

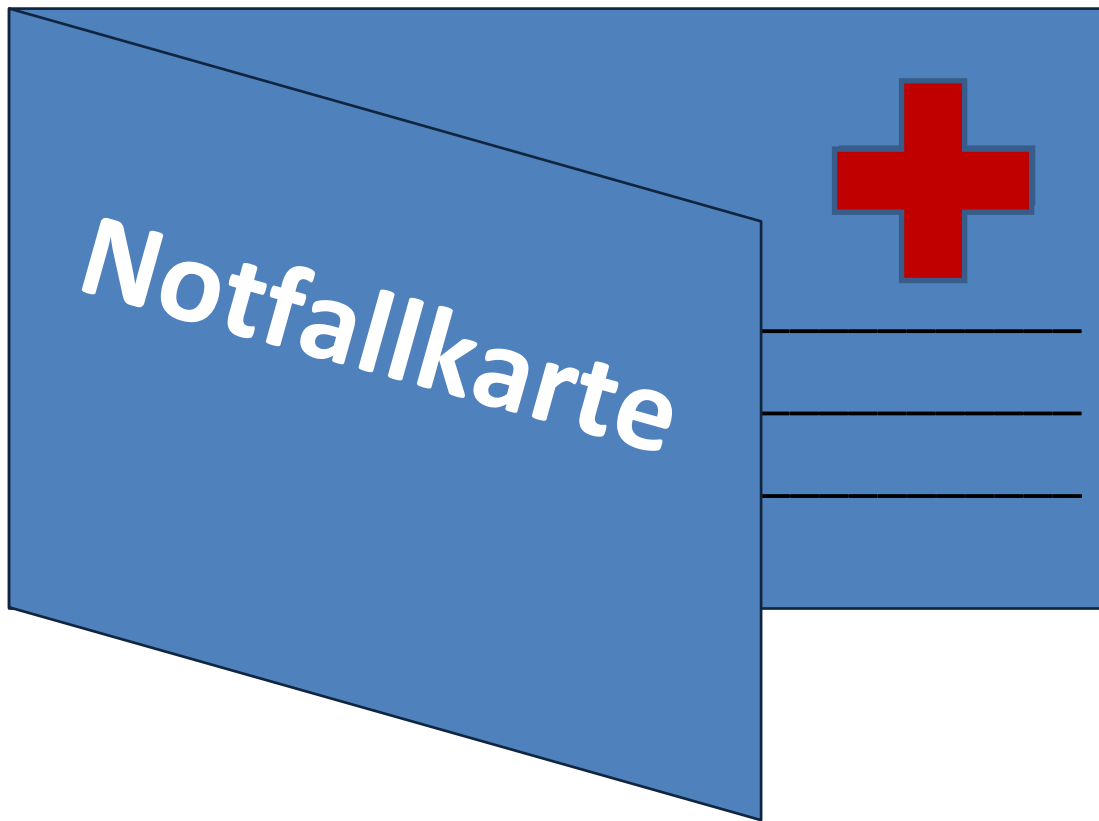
# SOS-DOSE

- Sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Ein Aufkleber an der Hausinnentür und am Kühlschrank erleichtert den Rettungskräften die Suche

Folgende Informationen kann die SOS-Dose enthalten:

- Medikamenteneinnahme und Informationen zu deren Aufbewahrungsort
- Erkrankungen, Allergien, Blutgruppe
- Besonderheiten (z.B. Herzschrittmacher)
- Name, Anschrift, Tel.-Nr., evtl. Foto
- Kontaktdaten zu Angehörige/Nahestehende Personen, Pflegedienst, Hausarzt/-ärztin
- evtl. Hinweis auf Patientenverfügung oder Versorgungsvollmacht

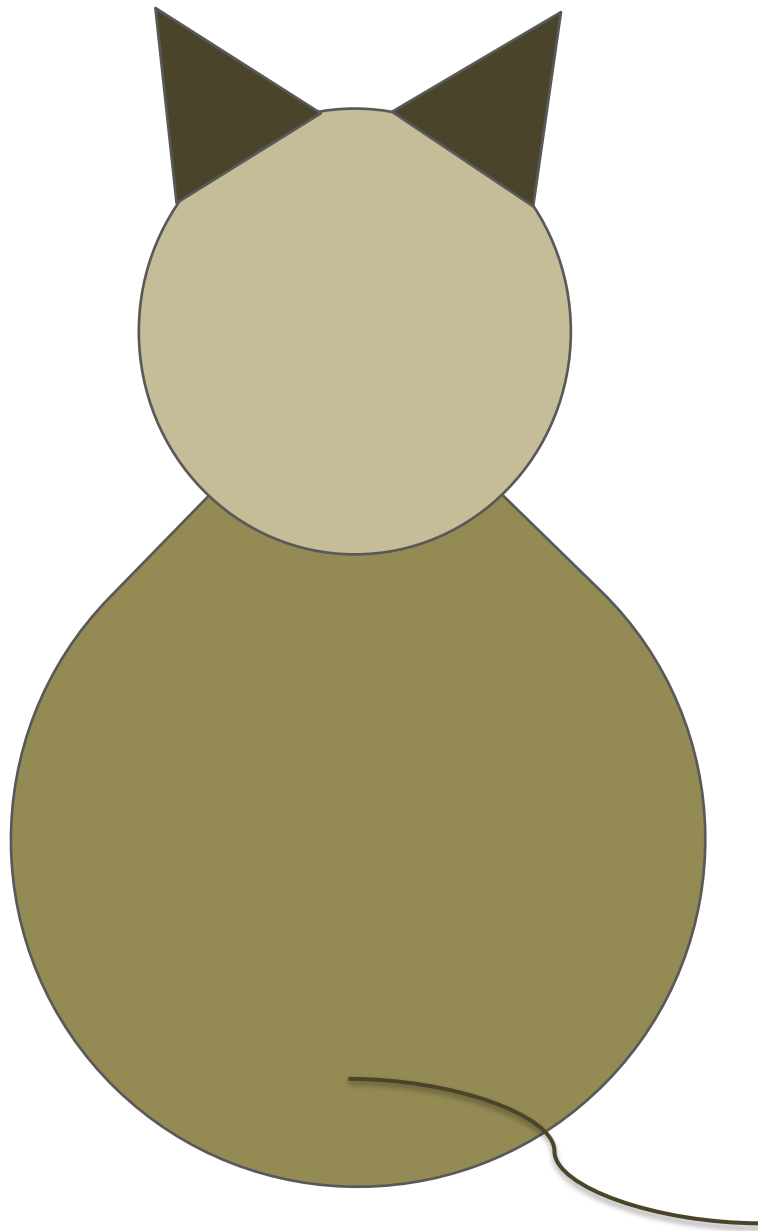
# SOS-DOSE



# NOTFALLKARTE

- Sollte im Portemonnaie aufbewahrt und immer mit sich geführt werden
- Beinhaltet hauptsächlich medizinische Informationen (Grunderkrankungen, regelmäßige Medikamente, Allergien, etc.) und Besonderheiten (Herzschrittmacher, Hörgerät, etc.)
- Kontaktdaten der zu benachrichtigenden Personen (Hausarzt/-ärztin), Patientenverfügung, Organspender/-spenderin, Blutgruppe
- eine 2. Notfallkarte kann zu Hause z.B. neben der Eingangstür angebracht werden oder in einer Notfalldose in den Kühlschrank gestellt werden

# NOTFALLKARTE

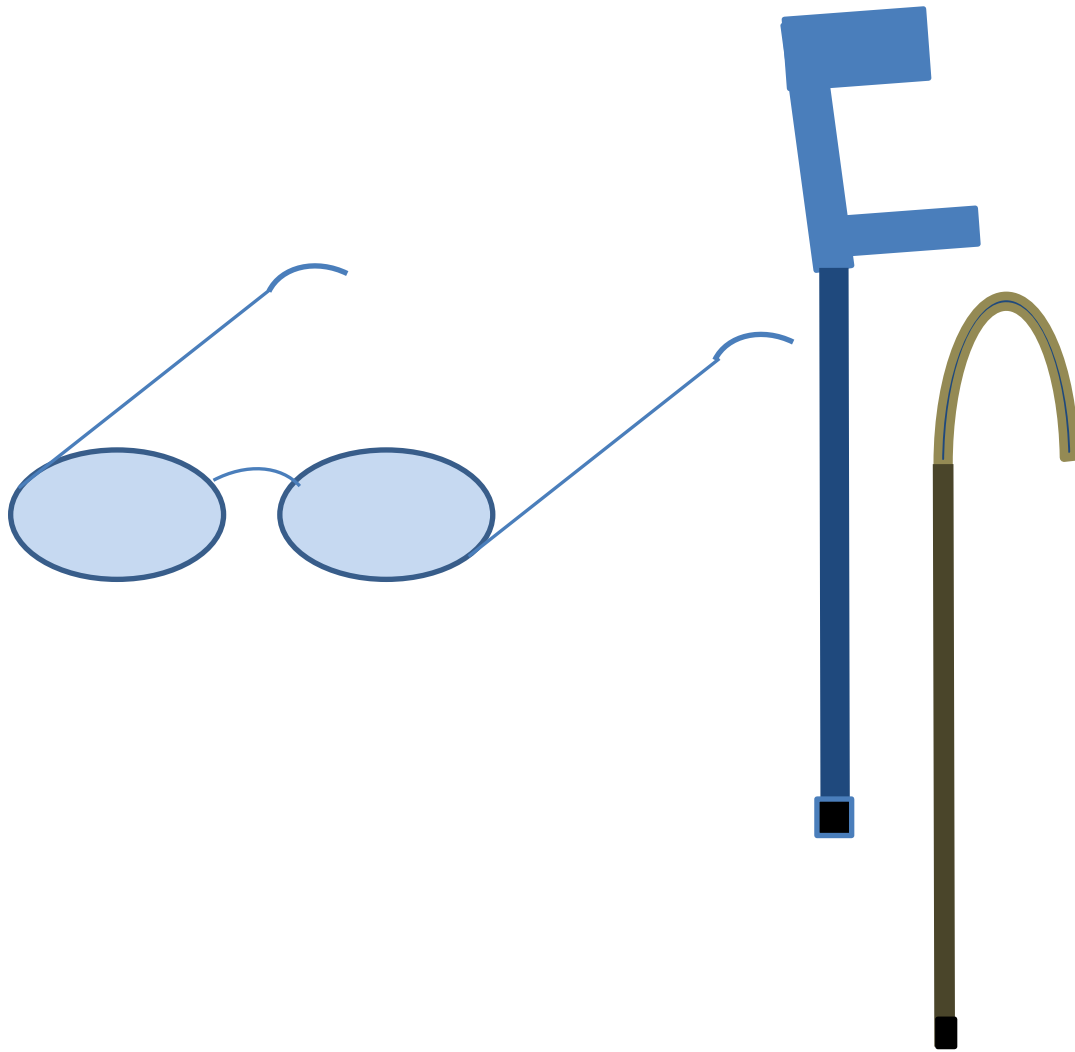


# HAUSTIERE

Folgende Fragen sollten sich Tierbesitzer stellen:

- Ist genügend Futter für mein/e Haustier/e vorrätig?
- Falls nötig, sind genügend Medikamente für das Haustier/die Haustiere vorrätig?
- Wer kann sich sonst um das Haustier kümmern?

