Kinder, Senioren & Pflegebedürftige

Vorrat für Babys und Kinder (Milch, Gläschen, Windeln), Medikamente und Hilfsmittel für Ältere, Spiele ohne Strom und ein Plan für Kita und Schule.

Aktuelle Online-Version

Stufe Basis

- [ ] **Babynahrung und Fläschchen** · Für 10 Tage — Milchpulver, Gläschen, Schnuller.
- [ ] **Windeln und Feuchttücher** · Für 10 Tage — Je nach Alter.
- [ ] **Kinderlieblingsessen und Trinkflasche** · Vorrat
- [ ] **Spiele ohne Strom** · 1 Kiste — Karten, Bücher, Malsachen.
- [ ] **Medikamente und Hilfsmittel für Ältere** · Für 14 Tage — Brille, Hörgerät, Gehhilfe, Batterien.
- [ ] **Kontaktliste, Kita-/Schulnotfallplan** · 1 Blatt — Wer holt das Kind ab?

Stufe Fortgeschritten

- [ ] **Notstromversorgung für Medizingeräte** · Nach Gerät — Akku, Powerstation, ggf. Krankenhaus als Ausweichort.
- [ ] **Pflege- und Hilfsmittelvorrat** · Für 14 Tage — Inkontinenzmaterial, Verbandmaterial.
- [ ] **Familiennotfallplan mit Aufgaben** · 1 Plan — Übung einmal im Jahr.

Stufe Prepper

- [ ] **Familien- und Haushaltsplan schriftlich** · 1 Plan plus Kopien — Rollen, Treffpunkte, Medikamente, Tiere, wer wen abholt.
- [ ] **Nachbarschaftsnetz mit konkreten Absprachen** · 1 Gruppe — Nicht nur ein Chat: Wer hat Schlüssel, Werkzeug, Reserve-Wasser, wer schaut nach den Älteren?
- [ ] **Erste-Hilfe- und Selbstschutzkurse (EHSH)** · Alle Erwachsenen, Jugendliche nach Alter — DRK, Johanniter, Malteser, ASB, THW.
- [ ] **Plan für Babys, Kinder, Pflege und Hilfsmittel** · Je Person — 14 bis 28 Tage typischer Bedarf, Stromabhängigkeit (Pflegebett, Sauerstoff) mit dem Anbieter klären.
- [ ] **Psychische erste Hilfe und Entlastung** · 1 Verabredung — Wer spricht mit wem? Telefonseelsorge 0800 111 0 111 kennen, auch offline notiert.
- [ ] **Übungen im Alltagstakt** · Zwei- bis viermal im Jahr — Abend ohne Strom, Rucksack in 10 Minuten, Treffpunkt zu Fuß.

Geprüft am: ___ / ___ / _____ Nächste Kontrolle (in 6 Monaten): ___ / ___ / _____