

<https://www.potsdam.de/content/informationen-zur-energielage-potsdam>



Herausgeber: Landeshauptstadt Potsdam | Der Oberbürgermeister | 2022  
Verantwortlich: Fachbereich Soziales und Inklusion  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81 | 14461 Potsdam  
Gestaltung: Vivien Taschner, Bereich Presse und Kommunikation  
Fotos: ©africa-studio.com - stock.adobe.com, ©Sevda Ercan- stock.adobe.com

## Hilfreiches Verhalten während eines Stromausfalls

### Nutzung der Warn-App NINA für den Erhalt von Informationen im Notfall

Mit der Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes NINA erhalten Sie wichtige Meldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen auf Ihr Smartphone. Sie können sich die NINA Warn-App im Internet herunterladen.

**Schalten Sie alle technischen Geräte wie Computer und Herd aus**, denn beim Wiederkehren des Stroms kann es zu Spannungsspitzen kommen. Eingeschaltete und empfindliche Geräte könnten geschädigt werden. Außerdem besteht Brandgefahr!

**Schalten Sie Ihr Radio ein.** Hierüber erhalten Sie wichtige Informationen der Behörden oder der Energieversorger.

**Wählen Sie nur in einem echten Notfall die Notfallnummer** von Polizei oder Feuerwehr, sonst sind die Leitungen schnell überlastet.

**Telefonieren Sie möglichst wenig** mit dem Mobiltelefon, andernfalls werden die wenigen überhaupt funktionierenden Kommunikationsnetze strapaziert und der Akku unnötig schnell aufgebraucht.

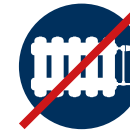
**Achten Sie auf den Brandschutz** und auf eine ausreichende Lüftung bei der Verwendung von offenen Flammen wie Kerzen oder Gaskochern in Innenräumen.

**Helfen Sie auch anderen!** Bitte schauen Sie in Notfallsituation auch auf Ihre Nachbarn und Freunde. Seien Sie achtsam, suchen Sie Kontakt und helfen Sie.

**Kein Strom bedeutet:**



**Kein Trinkwasser**  
Kochen, Duschen, WC



**Keine Heizung**  
Privat und öffentlich



**Keine Kühlung**  
Kühlschrank, Gefrierschrank, privat und



**Keine Medikamente**  
Notfallmedizin, Erkrankte



**Kein Licht**  
Privat und öffentlich  
(z.B. Straßenbeleuchtung)



**Keine Kommunikation**  
Telefone, Internet, Notruf, Fernseher



**Kein Geldverkehr**  
Geldautomat, Kassen  
(z.B. Tankstellen)



**Kein Einkauf**  
Nahrungsmittel, Getränke, Warenverkehr



Landeshauptstadt  
Potsdam

# Gut vorbereitet für einen Stromausfall

Hinweise für Pflegebedürftige in der Häuslichkeit und Ihre Angehörigen zur Eigenvorsorge und richtigem Handeln im Falle eines Blackouts



Bei einem länger andauernden Stromausfall (mehr als 24 Stunden), auch Blackout genannt, ist mit starken Einschränkungen zu rechnen.

**Strom, Heizung, Telefon und Internet stehen dann nicht mehr zur Verfügung! Davon zu unterscheiden sind kurzzeitige technische Störungen (10 bis 15 Minuten) in der Stromversorgung.**



## Maßnahmen der Stadt

Im Falle eines Ausfalls der Wärmeversorgung werden in der Stadt Potsdam vier Turnhallen als Energieinseln eingerichtet und betrieben. Besonders gefährdete Menschen erhalten die Möglichkeit zum Aufwärmen und Aufladen elektronischer Geräte. Sie müssen selbstständig oder mit der Unterstützung eines Angehörigen zur jeweiligen Halle kommen. Die Landeshauptstadt Potsdam kann keine Transportmöglichkeiten zur Verfügung stellen.

## Stromausfälle mit guter Vorbereitung bestens meistern

Was Sie und Ihre Angehörigen bereits tun können:

Um im Falle einer Notfallsituation so gut wie möglich vorbereitet zu sein, hat das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe einen „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ für Bürgerinnen und Bürger herausgegeben (siehe [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)). Den Empfehlungen nach sollte sich jeder Haushalt für den Notfall selbstständig mit Getränken und Lebensmitteln für ca. 10 bis 14 Tage bevorraten und versorgen können.

## Tipps für die Zusammenstellung eines Vorrats

**Trinkwasser:** 2 Liter pro Person und Tag (20 Liter pro Person)

**Haltbare Lebensmittel** für 10-14 Tage  
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis (3,5 kg pro Person)

Gemüse, Hülsenfrüchte (4,0 kg pro Person)

Obst, Nüsse (2,5 kg pro Person)

Milch, Milchprodukte (2,6 kg pro Person)

Fisch, Fleisch, Eier (1,5 kg pro Person)

Fette, öle (0,357 kg pro Person)

Sonstiges nach Belieben

Bitte beachten Sie, dass bestimmte Lebensmittel nur begrenzt lagerfähig sind bzw. lagerfähig eingekauft werden müssen (Konserven).