# HAUSTIERE



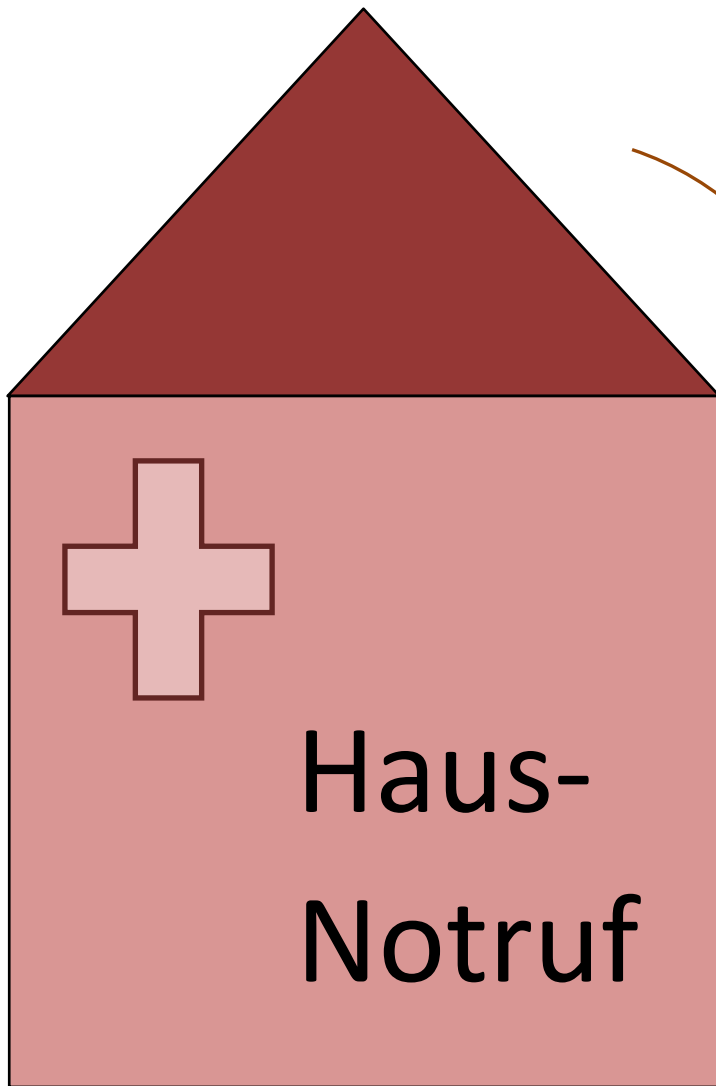
# MEDIZINISCHE HILFSMITTEL

Was wird benötigt?

- Bei einer Evakuierung nicht vergessen: Brille, Hörgerät, Zahnprothese, Gehhilfen (Rollator, Rollstuhl, Krücken)
- Manche Hilfsmittel benötigen Strom (z.B. Inhalatoren)! Können deshalb mobile Stromquellen wie Batterien oder Akkus eingesetzt werden?
- Sind Ersatzbeutel, Einlagen etc. vorrätig?

# MEDIZINISCHE HILFSMITTEL





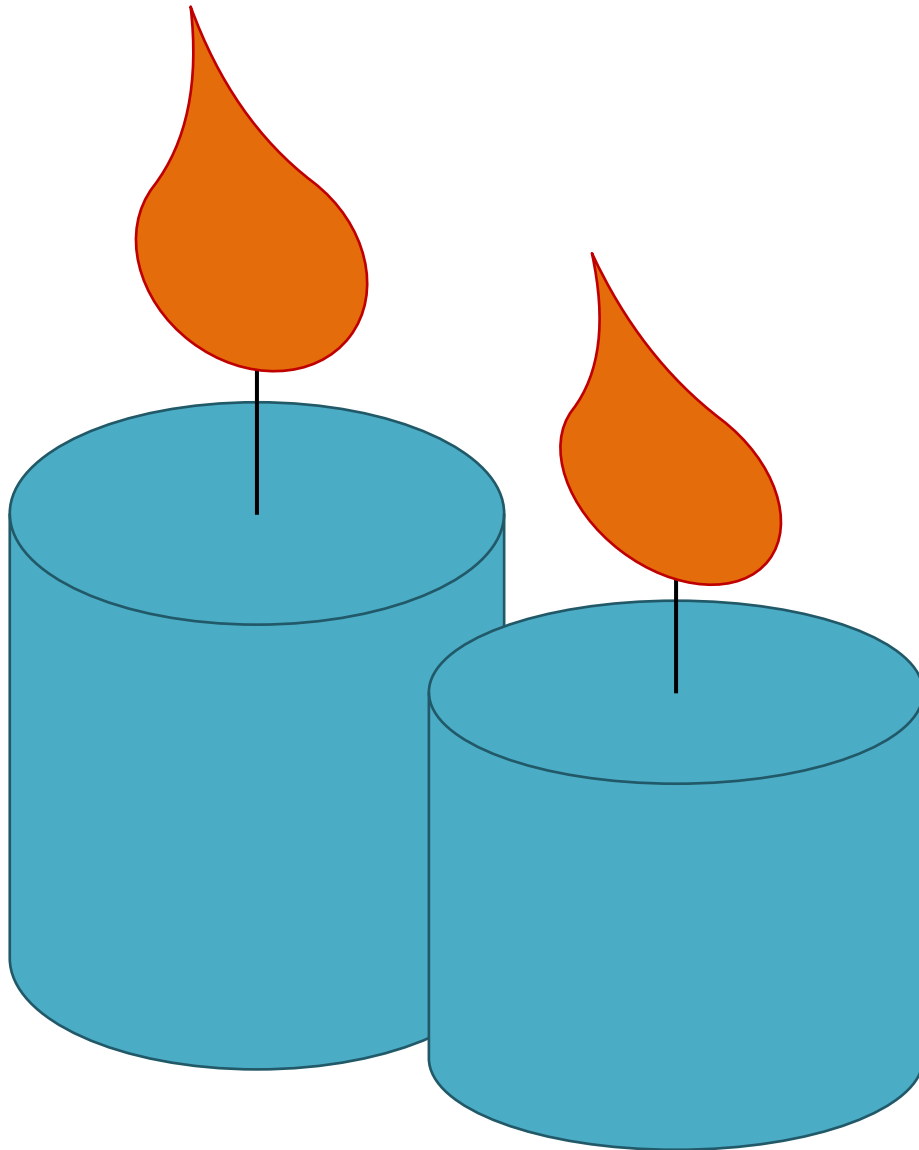
# HAUSNOTRUF

- Ein Hausnotruf kann Sicherheit im Alltag geben
- Unter Umständen kann dieser auch noch eine Zeitlang (12h bis 5 Tage) bei einem Stromausfall funktionieren
- Der Notrufknopf kann als Armband oder Halskette am Körper getragen werden
- Bei einem Hausnotruf ist auch ohne Sprechen nach Betätigung des Notrufknopf Hilfe unterwegs (Unterschied zu Polizei und Feuerwehr)
- Hausnotrufzentrale kennt Aufenthaltsort und Erkrankungen der pflegebedürftigen Person

Weitere wichtige Telefonnummern:

- Notrufnummer 112
- Kassenärztliche Vereinigung 116 117

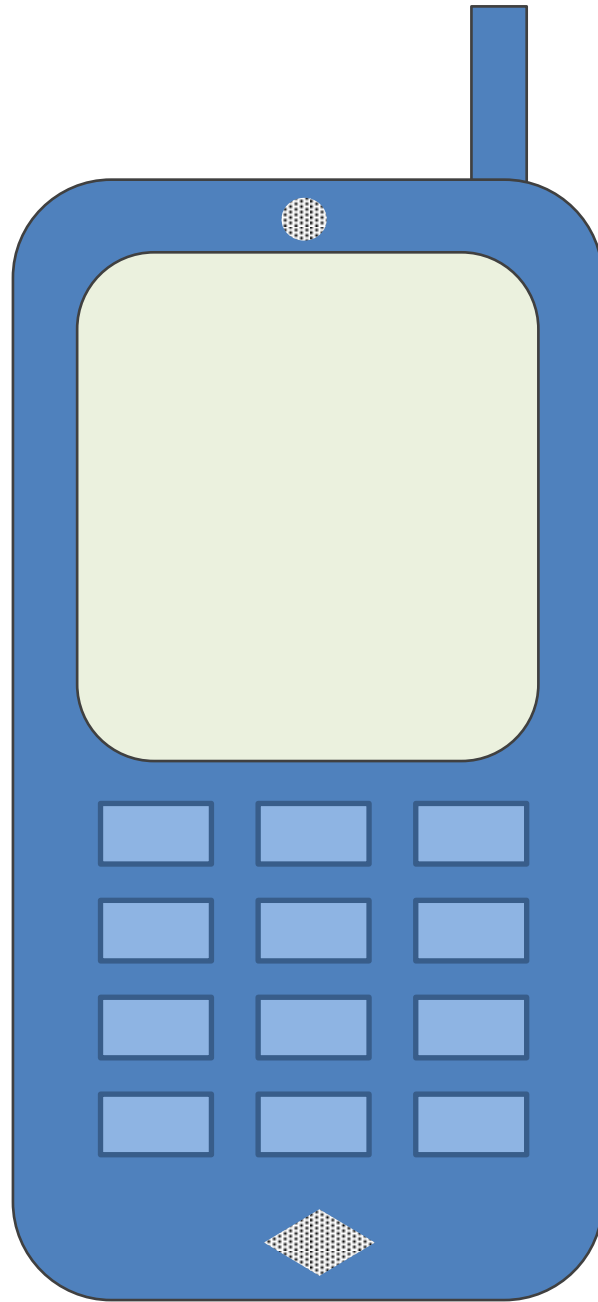
# HAUSNOTRUF



# KERZEN

- Bei einem Stromausfall dient ein Vorrat an Kerzen oder Teelichtern als Lichtquelle
- Ausreichend Streichhölzer oder Feuerzeuge sollte dafür vorhanden sein
- Achtung: Erhöhte Brandgefahr durch die Kerzen!

