

## Stromausfall

Wie können sich Menschen mit Beatmung gut vorbereiten? Tipps, Tricks und praktische Ideen zu einem Thema, das nie mit 100%iger Sicherheit vorbereitet werden kann. Katastrophenschutz ist in Deutschland Ländersache und wird lokal oft sehr unterschiedlich behandelt. Deswegen können hier nur Vorschläge gemacht werden, die jeder selbst für sich entscheiden und überprüfen muss, was machbar ist.

Um angstfrei leben zu können, braucht jeder / jede unterschiedliche Sicherheiten. Kann ich lernen, eine gewisse Zeit **OHNE ATEMGERÄT** zu sein?

- Platisma-Atmung bzw Atmung mit den oberen Atemhilfsmuskeln: diese müssen enerviert sein und regelmäßig trainiert werden. Dies ist manchmal bei erstaunlich hohen Lähmungen möglich.
- Froschatmung: für sehr viele Menschen erlernbar. Sehr gute Tipps hierzu beim ZSL Erlangen unter <https://www.zsl-erlangen.de/beratung-bildung-begegnung/froschatmung>
- ...?

### WIE HANDELE ICH IM NOTFALL:

- Überblick verschaffen, wo es Schwierigkeiten geben könnte
- Störungstelefon des lokalen Stromversorgers anrufen:  
Informationen erfragen, wie lange der Stromausfall voraussichtlich dauern wird und darauf hinweisen, dass hier ein heimbeatmeter Mensch lebt, für den die Stromversorgung überlebenswichtig ist.
- Wenn es eng wird 112 anrufen und die Lage kurz und präzise schildern oder Notfall-Apps (siehe unten)

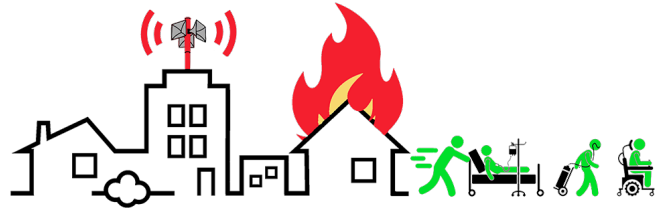
Dank an alle Beteiligten (besonders an atemWEGE) für die Erarbeitung dieses Informationspapiers, das jeder individuell an seine Bedürfnisse anpassen muss.

Besonderer Dank an Lisa Steffen und Anika Zinken für die gründlichen Recherchen.

## VORHER / JETZT ZU TREFFENDE VORBEREITUNGEN:

- Beim [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#) gibt es einen allgemeinen Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen. Es lohnt sich, hiermit eine persönliche Checkliste für die alltäglichen Dinge zu erstellen.

- Registrierung im europaweiten Notfallregister  
<https://www.notfallregister.eu/>



- Bei der Registrierung beachten (sowohl als Einrichtung, als auch als Privatperson):
- sich mit der zuständigen Feuerwehr kurzschließen
  - bei der Leitung der Bezirksverwaltung den dringenden Bedarf an Notstromversorgung klären
  - über einen eventuell schwierigen Transport in die nächste Klinik sprechen
- Sich beim Strom-Grundversorger eintragen, damit man 24 Stunden vor einer geplanten Abschaltung, z.B. Bauarbeiten, telefonisch informiert wird. Den Strom-Grundversorgung kann man bei seinem Stromanbieter erfragen.
  - Die zuständige Feuerwehr vorher informieren und sich eventuell dort sogar persönlich vorstellen:  
Aufnahme in den Katastrophenplan, Information über die Beatmungssituation und andere medizinische Notwendigkeiten (=Bedarf an Notstrom), über einen Transport in die Klinik, über die Wohnsituation, das Pflege- oder Assistentzteam vor Ort.
  - Sich mit dem für die verschiedenen Geräte zuständigen Hilfsmittelversorger kurzschließen, was welches Gerät benötigt, welche Akkus es gibt oder ob der Hilfsmittelversorger andere Vorschläge hat.

## REGISTRIERUNG BEI DIVERSEN WARN-APPS

- [Nora](#)  
nora ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer  
Mit der App erreicht man Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst im Notfall schnell und einfach, überall in Deutschland.  
Die persönlichen Daten (z.B. Beatmung) gibt man vorher ein, sie werden dann direkt vermittelt.
- [Nina](#)  
Notfall-Informationen- und Nachrichten-App des Bundes  
wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen

## Mögliche Vorbereitungen:

- Kontaktliste, die im Notfall zum Einsatz kommt  
112, Kontaktpersonen (Verwandte, Pflegedienst, Hausarzt,...)
- Liste „Was muss am Telefon weitergegeben werden?“  
(Name, Adresse, beatmete, hilflose Person im Rollstuhl / Bett)
- Im Assistenz- und Pflorgeteam Notfallsituationen besprechen und üben  
(Fachkraft oder persönliche Assistenz muss bei dem Menschen mit Beatmung bleiben)
- auflisten, welche Geräte Strom benötigen und wie lange diese ohne Strom auskommen  
(Details s.u.)
- Auflistung für Notfälle bereitstellen  
Notfallpass, Notfallrucksack, ToDo-Liste, Medikamenten-Liste
- **NICHT VERGESSEN:** bei Stromausfall funktioniert das Festnetztelefon nicht mehr.  
Handynetze funktionieren meistens länger. Also: immer eine geladene Powerbank im Vorrat (auch für die Handytaschenlampe)

## Lebensnotwendige Geräte

- müssen einen Akku haben
- müssen doppelt vorhanden sein oder einen Ersatz haben
- auch deren Akkus
- müssen regelmäßig auf Funktion und Akkuhaltbarkeit geprüft werden
- manches Akkus müssen gepflegt werden (entladen, laden)
- Umgang mit Geräten muss regelmäßig geübt werden
- Geräteersatz überlegen  
kreativ aber nicht fahrlässig sein: große Blasenspritze anstatt Absaugung, mechanische Absaugung (mit Hand- oder Fußpumpe)

## Für unabhängige Stromversorgung sorgen:

- Notstromaggregat  
**ACHTUNG:** sehr teuer, muss bei Nichtbenutzung gepflegt werden, Diesel zum Betrieb nötig, Diesel muss gelagert werden und zersetzt sich nach relativ kurzer Zeit, Ableitung der Abgase
- Stromwandler im Auto vor der Tür  
**ACHTUNG:** zieht viel Strom an der Autobatterie, eventuell zweite Autobatterie
- Zigarettenanzünder im Auto  
**ACHTUNG:** reicht meist zum Betrieb des Gerätes aus nicht aber zum Laden des Akkus
- 230 Volt-Powerbank: größerer Stromspeicher, teuer  
**ACHTUNG:** wieviel Speicher benötige ich und wie viel Watt kann sie liefern?
- Rücksprache halten mit dem nächstgelegenen Krankenhaus  
Kann ich im Notfall kommen und meine Geräte einstecken und alle Akkus aufladen?

## FÜR DIEJENIGEN, DIE GRUNDSICHERUNG BEZIEHEN, IST FOLGENDE INFORMATION SICHER NOCH VON INTERESSE:

<https://www.energie-hilfe.org/de/infos-fuer-betroffene.html>