**Ggf. Versorgung für Haustiere** (Wasser, Futter)

**Kerzen und Streichhölzer oder Feuerzeug**

**Taschenlampe** (batteriebetrieben, mit Ersatzbatterien oder solarbetrieben, oder Kurbeltaschenlampe)

**Radiogerät** (batteriebetrieben, mit Ersatzbatterien oder solarbetrieben, oder Kurbelradio)

**Ggf. aufgeladene Powerbank** zum Aufladen elektrischer Geräte: Bitte beachten Sie, dass die Powerbank ebenfalls aufgeladen sein sollte!

**Campingkocher/Gaskocher**, Brennpaste, Gasflaschen/Gaskartuschen

**Ggf. Holz für Kamin**

**Decken, oder Schlafsäcke und warme Kleidung**

**Bargeldreserve für 10 Tage** (in kleiner Stückelung, bei einem Stromausfall sind die Geldautomaten außer Betrieb)

**Wichtige Telefonnummern** auf Zettel notieren

**Medizin**, Hausapotheke und persönliche Medikamente bevorraten, Erste-Hilfe-Kasten

**Hygieneartikel**, Seife, Zahnpasta, Waschmittel, Feuchttücher, Toilettenpapier, Hautdesinfektionsmittel, Müllbeutel für Abfallentsorgung, Küchentücher, Haushaltshandschuhe

**Hygiene-/Brauchwasserbevorratung** (z.B. Regentonne, Wasserbehälter, Kanister, Eimer, Badewanne); auch für Toilettenspülung

**Nutzen Sie die Zeit** um sich vorzubereiten, damit Sie im Notfall gerüstet sind und gelassener reagieren können. Bitte bevorraten Sie sich möglichst zeitnah, um auch eventuelle Lieferengpässe überbrücken zu können!

## Informationen für die Notfallplanung pflegender Angehöriger

In einer Notfallsituation kann es sein, dass Ihr ambulanter Pflegedienst nicht mehr wie gewohnt die Versorgung Ihres Angehörigen gewährleisten kann. Bitte überprüfen Sie, wer in einem solchen Fall die Versorgung Ihres Angehörigen übernehmen könnte. Es empfiehlt sich bereits frühzeitig Kontakte zu knüpfen und verschiedene Szenarien zu proben.

Um auch für diese mögliche Situation bestmöglich vorbereitet zu sein, folgende Empfehlungen:

**1. Setzen Sie sich mit ihrer Familie und Freunden zusammen und entwickeln Sie gemeinsam ein Netzwerk** aus Helfenden, durch wen und wann über welchen Zeitraum die Pflege Ihres Angehörigen erfolgen kann. Ggf. Nachbarn für Notrufe (verbal oder Klopfzeichen) sensibilisieren, evtl. Haustürschlüssel hinterlegen

**2. Sensibilisieren Sie Ihre Angehörigen** in einem Gespräch für eine mögliche Notfallsituation

**3. Erfassen Sie den Pflegebedarf** und alle anfallenden Aufgaben, lassen Sie sich oder Helfende ggf. vorher von dem Pflegedienst zur pflegerischen und/oder medizinischen Versorgung anleiten z.B. Lagerungen, Transfers, spezieller Ernährung, Verbandswechseln, Injektionen, Kompressionsstrümpfen.

**4. Überprüfen Sie den Bestand von Medikamenten** und ggf. Insulin (sind diese ausreichend vorhanden?) ggf. Medikamente für einen längeren Zeitraum in Wochenboxen vorstellen (lassen).

**5. Für Beatmungspatienten muss die Versorgung mit Sauerstoffflaschen sichergestellt sein** (Prüfen Sie den Vorrat an Sauerstoffflaschen).

**6. Sprechen Sie vorab mit dem Pflegedienst**, was dieser in einer Notfallsituation an Pflege noch leisten kann.

## 7. Material für die Pflege ihres Angehörigen

Klären Sie mit dem Pflegedienst ab, was benötigt wird, Sie sich bevorraten sollten z. B.:

- Einmalhandschuhe, Einmal-Schürzen aus Plastik, Händedesinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel oder -tücher, Finanzierung bei Pflegegrad 1-5 über die Pflegekasse, zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel mit 40 Euro/Monat, möglich.
- Einmalreinigungstücher
- Behälter für Injektionsnadeln, Insulinpens, Lanzetten und Verbandsmaterial
- Inkontinenzmaterialien wie aufsaugende Inkontinenzmaterialien oder Bettschutzeinlagen
- Schaffen Sie Mülleimer mit Deckel z.B. für die Entsorgung von Ausscheidungen an.
- Halten Sie Thermoskannen oder -flaschen für heißes Wasser und Getränke vor.
- Bereiten Sie b.B. passierte Kost in Einweggläsern vor oder bevorraten sie sich mit Baby- oder Trinknahrung da elektr. Mixer und Tiefkühler evtl. nicht nutzbar sind.
- Bevorraten Sie sich mit elektrischen Kerzen oder Teelichter, um offenes Feuer zu vermeiden.
- Erfragen Sie z.B. bei der Krankenkasse, ob Notstromaggregate für elektronische Antidekubitus-, Beatmungs- und Pumpensysteme über eine Verordnung oder wohnumfeldverbessernde Maßnahmen möglich sind.
- Schaffen Sie z.B. eine normale Schaumstoffmatratze und Lagerungskissen an um bei Ausfall elektronischer führen zu können.