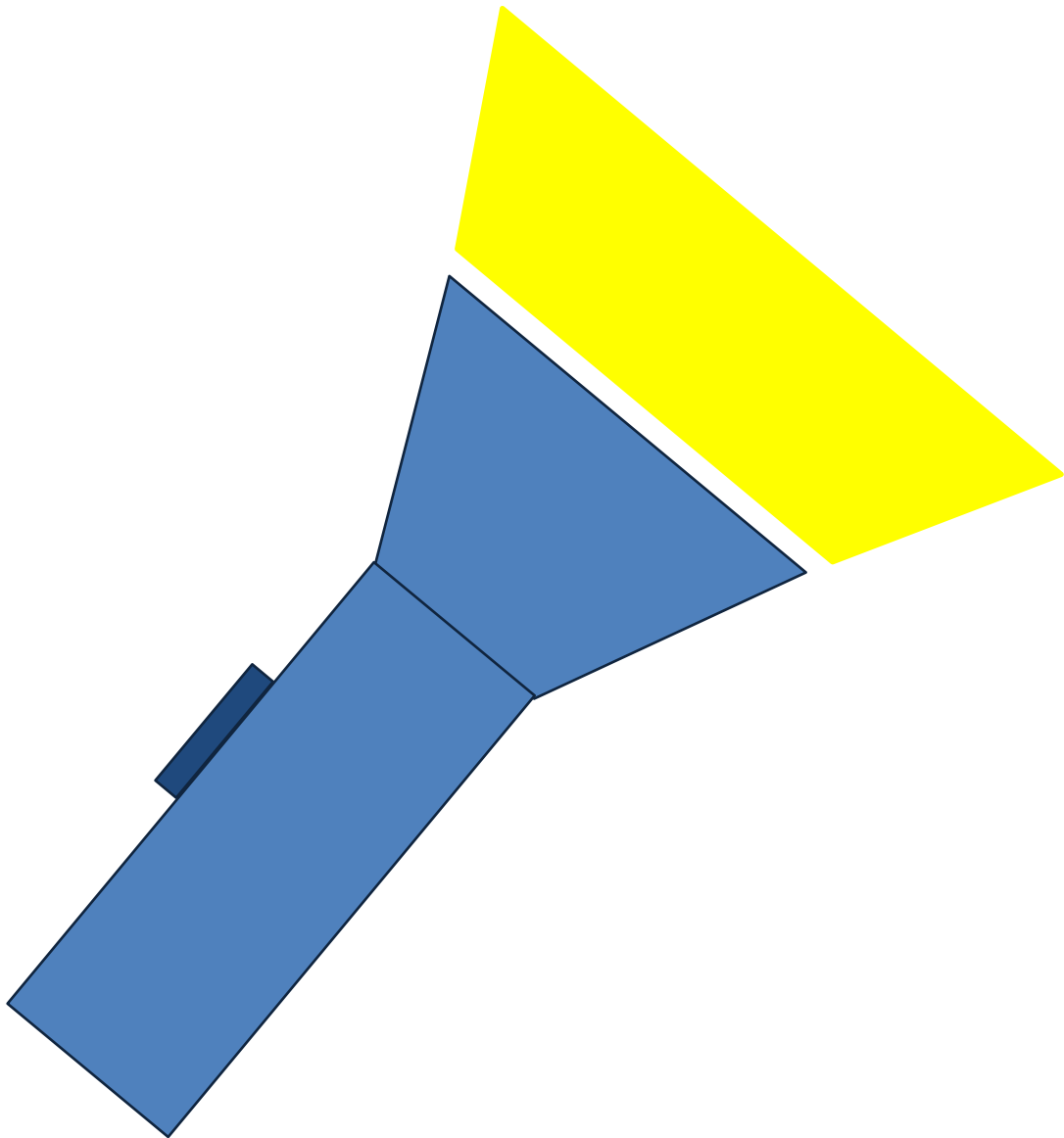
# KERZEN



# HANDY

- Ein Notruf ist möglich (solange Reststrom noch da ist und sich eine SIM-Karte im Handy befindet; keine Pineingabe notwendig)
- Ein Handy ist hilfreich um Informationen über die aktuelle Lage zu bekommen und Hilfe zu hole
- Ist der Akku aufgeladen? Dann kann es bei Stromausfall noch eine Zeit lang funktioniere
- Wenn kein Strom vorhanden ist, kann ein Handy auch mit einer Powerbank aufgeladen werden (wenn man keine besitzt, hilft es in der Nachbarschaft zu fragen)

# HANDY

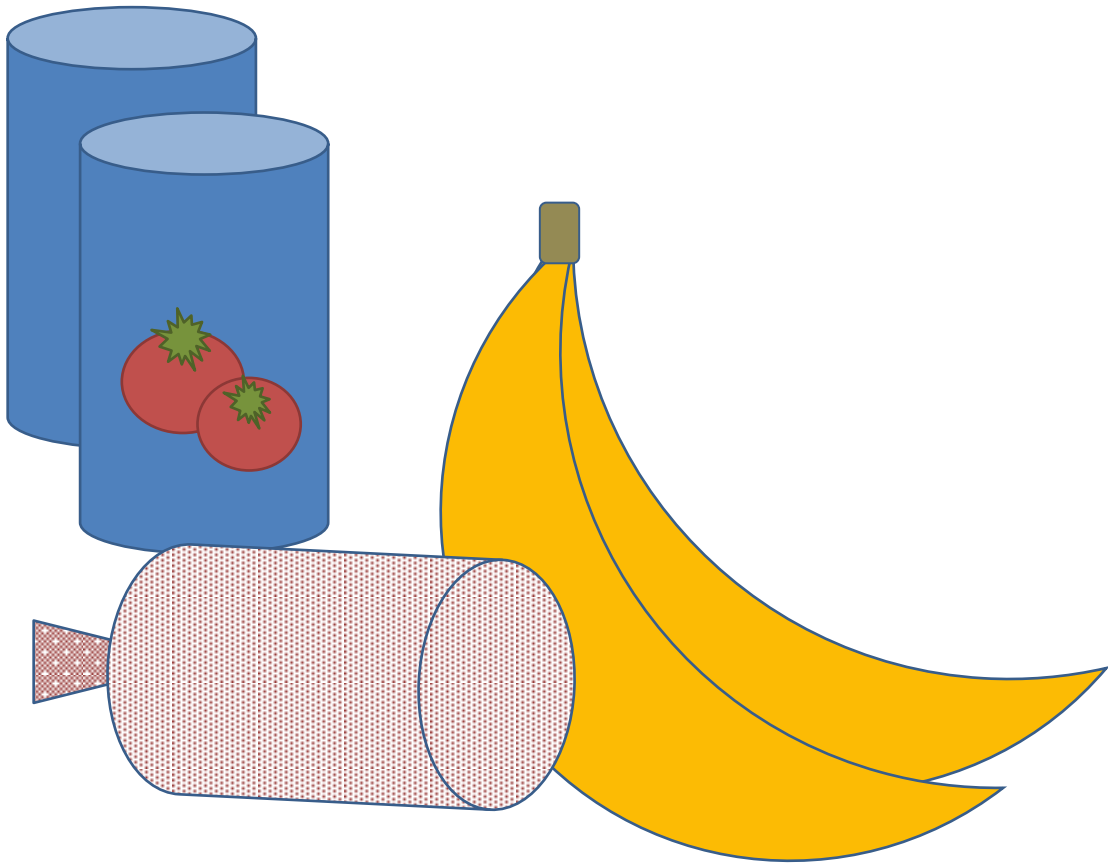


# TASCHENLAMPE

- Taschenlampen sind nicht nur in einem Notfall nützlich sondern auch im Alltag, z.B. auf dem Nachttisch
- Es ist hilfreich genügend Ersatzbatterien vorrätig zu haben damit die Lampe für längere Zeit funktioniert

# TASCHENLAMPE





# LEBENSMITTEL

- Ein Vorrat ist auch im Alltag sinnvoll
- Als Vorrat sollten haltbare Lebensmittel, die man mag gewählt werden
- Ideal sind Lebensmittel, die man nicht kochen muss (wenn ein Campingkocher nicht vorhanden ist)
- z.B. Kekse, Schokolade, Zwieback, Knäckebrötchen, Obst in Dosen, Cornflakes, Haferflocken (z.B. Schmelzflocken), haltbare Milch, Marmelade, Salzstangen, eventuell Müsli etc.
- Unverträglichkeiten sollte beim Anlegen eines Vorrats beachtet werden (z.B. Lactose, Diät ernährung etc.)
- Größe des Vorrats ist nicht vorgeschrieben jedoch sollte beachtet werden, dass in einer Krise ggf. noch Gäste zu Besuch sind

