

metgezel
samen met jou

Noodplan voor gezinnen met een zorgintensief kind

Vorbereid zijn op 72 uur zelfredzaamheid
bij een crisis



Bij een noodsituatie, zoals een stroomstoring, overstroming, pandemie of andere crisis, is het belangrijk dat gezinnen zichzelf een tijd kunnen redden. Voor gezinnen met een kind dat veel zorg nodig heeft, is dat extra lastig. De overheid adviseert om voorbereid te zijn op minimaal 72 uur zonder hulp van buitenaf. Dit noodplan helpt je met praktische tips om die periode veilig en rustig door te komen.

Waarom een noodplan voor 72 uur?

In de eerste dagen na een ramp is hulp vaak nog niet beschikbaar. Winkels, apotheken en huisartsen kunnen dicht zijn. Ook kunnen belangrijke voorzieningen uitvallen, zoals stroom of water.

Voor een kind dat veel zorg nodig heeft, is het dan extra belangrijk dat:

- medicatie en hulpmiddelen beschikbaar blijven
- de zorg door kan gaan, ook zonder stroom of water
- er een plan is voor communicatie en evacuatie.



Stap 1: Risico's en behoeften in kaart brengen

Iedereen is anders en elk gezin is uniek. Maak samen een overzicht van wat jullie nodig hebben:

- medicatie en medische apparaten
- voeding (zoals sondevoeding of dieetvoeding)
- hulpmiddelen (zoals een rolstoel of beademing)
- rustmomenten en vaste routines

Bespreek dit met familie, buren en zorgverleners.

“Beter een goede buur dan een verre vriend.”



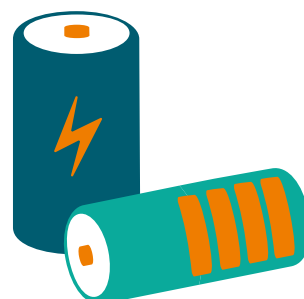
Stap 2: Wat als...?

...er geen water is

- Zorg voor extra voorraad water en voeding.
- Gebruik alternatieven voor hygiëne, zoals natte doekjes.
- Overweeg waterfilters of andere manieren om water schoon te maken.
- Weet waar je water kunt halen, zoals regenwater of open water.

...de stroom uitvalt

- Maak een lijst van apparatuur die stroom nodig heeft.
- Zorg voor extra batterijen, powerbanks of accu's.
- Denk na over een generator met brandstof.
- Zorg voor oplossingen zonder stroom, zoals voeding handmatig pureren of sondevoeding met een spuit.
- Houd dekens bij de hand voor warmte.
- Zorg voor licht, zoals zaklampen of kaarsen.



...communicatie wegvalt

- Gebruik een radio op batterijen om nieuws te volgen.
- Kijk vooraf waar je informatie kunt krijgen en hoe je contact kunt maken.

- Informeer vooraf de veiligheidsregio over de zorgsituatie op jullie adres.
- Maak een lijst van belangrijke contactpersonen (digitaal én op papier) en bewaar deze op een vaste plek, zoals bij het zorgplan.
- Bespreek het noodplan met mensen om je heen, zodat iedereen weet wat de afspraken zijn.
- Weet waar je in de buurt hulp kunt krijgen, zoals bij de brandweer of via de Geneeskundige Hulpverleningsorganisatie in de Regio – GHOR; zie de website onder 'handige links'.
- Bedenk ook wie kan helpen als de vaste zorg wegvalt.

Stap 3: Medische gegevens en instructies



- Maak een medisch paspoort met diagnoses, medicatie, allergieën en wat er moet gebeuren in een noodsituatie.
- Leg duidelijk uit hoe apparaten werken en hoe medicatie wordt gegeven.
- Gebruik eventueel pictogrammen of korte filmpjes.
- Zorg dat deze informatie makkelijk te vinden is voor (vervangende) hulpverleners.
- Houd ook een actueel zorgplan bij, zoals een Individueel Zorgplan (IZP).

