

Vorsorge für Menschen mit Beeinträchtigungen

Bei einem Notfall oder einer Katastrophe ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein – besonders, wenn Sie im Alltag Hilfsmittel oder Unterstützung benötigen.

Vorbereitung muss nicht aufwendig sein. Sie ist aber oft sehr individuell. Deshalb überlegen Sie, was Sie brauchen, wenn zum Beispiel der Strom ausfällt oder wenn Sie schnell das Haus verlassen müssen – als Ergänzung zu den allgemeinen Empfehlungen in dieser Broschüre.

Das kann in einer Notsituation für Sie wichtig sein

- ✓ Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät
- ✓ Ersatz-Batterien, -Akkus und -Ladegeräte für technische Hilfsmittel
- ✓ Mobilitätshilfen, wenn Sie schnell das Haus verlassen müssen
- ✓ Medikamentenplan und ein Vorrat an notwendigen Medikamenten (Haltbarkeit und Lagerung beachten)
- ✓ Ausreichend Tiernahrung und Wasser, falls Sie ein Assistenztier haben
- ✓ Liste mit Notfallkontakten
- ✓ Notfallausweis
- ✓ Tipp: Informieren Sie sich über Fluchtwege. Wenn Sie diese nicht nutzen können: Überlegen Sie, wer Sie wie unterstützen kann.

Kommunikation mit Einsatzkräften

Überlegen Sie, wie Sie und die Einsatzkräfte im Notfall miteinander kommunizieren können.

Mit einem **Notfallausweis** können Sie beispielsweise zeigen, welche Art der Kommunikation Sie benutzen. Hier können auch wichtige Informationen zu Krankheiten, Allergien, Hilfsmitteln und Notfallkontakten stehen. Notfallausweise gibt es von verschiedenen Anbietern, zum Beispiel Ihren Hausärzten, Krankenkassen, Rettungsdiensten oder Sozialverbänden. Fragen Sie dort nach.

Auch Stift und Papier können hilfreich sein, um sich gegebenenfalls schriftlich mit Einsatzkräften zu verständigen.

Das können Sie noch tun

- Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld (Nachbarschaft, Familie, Freundeskreis) darüber, wie man Sie in einer Notsituation unterstützen kann.
- Erste-Hilfe-Kenntnisse können im Notfall Leben retten. Bei einigen Organisationen gibt es auch Erste-Hilfe-Kurse in Leichter Sprache oder Deutscher Gebärdensprache. Ebenso können Sie sich nach Kursen für blinde und sehbeeinträchtigte Personen erkundigen.
- Menschen mit Höreinschränkungen können sich Rauchmelder mit Vibrations- und Lichtalarm installieren.



Tipp

Viele Smartphones bieten auch die Möglichkeit, einen Notfallausweis digital anzulegen. Dieser kann auch bei gesperrtem Bildschirm geöffnet werden.



Kennen Sie schon nora?

Mit der Notruf-App nora können Sie einen Notruf absetzen, ohne sprechen zu müssen.

www.nora-notruf.de