# LEBENSMITTEL

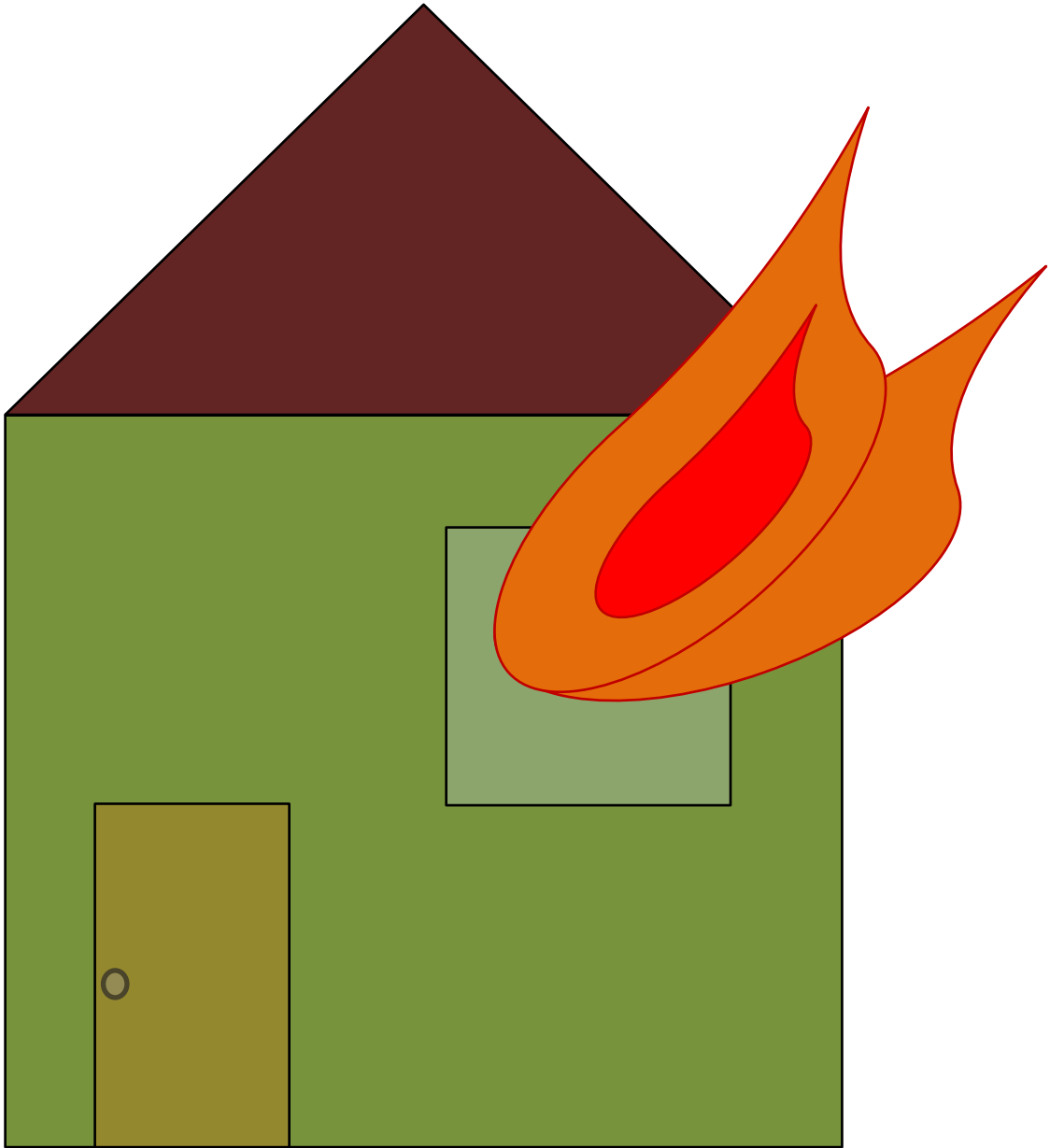


**DOKUMENTE**

**DOKUMENTE**

- Eine Dokumentenmappe ist auch im Alltag hilfreich (z.B. Steuer, Behördengänge)
  
- Was kann hinein? z.B.
  - **Gesundheitskarte**
  - Impfpass
  - Patientenverfügung(zur Bestimmung, welche medizinischen Maßnahmen vorgenommen werden dürfen)
  - Familienurkunden
  - Sparbuch
  - Wertpapiere
  - Versicherungspolicen
  - Kontoverträge
  - Rentenbescheide
  - (Schwerbehinderten-) Ausweise

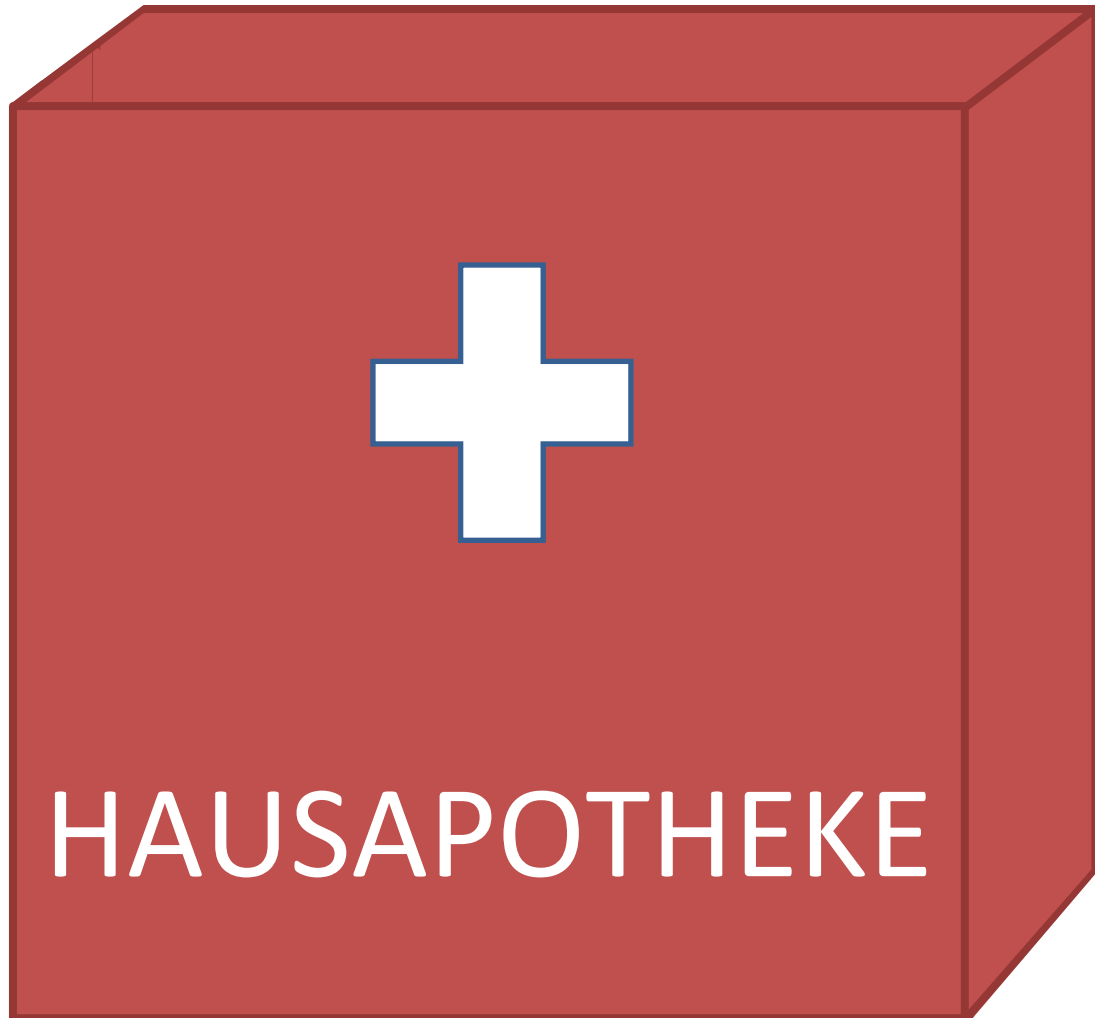
# DOKUMENTE



# BRANDSCHUTZ

- Eigenschutz hat Vorrang
- Rauchmelder sind wichtig um einen Brand rechtzeitig zu bemerken
- Diese sind in den meisten Bundesländern mittlerweile Pflicht
- Zur Brandverhütung z.B.  
Feuerlöscher (wenn Anwendung, Löschtyp und Brandklasse bekannt ist)
- Feuerlöschdecke für kleine Brände
- Löschdosen
- Fettbrände sollten nie mit einem Schaumlöscher oder Wasser gelöscht werden wegen Explosionsgefahr

# BRANDSCHUTZ



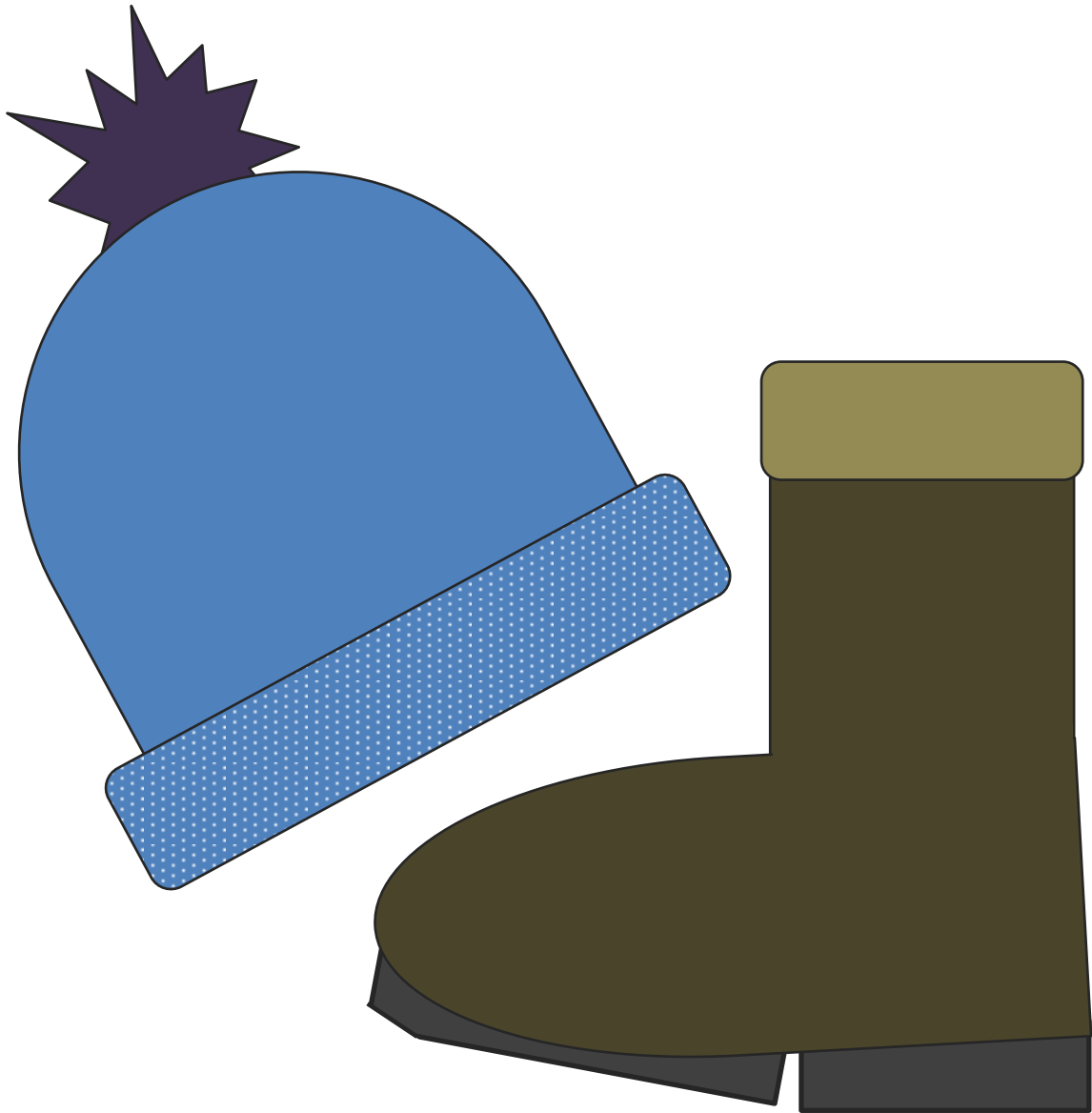
# HAUSAPOTHEKE

GEFÖNDERT VOM

- Einteilung der Hausapotheke in 3 Teile:
  - Medikamente, die ich brauche
  - Nicht-Medikamente (Pflaster, Fieberthermometer etc.)
  - Nützliche Medikamente
  
