brandraum geschlossen.
- ✓ Bringen Sie sich – wenn möglich – in Sicherheit!
- ✓ Bei Feuer in der Wohnung:
 - Gehen Sie – wenn möglich – nach draußen und informieren ggf. Nachbarn.
- ✓ Bei Feuer außerhalb der Wohnung (z.B. im Treppenhaus):
 - Bleiben Sie in der Wohnung und machen Sie sich am Fenster oder Balkon bemerkbar.
- ✓ Benutzen Sie bei einem Feuer im Haus nicht den Fahrstuhl!

Hinweise für pflege- und hilfsbedürftige Menschen

NOTKONTAKTE



In bestimmten Situationen kann es nützlich sein, wenn eine Liste mit Kontaktdaten von Angehörigen und Bezugspersonen zur Verfügung steht. Beispielsweise bei medizinischen Notfällen oder Evakuierungen.

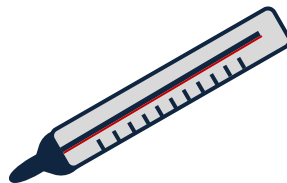
Wer kann auf einer Notkontaktliste verzeichnet sein?

- ✓ Angehörige (aufgelistet nach Priorität und Wohnort)
- ✓ sonstige Bezugspersonen:
 - Nachbarn
 - Freunde
- ✓ ggf. gesetzliche Betreuer/Vormund
- ✓ ggf. der beauftragte Pflegedienst
- ✓ ggf. der Hausarzt

Die Notkontaktliste liegt am besten in der Nähe des Telefons und / oder in einer Notfalldose im Kühlschrank. Eine Notfallkarte für die Geldbörse kann ebenfalls die wichtigsten Kontaktdaten enthalten.

GEFÖRDERT VOM

INFEKTWELLE



Besonders in der kälteren Jahreszeit kommt es immer wieder zu Infektwellen (z.B. Grippe, Norovirus). Mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem schwächer. Umso wichtiger ist eine gute Vorbeugung. Einer Ansteckung kann entgegengewirkt werden, wenn einige Regeln beachtet werden.

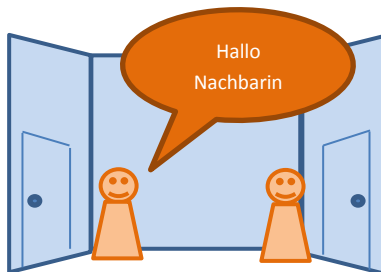
Was kann für Sie wichtig sein?

- ✓ Waschen Sie sich gründlich die Hände, z.B. nach dem Einkauf, Arztbesuch oder sonstigem Kontakt mit anderen Menschen.
- ✓ Essen Sie möglichst gesund und vitaminreich und gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Erholung, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Die Grippe (Influenza) kann gerade für ältere Menschen gefährlich werden. Denken Sie deshalb jedes Jahr im Herbst rechtzeitig an eine [Grippe-Schutz-Impfung](#) bei Ihrem Hausarzt. Sprechen Sie bei Ihrem Hausarzt auch die [Pneumokokken-Impfung](#) an.

NACHBARSCHAFTSHILFE

Zur Vorbereitung auf Notfälle und Krisen ist es sinnvoll, sich in der unmittelbaren Nachbarschaft zu vernetzen. Gegebenenfalls ist es von Vorteil, wenn Sie mit einem Nachbar / einer Nachbarin Ersatzschlüssel tauschen, um sich gegenseitig unterstützen zu können (z.B. bei Schlüsselverlust oder Unfällen im Haushalt).

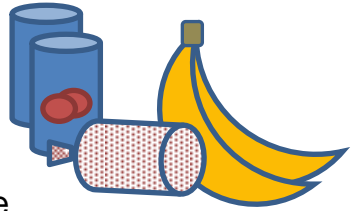


Welche Möglichkeiten sich zu vernetzen haben Sie?

- ✓ Suchen Sie Kontakt zu Ihren Nachbarn.
- ✓ Vereinbaren Sie SOS-Zeichen mit direkten Nachbarn (z.B. Klopfzeichen an Wand, Fußboden oder Heizung).
- ✓ Verabreden Sie sich regelmäßig mit Nachbarn zu Kaffeekränzchen/Spielstunden.
- ✓ Vereinbaren Sie Briefkastenfreundschaften, z.B. regelmäßige Kurznachrichten im Briefkasten des Nachbarn. Bleibt eine Nachricht aus, kann Ihr Nachbar / Ihre Nachbarin bei Ihnen nach dem Rechten sehen und ggf. Hilfe holen.

VORRATSHALTUNG

In bestimmten Situationen kann es hilfreich sein, einen Lebensmittel- und Getränkevorrat für mehrere Tage zu Hause zu haben. Beispielsweise wenn Sie aufgrund des Wetters, z.B. Glätteis oder Sturm, das Haus nicht verlassen können, um einzukaufen.



Welche und wie viele Vorräte können sinnvoll sein?

- ✓ Als ungefährender Richtwert: Lagern Sie zu Hause etwa so viele Lebensmittel, dass Sie spontan einige Gäste bewirten könnten.
- ✓ Denken Sie an ausreichend Wasservorräte für einige Tage: ca. 2 Liter pro Tag.
- ✓ Verbrauchen Sie ihren Lebensmittelvorrat zyklisch (Haltbarkeitsdatum!) und füllen ihn regelmäßig auf.
- ✓ Bevorraten Sie haltbare Lebensmittel, die zu Ihren aktuellen, ggf. speziellen Ernährungsgewohnheiten passen.

HITZE /1



Im Sommer kommt es immer wieder zu extremen Hitzeperioden, die besonders für ältere Menschen ein Gesundheitsrisiko darstellen können.

Was kann für Sie bei Hitze wichtig sein?

- ✓ Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein.
- ✓ Essen Sie ggf. wasserhaltiges Obst und Gemüse (Melone, Gurke, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche).
- ✓ Kleiden Sie sich locker und luftig.
- ✓ Kühlen Sie ggf. regelmäßig Hände und / oder Füße.
- ✓ Vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- ✓ Bleiben Sie im Schatten, besonders in der Mittags- und Nachmittagszeit.
- ✓ Setzen Sie sich nicht ans Fenster in die Sonne, sondern an einen kühlen, schattigen Ort in der Wohnung.
- ✓ Verwenden Sie ggf. einen Ventilator oder einen Fächer.

HITZE /2



Je nach Lage oder Ausrichtung der Wohnung kann die Temperatur in der eigenen Wohnung während einer Hitzewelle unterschiedlich ansteigen. In Dachgeschosswohnungen oder Wohnräumen mit Fensterfronten zur Südseite ist mit einem schnelleren Temperaturanstieg zu rechnen als in Erdgeschossen oder nach Norden ausgerichteten Wohnräumen.

Welche Maßnahmen können Sie bei Hitze für Ihre Wohnräume ergreifen?

- ✓ Schließen Sie die Gardinen, Jalousien oder Rollläden.
- ✓ Lüften Sie Ihre Wohnräume frühmorgens oder nachts.
- ✓ Verschließen Sie ggf. Räume, die Fensterfronten zur Südseite haben, um die Hitze nicht in der Wohnung zu verteilen.
- ✓ Schalten Sie unnötige elektrische Geräte ab.