GESUNDHEIT · NOTVERSORGUNG

Medizinische Notversorgung

Medikamente, Kühlkette, Notfallausweis und die wichtigsten Entscheidungen. Diese Checkliste hilft, Gesundheitsversorgung vorzubereiten.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Ein Medikamentenplan auf Papier, ein Notfallausweis und mindestens zehn Tage Vorrat sind wichtiger als jede Spezialausrüstung.
- Kühlpflichtige Arzneimittel brauchen 2 bis 8 °C. Nach mehr als acht Stunden Stromausfall in der Apotheke fragen, nicht selbst entscheiden.
- Insulin darf nie einfrieren. Kälte und Hitze zerstören die Wirkung.
- Bei Bewusstlosigkeit, Atemnot, Brustschmerz, Schlaganfall oder starker Blutung gilt die 112, nicht der nächste Praxistermin.

Medikamente und Hilfsmittel

VORRAT · KÜHLUNG · NOTFALL

- [ ] Medikamentenplan
- [ ] Kühlpflichtige Medikamente
- [ ] Eis packs
- [ ] Allergien und Erkrankungen
- [ ] Arztkontakt
- [ ] Erste-Hilfe-Set
- [ ] Blutdruckmessgerät
- [ ] Pflegehilfsmittel
- [ ] Vorrat für zehn Tage
- [ ] Kühlbox oder Kühlschrank
- [ ] Notfallausweis
- [ ] Blutgruppe
- [ ] Apothekenkontakt
- [ ] Blutzuckermessgerät
- [ ] Sauerstoff oder Hilfsmittel
- [ ] Notruf 112

NOTIZEN

Im medizinischen Notfall

FÜNF SCHRITTE

1 **Medikamente prüfen**
Vorrat, Haltbarkeit und Dosierung kontrollieren. Medikamentenplan auf Papier aktualisieren.

2 **Kühlkette sichern**
Kühlpflichtige Arzneimittel bei 2 bis 8 °C lagern. Bei Ausfall Kühlbox und Eis packs nutzen, Apotheke kontaktieren.

3 **Notfallausweis**
Erkrankungen, Allergien, Medikamente und Kontaktpersonen eintragen. Bei Kindern eine eigene Notfallkarte ausfüllen.

4 **Arzt kontaktieren**
Bei Unsicherheit den behandelnden Arzt oder die Apotheke anrufen. Nicht selbst Medikamente absetzen oder kombinieren.

5 **112 rufen**
Bei Bewusstlosigkeit, Atemnot, Brustschmerz, Schlaganfall oder starker Blutung sofort 112.

Wichtig: Medikamente niemals ohne ärztliche Rücksprache absetzen, erhöhen oder kombinieren. Bei Vergiftungsverdacht Giftnotruf oder 112.

Quellen: BBK, Gesundheit und Medikamente · BfArM, Arzneimittel · RKI, Gesundheitliche Notlagen. Stand: November 2026.

NOTIZEN