- Nützliche Medikamente sind z.B.
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel,
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Erkältungsmittel
- Wund- und Hautdesinfektionsmittel Elektrolyte (Ausgleich von Flüssigkeitsverlust)
- Alle gelagerten Medikamente sollten vorher mit dem Hausarzt abgesprochen werden
- Tipp: nicht im Badezimmer oder Fensterbank durch Feuchtigkeit und Sonneneinstrahlung lagern
- Ein Verbandskasten, (wie im Auto) enthält medizinische Hilfsmittel. Vorteil: schnell greifbar

# HAUSAPOTHEKE

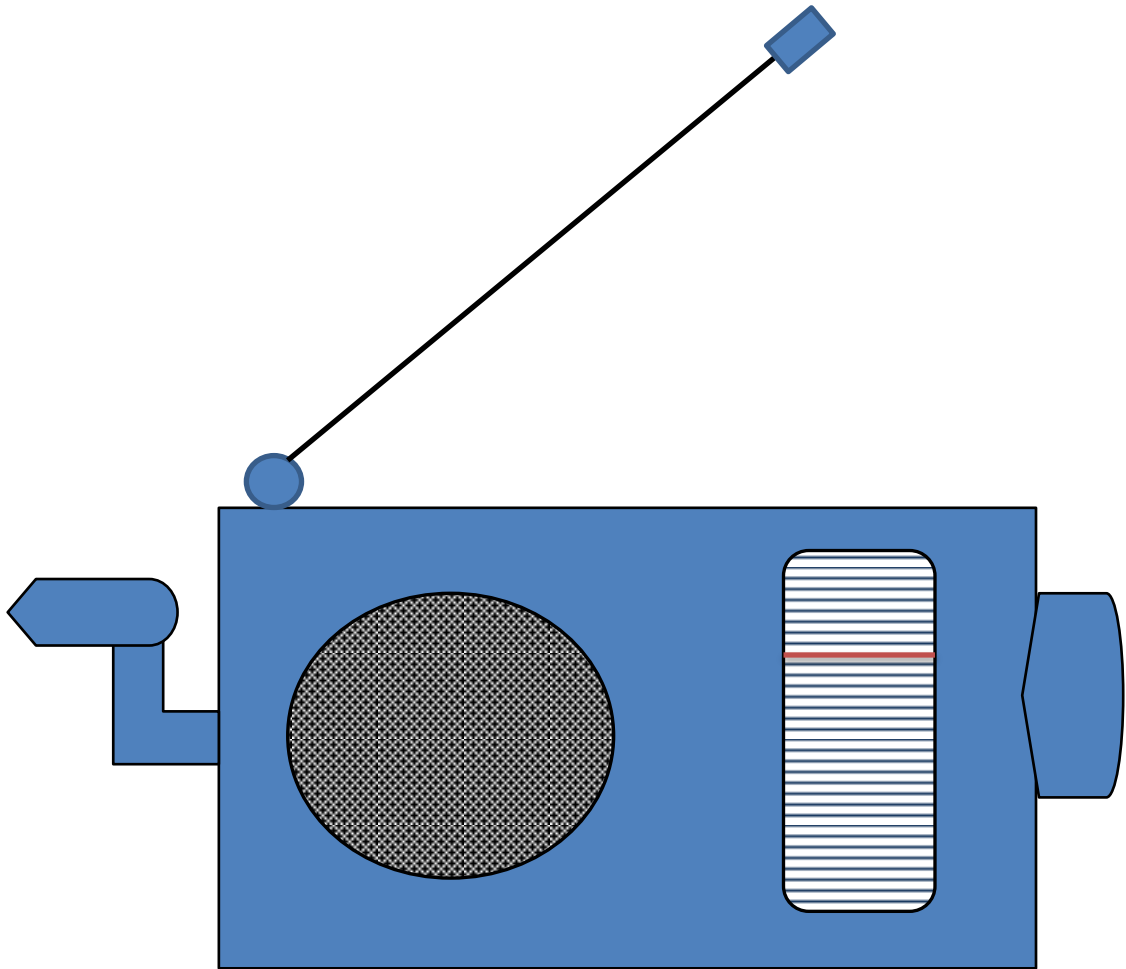




# KLEIDUNG

- Wetterfest! (Regenschirm, Regenjacke/-cape etc.)
- Bei Kälte aufpassen auf Unterkühlung! Belastet Herz-Kreislaufsystem + im Alter verminderte Wärmeproduktion!
- mehrere Schichten, Kopf warmhalten
- bei Hitzewelle: lockere, luftige Kleidung, Sommerbettwäsche

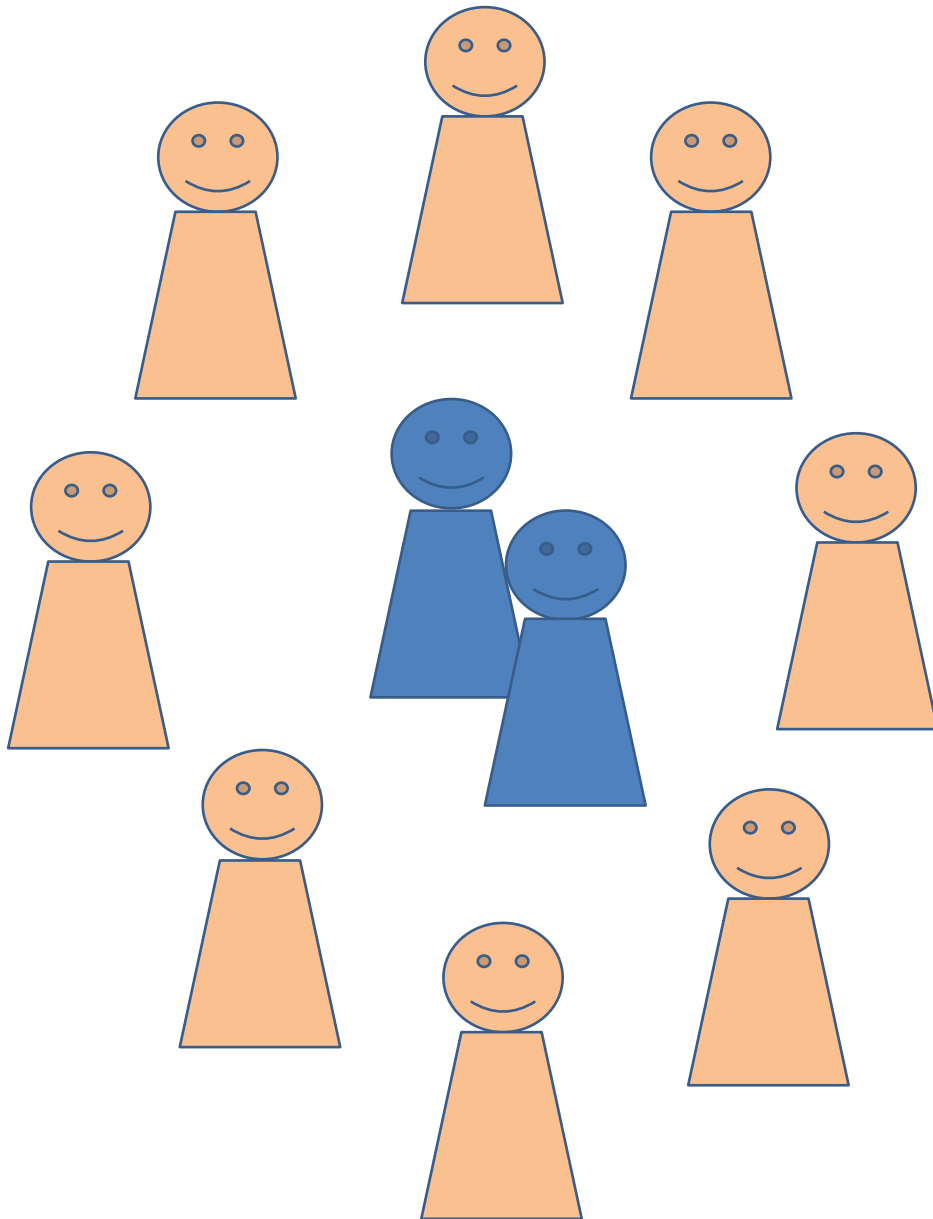
# KLEIDUNG



# RADIO

- Wichtig für Informationen in einer Krise
- batteriebetrieben oder Kurbelradio (evtl. mit Taschenlampe)
- Manche Kurbelradios: Schnittstelle vorhanden für USB, Taschenlampe, solarbetrieben

# RADIO



# NETZWERK

- persönliches Unterstützungsnetzwerk -wer kann vor Ort im Notfall helfen?
- Auch: wer kann helfen, wenn Angehörige nicht da sind (z.B. arbeiten)?
- Wer kann Betroffene bei Evakuierung aufnehmen?
- Auch an Personen denken, die regelmäßig Kontakt haben (Briefträger/-trägerinnen, Bäcker/Bäckerinnen), denen etwas auffällt und die Hilfe holen können
- Enkelkinder können helfen: zusammen mit Erwachsenen Rauchmelder testen oder beim Notgepäck helfen