Stap 4: Evacuatieplan

- Bepaal veilige routes en denk ook aan een alternatief.
- Oefen samen met het gezin hoe je weggaat, ook met hulpmiddelen zoals een rolstoel.
- Zorg dat belangrijke spullen snel mee kunnen.
- Bewaar ze op een vaste plek, bijvoorbeeld in kratten, een rugtas of een koeltas voor voeding en medicatie.
- Regel passend vervoer, bijvoorbeeld met hulp van burens of familie.

- Spreek ook een vaste ontmoetingsplek af.

Stap 5: Psychosociale ondersteuning

Een noodsituatie kan veel stress geven, zeker voor een kind dat veel zorg nodig heeft. Denk daarom aan:

- zoveel mogelijk vaste routines aanhouden
- een favoriete knuffel, speelgoed of lievelingseten en drinken meenemen
- rustig uitleg geven op een manier die het kind begrijpt
- vertrouwde zorgverleners of begeleiders betrekken als dat kan.



Stap 6: Oefenen en evalueren

- Oefen verschillende situaties, zoals brand, stroomuitval of een overstroming.
- Bespreek daarna wat goed ging en wat beter kan.
- Pas het plan aan op basis van wat jullie hebben geleerd.

Stap 7: Betrek je netwerk

- Informeer school, dagbesteding en zorginstellingen.
- Maak afspraken over opvang als ouders er niet zijn.
- Deel het plan met mantelzorgers, familie en buren.



Handige tips

- Zet een ICE-contact (In Case of Emergency) in de telefoon en stop een

kaartje in de tas van het kind.

- Gebruik pictogrammen of checklists voor invallers.
- Schrijf medische termen en uitleg ook in het Engels op.
- Controleer regelmatig of voorraden nog houdbaar zijn.
- Pas het plan aan als de zorg verandert.
- Volg het nieuws en pas het plan aan als dat nodig is.

De Rijksoverheid heeft de campagne 'Denk Vooruit' gestart om mensen te helpen zich voor te bereiden op noodsituaties. Daar hoort ook het boekje 'Bereid je voor op een noodsituatie' bij. Dit boekje is er in verschillende vormen, zoals eenvoudige taal, gebarentaal en andere talen. Kijk bij de handige links voor meer informatie.

Voorbeeld van een noodpakket

- Voeding en drinken voor 72 uur (rekening houdend met dieet, sondevoeding, etc.) in huis;
- Medicatie en reserves;
- Contant geld;
- Medisch dossier (zorgplan-IZP) + contactpersonen (digitaal en op papier!);
- Powerbanks en reservebatterijen;
- Extra hygiëne materiaal te gebruiken zonder water;
- Gedestilleerd water en/of desinfecterende middelen zodat je medische spullen kan hergebruiken;
- Zorg altijd voor een volle tank, of zorg dat er reserve brandstof is;
- Warme kleding en dekens;
- Zaklamp, radio op batterijen, extra batterijen;
- Belangrijke papieren in waterdichte map;
- Lijst van hulpmiddelen en gebruiksaanwijzingen;
- Favoriet speelgoed of knuffel.

Tot slot

Een goede voorbereiding maakt je gezin veiliger en sterker in een nood-situatie. Door een noodplan te maken en dit af en toe te oefenen, weet je wat je moet doen in de eerste 72 uur en daarna. Betrek ook mensen om je heen en zorg dat je plan up-to-date blijft.

Handige links:

- Individueel zorgplan: kinderpalliatief.nl
- Gezondheid en veiligheid in Nederland: ggdghor.nl
- Opnameprotocol ZEVMB: zevmb.nl/opnameprotocol
- Veiligheidsregio's en crisisbeheersing: rijksoverheid.nl
- Toegankelijke versie "Bereid je voor op noodsituaties": iederin.nl/denkvooruit

Dit document is samengesteld in samenwerking met de Netwerken Integrale Kindzorg, het ZEVMB-kenniscentrum en Stichting 2CU.



Heb je vragen over dit noodplan?

Neem dan contact met ons op via info@jouwmetgezel.nl

www.jouwmetgezel.nl

