

Für alle Fälle

Was Sie für den Katastrophenfall zu Hause haben sollten

JOHANNITER



Checkliste
Getränke und Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind und Sie ggf. nicht einkaufen können. Sorgen Sie daher für einen **ausreichenden Vorrat**.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen Grundvorrat für zehn Tage für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diätvorschriften und Allergien.

- ◯ **20 Liter (2 Liter pro Tag und Person)**
  Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den Bedarf von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln zu verfügen.
- ◯ **3,5 kg Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis**
- ◯ **4 kg Gemüse, Hülsenfrüchte**
  Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte in Gläsern oder Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
- ◯ **2,5 kg Obst, Nüsse**
  Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Sorten.
- ◯ **2,6 kg Milch, Milchprodukte**
- ◯ **1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver**
  Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
- ◯ **0,357 kg Fette, Öle**
- ◯ **Sonstiges nach Belieben**
  z. B. Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte, Kartoffeltrockenprodukte, Mehl, Instantbrühe, Hartkekse, Salzstangen
- ◯ **Besonderheiten bei Lebensmitteln bei Pflegebedarf**
  - ◯ Sondennahrung oder Alternativen (z. B. pürierte Kost)
  - ◯ Müsliriegel/Kekse (z. B. Butterkekse zum Anrühren von Brei)
  - ◯ Schmelzflocken (auch zum Andicken von Flüssigkeiten geeignet)
  - ◯ ggf. spezielle Bevorratung bei Unverträglichkeiten



Checkliste
Hygieneartikel und Pflegebedarf

Hygieneartikel

- ◯ **Seife und Schmierseife**
- ◯ **Waschmittel**
- ◯ **Zahnbürste und Zahnpasta**
- ◯ **Set Einweggeschirr mit Besteck**
- ◯ **Haushaltspapier**
- ◯ **Toilettenpapier**
- ◯ **Müllbeutel**
- ◯ **ggf. Campingtoilette, Ersatzbeutel**
- ◯ **Haushaltshandschuhe**
- ◯ **Einmalhandschuhe**
- ◯ **Desinfektionsmittel (Fläche/Hände)**

Allgemeine Hinweise

Individuelle Pflegebedürfnisse und Gegebenheiten müssen vor Ort berücksichtigt werden!
Es empfiehlt sich, bei pflege- und hilfebedürftigen Menschen einen Notfallvorrat an Pflegeutensilien und Verbrauchsartikeln zu Hause anzulegen und sicher zu verwahren. Dieser sollte regelmäßig auf Aktualität überprüft werden.

Dabei sollten die Artikel so gelagert und verpackt sein, dass sie im Notfall schnell griff- und transportbereit sind.

Materialien bei Pflegebedarf

- ◯ **Inkontinenzmaterial bei Pflegebedarf**
  - ◯ Vorlagen
  - ◯ Inkontinenzhosen
  - ◯ ggf. Urinbeutel
  - ◯ ggf. Stomaversorgung
  - ◯ Steckbecken/Urinflasche
- ◯ **Hilfsmittel zur Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme bei Pflegebedarf**
  - ◯ Trinkbecher mit Aufsatz oder alternativ: Mehrwegbecher mit Deckel und Strohhalm
  - ◯ spezielles Besteck oder Fixierhilfen hierfür
  - ◯ batteriebetriebener Stabmixer oder Kartoffelstampfer
  - ◯ Mehrweggeschirr aus Kunststoff
- ◯ **Weitere Hilfsmittel bei Pflegebedarf**
  - ◯ ggf. Verbandsmaterial und Zubehör (z. B. Spüllösung) bei bestehenden Wunden
  - ◯ Zubehör bei Ernährungssonde (z. B. Spritzen, Spülflüssigkeit, Mörser/Stößel)
  - ◯ Sehhilfen
  - ◯ Hörgeräte inkl. Zubehör
  - ◯ Prothesenaufbewahrung und ggf. Reinigungsset



Checkliste Hausapotheke

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder in der Apotheke beraten!

Hausapotheke für die gesamte Familie

- ◯ **(Inhalt eines) DIN-Verbandkastens**
- ◯ **Erste Hilfe zur Versorgung von Wunden und zur Versorgung von Bagatellverletzungen wie Schürfwunden**
  Hierzu kann der Inhalt eines Verbandkastens um Folgendes ergänzt werden:
  - Verbandmaterial und Pflaster (auch für Kinder)
  - Material zur Reinigung und Desinfektion der Wunde
  - Wundheilsalbe und Salbe gegen „wunden Po" (mit Zinkoxid oder Panthenol)
  - Zeckenkarte/-pinzette
  - Splitterpinzette
- ◯ **gegen Prellungen oder stumpfe Verletzungen**:
  Arzneimittel zur Schmerzlinderung, zum Abschwellen und ggf. zum Abbau von Blutergüssen
- ◯ **gegen Erkältung oder Schnupfen**:
  Nasensekretabsauger, um die Nase des Babys zu reinigen; als Nasentropfen physiologische Kochsalzlösung; ggf. Hustensaft
- ◯ **gegen Schmerzen**:
  schmerzlinderndes Arzneimittel; ferner für Schmerzen und Schwellung bei einem Insektenstich geeignetes kühlendes Gel
- ◯ **gegen Fieber**:
  Digitalthermometer; fiebersenkendes Arzneimittel
- ◯ **gegen Blähungen oder Verstopfung**:
  z. B. Kümmelöl
- ◯ **Mittel gegen Durchfall**:
  Arzneimittel nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bzw. Apothekerin oder Apotheker
- ◯ **gegen allergische Reaktionen der Haut**
  z. B. bei Insektenstichen: Antiallergikum oder Antihistaminikum
- ◯ **Repellents gegen Insekten**
- ◯ **weitere individuell verschriebene Arzneimittel**