# NETZWERK

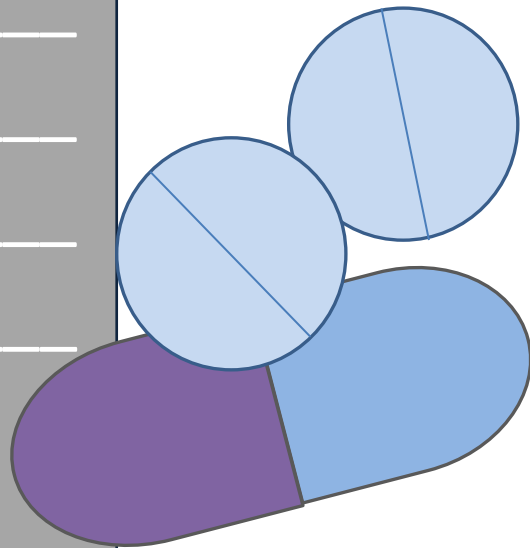
# MEDIKAMENTEN- PLAN

---

---

---

---

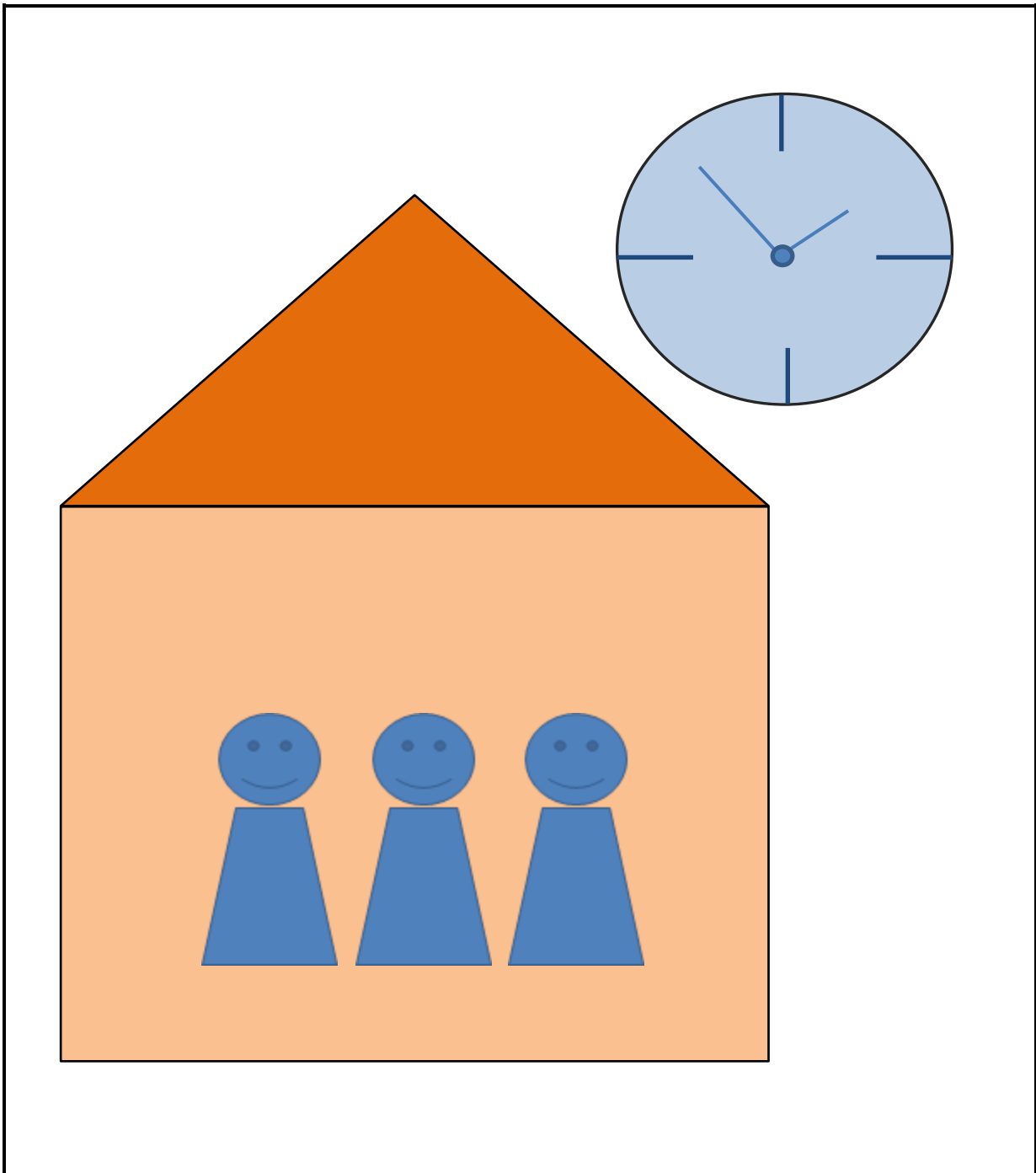


# MEDIKAMENTE (PLAN)

- Vom Arzt/Ärztin verschriebene, aktuell eingenommene Medikamente: Sind diese Vorrätig?
- Vorrat wichtig, wenn man z.B. das Haus nicht verlassen kann oder bei Evakuierung oder Krankenhausaufenthalt
- Medikamentenplan: Nützlich im Alltag bei Akuterkrankung oder Notfall
- Medikamentenplan am besten mit Datum und Einnahmeregeln
- Bei Evakuierung: Wichtig für Einsatz/Rettungskräfte

# MEDIKAMENTE (PLAN)

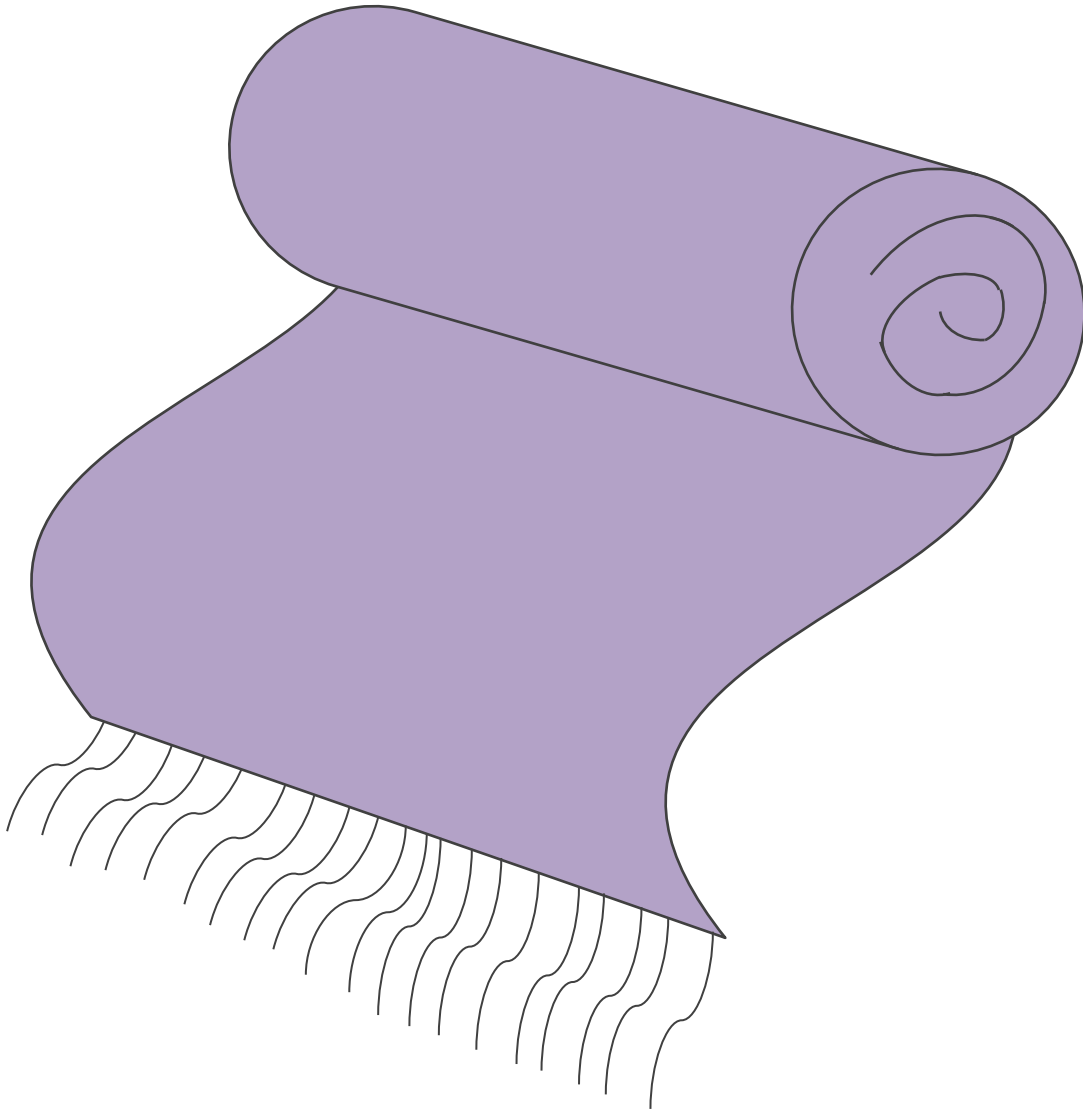




# ZUSAMMENSEIN

- Während einer Krise ist es besonders wichtig für einander da zu sein und einander zu helfen
- Wenn Heizen und Kochen nicht möglich ist: vielleicht hat der Nachbar oder Nachbarin einen Kamin
- Oder man hat das selbst und lädt ihn ein?

