

NOTFALLPLAN

Wenn du dich zu Hause um ein Familienmitglied kümmerst, können medizinische Notfälle eine besonders große Sorge sein. Es ist normal, sich dabei unsicher oder ängstlich zu fühlen.

Ein klarer Notfallplan hilft dir, besser vorbereitet zu sein: Du weißt, welche Schritte wichtig sind, wen du anrufen kannst und wo wichtige Infos stehen. Das gibt Sicherheit – auch wenn etwas Unerwartetes passiert.

Am besten füllst du diesen Plan nicht allein aus, sondern gemeinsam mit deiner Familie oder einer Vertrauensperson. So weiß jeder, was im Ernstfall zu tun ist – und du bist nicht auf dich allein gestellt.

TYPISCHE NOTFÄLLE & MEINE SCHRITTE

Wenn mir selbst etwas passiert (z. B. krank, Unfall, kann nicht nach Hause):

 Das tue ich zuerst: _____

Wenn die Person, um die ich mich kümmere, plötzlich sehr krank wird oder einen Notfall hat:

 Das tue ich zuerst: _____

Wenn die Person ins Krankenhaus muss und ich allein zu Hause bleiben muss:

 Das tue ich zuerst: _____

Was sonst noch in eurer Familie passieren kann und was dann zu tun ist:

Diese schwierigen Situationen oder Notfälle können passieren:	Das können wir dann tun:

MENSCHEN, DIE MIR HELFEN KÖNNEN

Name	Telefonnummer	Wann erreichbar

Freund/in, den ich sofort anrufen kann, wenn ich Angst habe: _____



MEDIZINISCHES WICHTIGES

Im medizinischen Notfall ist es sehr wichtig, dass Rettungskräfte und Ärzt*innen schnell alle wichtigen medizinischen Infos zur erkrankten Person bekommen. Am besten füllt ihr deswegen ein Notfall Infoblatt mit allen wichtigen Infos zu den Krankheiten und Medikamenten aus und hängt es z.B. an den Kühlschrank oder lagert es in einer luftdichten Dose im Kühlschrank. So musst du dir nicht alle medizinischen Infos merken, sondern sagst einfach, wo die Rettungskräfte schauen müssen.

Familienmitglied	Krankheiten/Allergien	Name und Telefon des Hausarztes	Wo befindet sich ggf. das Notfall-Infoblatt

HAUSTIERE

Falls wir Haustiere haben, kümmert sich im Notfall darum:

CHECKLISTE

- Alle wichtigen Nummern im Handy gespeichert
- Meine Helfer wissen, dass sie im Plan stehen
- Der Notfallplan liegt sichtbar in der Wohnung (z. B. Kühlschrank, Pinnwand)
- Ich weiß, wo der Medikamentenplan der erkrankten Person liegt
- Ich weiß, wo die Krankenkassenkarte liegt
- Ich habe mit meiner Familie den Plan durchgesprochen
- Ich weiß, wer sich um Haustiere kümmert

VERHALTEN IM NOTFALL

Dein Familienmitglied hat einen medizinischen Notfall und es ist kein anderer Erwachsener in der Nähe (auch keine direkten Nachbarn)

01. Notruf 112 wählen. Dort wirst du nach der Adresse gefragt, beschreibst, was passiert ist und dir wird gesagt, wie du dich verhalten sollst. Im Notfall wird ein Krankenwagen geschickt.

02. Wenn du kein Handy oder Telefon in der Nähe hast, musst du **eine andere Person finden**. Diese ist verpflichtet, den Notruf für dich zu wählen.

03. Erste Hilfe leisten. Wenn es notwendig ist, Erste Hilfe zu geben, wird dir die Person am Notruf-telefon sagen, was du tun kannst. Wenn andere Erwachsene in der Nähe sind, rufe sie dazu und bitte sie, die Erste Hilfe zu übernehmen.