Checkliste Technik und wichtige Dokumente

Energieausfall und Brandschutz

- ◯ **Kerzen, Teelichter**
- ◯ **Streichhölzer, Feuerzeug**
- ◯ **Taschenlampe**
- ◯ **Reservebatterien**
- ◯ **Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial**
- ◯ **Heizgelegenheit**
- ◯ **Brennstoffe**
- ◯ **Rundfunkgerät/Radio mit Batterie- oder Kurbelbetrieb**
- ◯ **Feuerlöscher (voll und geprüft)**
- ◯ **Garten- oder Autowaschschlauch (angeschlossen und betriebsbereit), Behälter für Löschwasser**
- ◯ **Wassereimer**
- ◯ **ggf. Kübelspritze oder Einstellspritze**
- ◯ **Rauchmelder**
- ◯ **Keller und Dachboden entrümpeln**

Dokumentensicherung

Damit **wichtige Dokumente** im Falle einer Evakuierung nicht verloren gehen, ist es ratsam, diese in einer **Mappe** an einem Ort griffbereit aufzubewahren. Stellen Sie sicher, dass alle Familienmitglieder im Notfall schnell darauf zugreifen können.

Es ist sinnvoll, **Kopien** wichtiger Dokumente digital zu sichern.

- ◯ **Krankenversicherungskarte**
- ◯ **Ausweis/Reisepass**
- ◯ **Medikamentenplan**
- ◯ **Nachweis über Allergien und ggf. andere Erkrankungen**
- ◯ **Mutterpass/Untersuchungsheft für Kinder**
- ◯ **Impfpass**
- ◯ **Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch**
- ◯ **Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen**
- ◯ **Bescheinigungen (z. B. Rente, Pension, Einkommenssteuer)**
- ◯ **Zeugnisse und Qualifizierungsnachweise**
- ◯ **Testament, Patientenverfügung und Vollmachten**



Checkliste
Notfallgepäck

In einem **Notfall** kann es schwierig sein, an alles zu denken, was man mitnehmen muss. Daher ist es ratsam, im Voraus zu planen und ein **Notgepäck** vorzubereiten, das Sie immer griffbereit in Ihrer Wohnung stehen haben.

Berücksichtigen Sie die Möglichkeit, dass es längere Zeit dauern könnte, bis Sie Ihre Wohnung wieder betreten können. Das Notgepäck soll Ihnen helfen, in den ersten Tagen außer Haus zurechtzukommen.

Eine wichtige Regel bei der Vorbereitung: Packen Sie für jedes Familienmitglied nur so viel ein, wie in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben. Sollten Sie Haustiere haben, denken Sie auch an deren Bedürfnisse.

- ◯ **persönliche Medikamente**
- ◯ **Erste-Hilfe-Material**
- ◯ **Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz (z. B. FFP2-Maske)**
- ◯ **Dokumentenmappe**
- ◯ **für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift**
- ◯ **haltbare Lebensmittel für 2 Tage (staubdicht verpackt)**
- ◯ **Wasserflasche**
- ◯ **Essgeschirr und -besteck, Thermoskanne, Becher**
- ◯ **Dosenöffner und Taschenmesser**
- ◯ **Schlafsack oder Decke**
- ◯ **strapazierfähige, warme Kleidung für ein paar Tage, auch Wetterschutzbekleidung**
- ◯ **Unterwäsche und Strümpfe**
- ◯ **feste, strapazierfähige Schuhe**
- ◯ **Kopfbedeckung**
- ◯ **Arbeitshandschuhe**
- ◯ **Hygieneartikel für ein paar Tage**
- ◯ **batteriebetriebenes Radio mit Reservebatterien oder Kurbelradio**
- ◯ **Handy mit Fotofunktion**
- ◯ **Taschenlampe, Reservebatterien**
- ◯ **Powerbank/Ladekabel**
- ◯ **Feuerzeug/Streichhölzer**
- ◯ **Pfeife, um sich bemerkbar zu machen**
- ◯ **Fortbewegung bei Pflegebedarf**
  - ◯ Rollstuhl
  - ◯ Gehhilfen
  - ◯ Rollator
- ◯ **Hilfsmittel zum Ankleiden bei Pflegebedarf**
  - ◯ Anziehhilfe Kompressionsstrümpfe (z. B. aus Seide oder genoppte Haushaltshandschuhe aus Gummi)
  - ◯ Schuhlöffel
- ◯ **Weitere Hilfsmittel bei Pflegebedarf**
  - ◯ Greifhilfe (um Gegenstände aufzuheben)
  - ◯ Glocke oder Pfeife, um sich bemerkbar zu machen
  - ◯ Prothesenaufbewahrung und ggf. Reinigungsset



Kostenloses E-Learning
„Sicherheit, Vorsorge und Erste-Hilfe in außerordentlichen Notlagen"

Registrierung auf dem Bildungsportal der Johanniter notwendig

Erklärfilm
Dauer: 02:55 Min.

Informatives Youtube-Video vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Digitales PDF:
Hier finden Sie die Inhalte der Broschüre als digitales Dokument.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Lützowstraße 94
10785 Berlin

Telefon: +49 30 26997-0
info@johanniter.de
www.johanniter.de

JOHANNITER