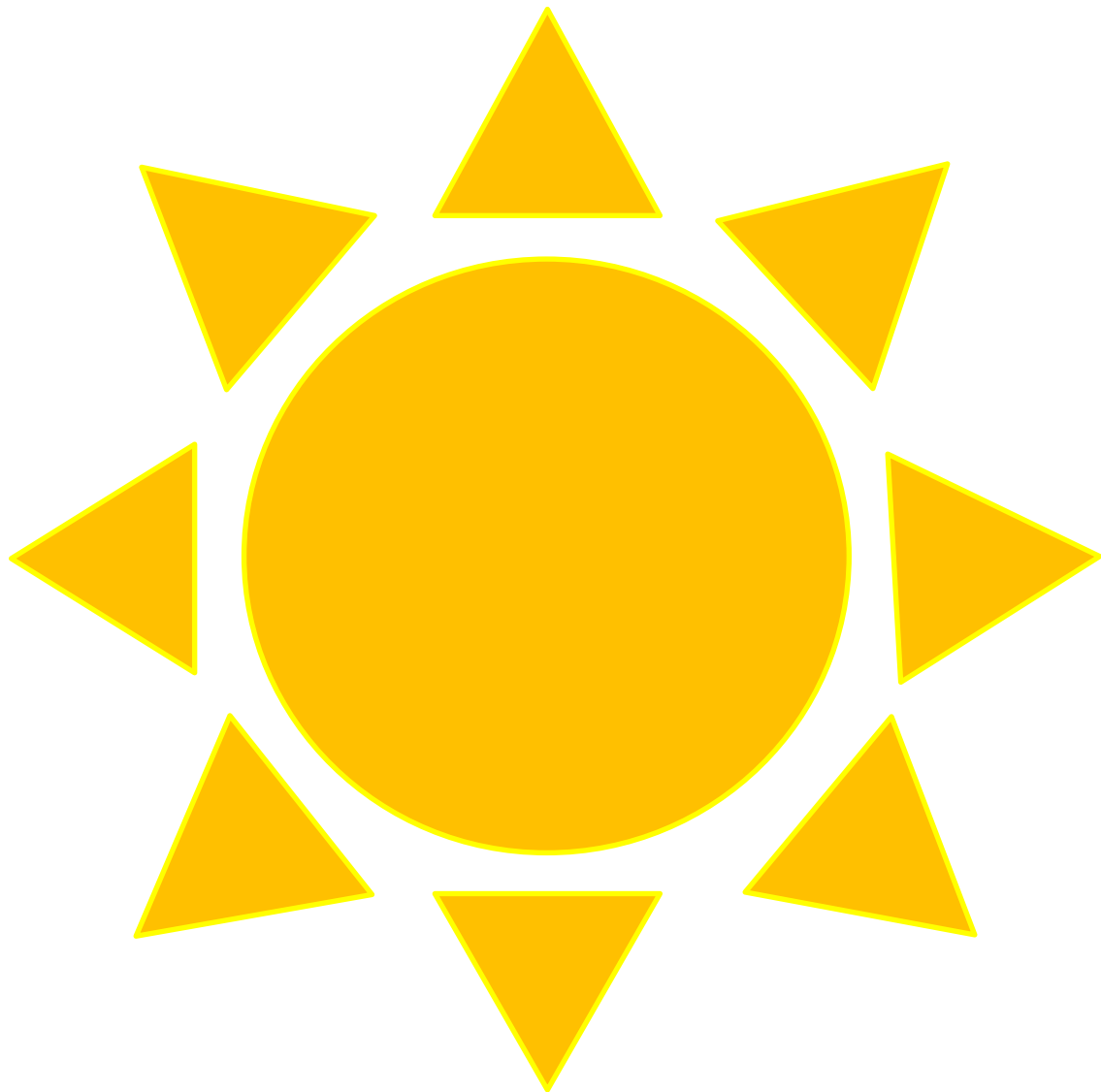
# ZUSAMMENSEIN



**DECKE**

- Wichtig gegen Unterkühlung, da im Alter die Wärmeproduktion abnimmt und somit das Herz-Kreislaufsystem belastet ist
- Als zusätzliche Decken, kann beispielsweise Goldfolie aus dem Auto genutzt werden
- Wärmepads dienen als weitere Wärmequellen, welche jedoch nur unter Aufsicht verwendet werden sollten

# DECKE



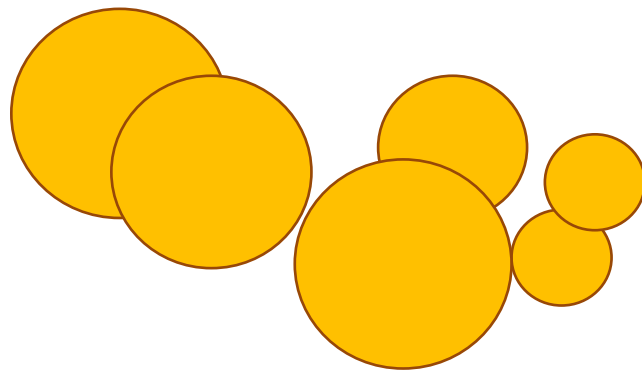
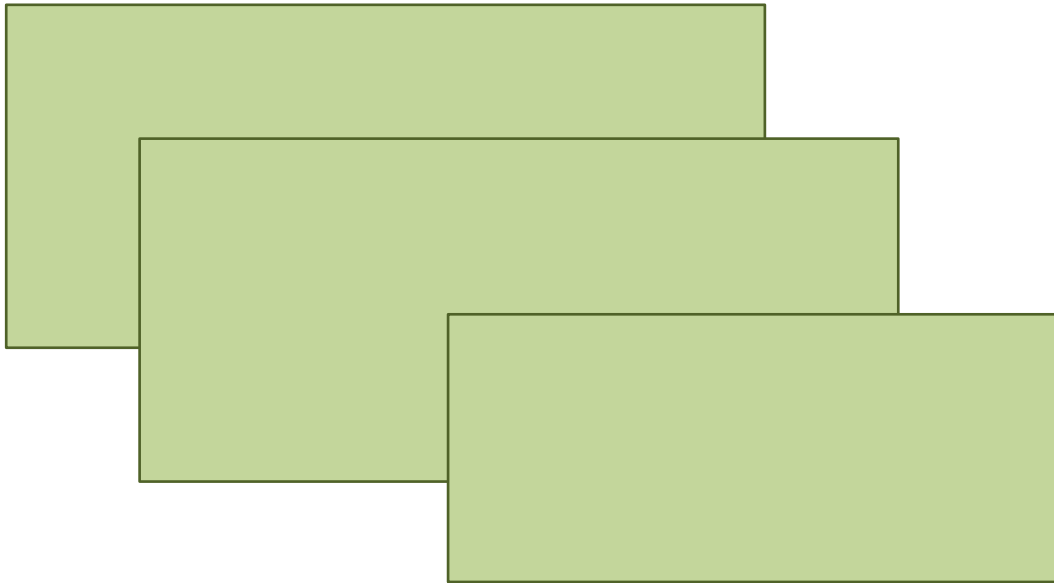
# HITZESCHUTZ

- Stromausfall: Ausfall der Klimaanlage möglich
- Hitze im Alter gefährlich, durch vermindertes Durstgefühl und eingeschränkter Fähigkeit Körpertemperatur zu regulieren

Beispiele um sich vor der Hitze zu schützen:

- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr (nicht zu kalt), natriumhaltiges Mineralwasser, Trinkrituale nutzen
- wasserhaltiges Obst/Gemüse (z.B. Melone, Gurke), ausreichend Salz und schwere Kost vermeiden
- Hausarzt wegen Medikamenten fragen (einige können Wärmeregulierung des Körpers beeinflussen)
- Lockere, luftige Kleidung und Hände und Füße kühlen
- Sommerbettwäsche! Nur Laken als Zudecke
- körperliche Anstrengung vermeiden
- im Schatten bleiben/kühler Ort i. d. Wohnung
- Nachts/frühmorgens lüften und Jalousien/Rollos schließen

# HITZESCHUTZ

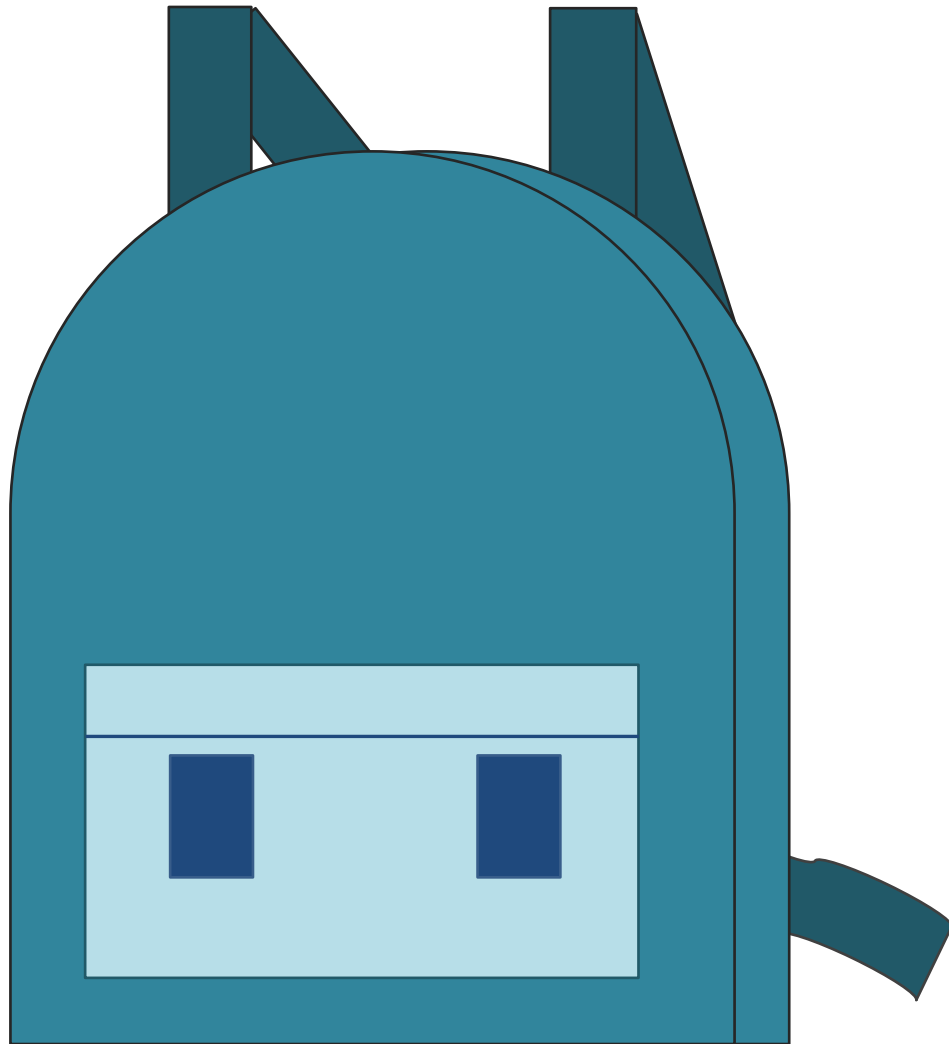


# BARGELD

- Bei einem Stromausfall ist das Einkaufen evtl. nicht mehr mit Kredit- oder Bankkarten möglich sondern nur noch mit Bargeld
- Ein Vorrat an Bargeld ist hilfreich, da Geldautomaten ebenfalls nicht mehr funktionieren könnten
- Nicht nur Scheine sondern auch Münzen bzw. Kleingeld sind hilfreich

