

KOM GODT GENNEM EN KRISE

– For dig, der har et handicap



Hvis en krise rammer, vil det påvirke alle danskere. Men har du et fysisk handicap, er der nogle ting, du skal være særligt opmærksom på. Her får du otte gode råd til, hvordan du kan forberede dig, så du kommer bedst muligt gennem en krise.

Hvad er en krise?

En krise kan være mange ting – f.eks. et hackerangreb, sabotage, oversvømmelser, storm og ulykker. Uanset hvilken slags krise, der er tale om, så vil de fleste især opleve, at ting holder op med at virke: strømmen, vandet, varmen, telefonen, internettet eller dankortet i butikkerne.

Hvilke situationer skal jeg være forberedt på?

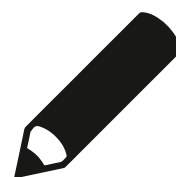
Det vigtigste er, at du kan klare dig selv i dit hjem i op til tre døgn, sådan som myndighederne anbefaler. Der kan dog opstå situationer, hvor det bliver nødvendigt at forlade hjemmet og blive evakueret.

Sådan forbereder du dig

1

Hav vigtige kontaktoplysninger klar

Skriv de vigtigste telefonnumre ned – f.eks. til din familie, dine hjælpere, læge, naboer og kommunen. Så er du ikke afhængig af computer eller mobil for at kunne læse dem.





2

Lav et hjælpehold

Hvis strømmen går, eller gader oversvømmes, kan dine faste hjælpere måske ikke nå frem. Aftal på forhånd med familie, venner og naboer, at de hurtigt kigger forbi, hvis en krise bryder ud.

Hav også gerne en kontakt, som bor længere væk, og som bedre kan hjælpe, hvis krisen kun rammer dit eget lokalområde.

- Overvej, hvilken hjælp, du har brug for til f.eks. personlig pleje og hjælp til det praktiske.
- Lav en liste over, hvem der kan hjælpe med hvad.
- Giv mindst én person en nøgle til dit hjem.
- Sørg for, at de ved, hvordan dit udstyr virker.
- Skriv ned, hvem hjælperne skal kontakte, hvis du skal evakueres.

Har du brug for mere hjælp end en pårørende kan levere, så tal med din læge om, hvorvidt der kan laves en aftale med et hospital om, at du kan indlægges under krisen.



3

Tjek dine hjælpemidler

Nogle hjælpemidler bruger strøm – f.eks. el-kørestol, lift, hospitalsseng, iltapparat, sonde eller respirator.

- Kontakt kommunen og spørg, om de kan hjælpe med batteri eller nødstrøm, hvis strømmen går.
- Anskaf eventuelt et ekstra batteri til f.eks. kørestolen og sørg for, at det altid er opladet.
- Har du en el-kørestol, så hav om muligt en manuel kørestol i reserve.
- Overvej, om der findes manuelle alternativer til de andre hjælpemidler, du bruger, som kører på strøm.
- Skriv ned, hvor meget din el-kørestol vejer og fylder – det er vigtigt, at du hurtigt kan give oplysningerne til redningsberedskabet, hvis du skal evakueres.
- Er du afhængig af elevator, så spørg boligforeningen mv., hvad du skal gøre ved strømafbrydelse.
- Respiratorbrugere bør kontakte deres region, som har ansvaret for, at udstyret virker, og bede om, at de registreres på regionens nødliste.
- Hav et lager af batterier (AA og AAA) til dine mindre hjælpemidler.

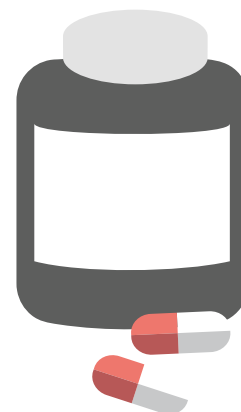


4

Hav altid ekstra medicin i huset

I en krise er det ikke sikkert, at du kan gå på apoteket eller til lægen for at få ny medicin.

- Sørg for at have medicin i huset til mindst en uge.
- Hvis din medicin skal være kold, så tænk over, hvordan du kan køle den ned uden strøm.
- Udskriv en opdateret medicinliste og gem den et let tilgængeligt sted.
- Hav også et lager af dit medicinske udstyr liggende. Det kan være katetre, bleer, sårpleje og håndsprit.



5

Find det nærmeste tilgængelige beskyttelsesrum

Kontakt din kommune og spørg, hvor det nærmeste beskyttelsesrum er. Hvis du bruger kørestol eller har svært ved at gå, så spørg også, om du kan komme ind i rummet – mange ældre beskyttelsesrum er nemlig ikke handicapvenlige.

Det er kommunerne, som har ansvaret for at give den nødvendige hjælp og støtte til personer med handicap – også i en krisesituation.



6

Hav mad og vand til mindst tre dage

Som det gælder for alle danskere, er det en god idé at have vand og mad til tre dage i huset. Dette er særligt vigtigt, hvis du ikke har mulighed for selv at handle eller gå til nærmeste vandudlevering.

- Få nogen til at handle for dig, hvis du ikke selv kan.
- Husk også mad og vand til en eventuel servicehund og dine hjælpere.



7

Pak en evakuerings-taske

- ☐ Medicin og medicinliste
- ☐ Sundhedskort
- ☐ Tøj, tæppe og regntøj
- ☐ Mad og drikke
- ☐ Hygiejneartikler
- ☐ Ekstra batterier
- ☐ Mobiltelefon og oplader
- ☐ Kontanter og hævekort





8

Bliv skrevet op på kommunens hjælpeliste

Nogle kommuner har en liste over borgere, der har brug for ekstra hjælp i kriser.

- Ring til din kommune og hør, om du kan blive skrevet på.
- Gør dem opmærksomme på dine behov – f.eks. hvis du er afhængig af strøm, medicin, hjælpere eller har en servicehund.
- Fortæl også, hvis du har særlige behov i forbindelse med en evakuering (servicehund, el-kørestol osv.).
- Spørg eventuelt kommunen, om den har oprettet et nødnummer, du kan kontakte, hvis du har akut behov for lokal hjælp under en krise.



Følg i øvrigt myndighedernes generelle råd til alle danskere.
Dem kan du finde på **Beredskabsstyrelsens hjemmeside**.



Det arbejder UlykkesPatientForeningen for

UlykkesPatientForeningen arbejder for at sikre dig og andre med handicap bedre hjælp i krisesituationer:

- Alle med handicap får den samme, tilstrækkelige hjælp fra kommunen.
- Der laves særlige planer for dem, der er afhængige af respirator eller andet livsvigtigt udstyr, som kører på strøm.
- Der findes hotlines, e-mails og hjemmesider, hvor mennesker med handicap kan få hjælp og svar på, hvordan de bedst forbereder sig på en krise.
- Alle kommuner har et nummer, som borgere med handicap kan ringe til under en krise for at få hurtig hjælp.
- Der laves informationsmateriale, der passer til borgere med handicap.
- Kommunerne laver oversigter over beskyttelsesrum med handicapadgang.
- Ingen med handicap bliver glemt under en krise – alle skal have den nødvendige hjælp.