# BARGELD



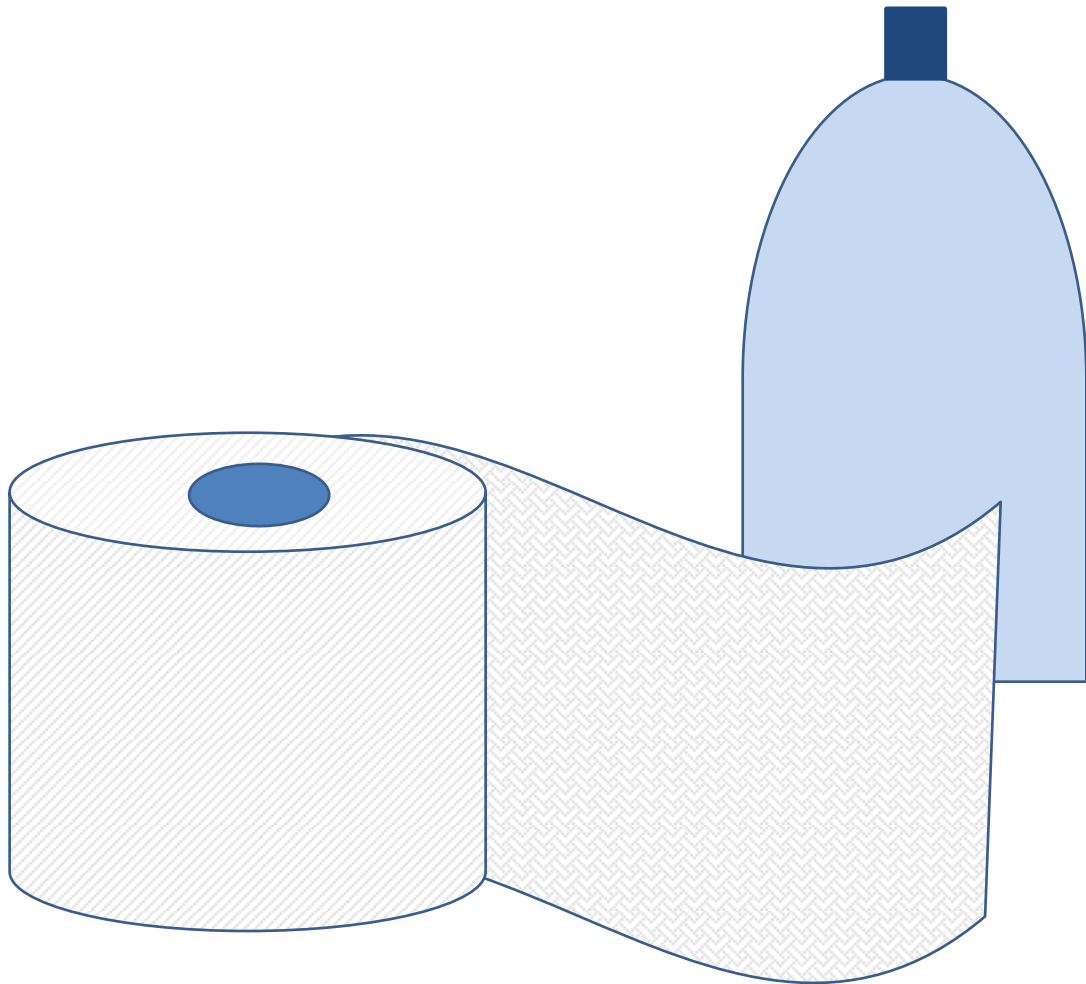


# NOTGEPÄCK

Bei Evakuierungen/ ungeplanten Krankenhausaufenthalten:

- Wetterfeste Kleidung
  - Medikamentenliste
  - Notfallkontaktliste (wer informiert werden soll)
  - Notfallkarte mit Angaben zu Grunderkrankungen und besonderen Bedürfnissen
  - Evtl. Zweitbrille, Ersatzbatterien für Hörgeräte
  - persönliche Hygieneartikel (z.B. bei Bedarf Inkontinenzhilfen)
  - Dokumentenmappe, Ausweise, Geld, Wertsachen
  - Wasserflasche, Verpflegung für 1-2 Tage
  - Taschenlampe
- Am besten einen Rucksack packen und kein Koffer für leichteren Transport

# NOTGEPÄCK



# HYGIENEARTIKEL

- Vorrat an persönlichen Hygieneartikel
- Wasser ist oft Mangelware während Katastrophen
- Zu Hygieneartikel zählt z.B. Toilettenpapier, Küchenrolle, bei Bedarf Inkontinenzhilfen, Feuchttücher etc.
- Feuchttücher sind wichtig, da Wasser zur Mangelware während Katastrophen werden kann (wichtig für Hygiene insb. Inkontinenz)

# HYGIENEARTIKEL

## Notfallkontakte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Angehörige

Nachbarn

Hausarzt

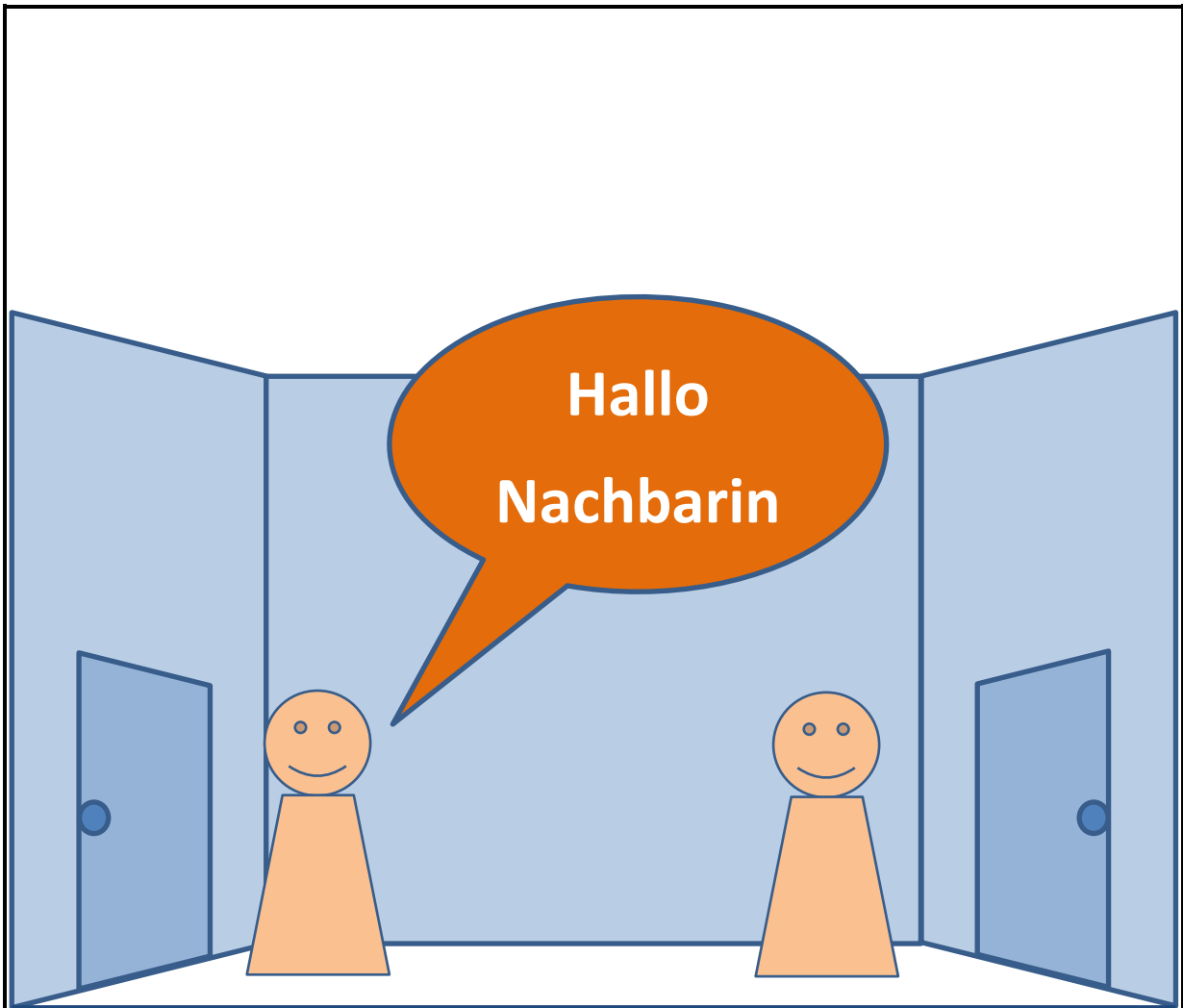
Sonstige

Bezugspersonen

# NOTFALL KONTAKTLISTE

- Kontaktdaten von Personen, die im Notfall informiert werden sollen und die Infos über Person haben (Grunderkrankungen, Medikamente,...)
- Angehörige, Hausarzt/-ärztin, Nachbar/Nachbarinnen, Freunde/Freundinnen, Pflegedienst,...

# NOTFALL KONTAKTLISTE



# NACHBARN

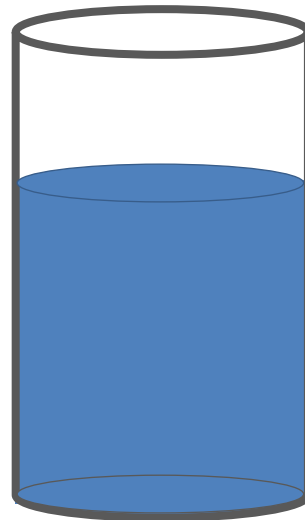
- Kontakt im Alltag und in Krisen hilfreich
- Wichtig in der Nachbarschaft zu wissen, ob jemand im Haus wohnt, der pflegebedürftig ist
- Hinweis: Rollläden/Jalousien vormittags noch unten / Zeitung Post nicht aus dem Briefkasten geholt → kann Zeichen für akuten Hilfebedarf sein!

Was kann man machen, z.B.

- Zweit-Schlüssel?
- SOS-Zeichen (Klopfen, Leuchten mit Taschenlampe)
- Zeitschriftenaustausch über Briefkasten

# NACHBARN





**WASSER**

- Wasservorrat wichtig  
(alltagstauglich): als Getränk
- (Hände-) Waschen (Hygiene bei Inkontinenz)
- Insgesamt 3 Liter pro Tag und Person

# WASSER

