



Dit werkblad helpt je na te denken over hoe voorbereid je bent op de eerste 72 uur van een noodsituatie, zoals een grote stroomuitval. In zo'n situatie ben je vooral afhankelijk van wat je in huis hebt, wat je zonder stroom kunt gebruiken en de mensen om je heen. Het helpt je ontdekken wat al goed gaat, wat ontbreekt en wat je praktisch kan verbeteren.

WAT HEB IK IN HUIS?

Kijk rond in huis en schrijf op wat je nú beschikbaar hebt. Denk hierbij ook aan eventuele anderen in je huishouden, inclusief je huisdier(en)!

Energie & Licht

Denk aan zaklampen, batterijen, powerbanks, kaarsen, opgeladen apparaten, etc.

Warm/koel blijven

Denk aan dekens, warme kleding, ventilatie, schaduw, isolatie, extra lagen kleding, etc.

Hygiëne & gezondheid

Denk aan medicijnen, EHBO, toiletpapier, maandverband, natte doekjes, afvakzakken etc.

Informatie & contact

Hoe blijf je op de hoogte of bereikbaar? Denk aan radio, telefoon, opladers, contactpersonen, etc.

Comfort

Wat helpt je om rustig of comfortabel te blijven? Denk aan spelletjes, boeken, snacks, routines, warme drank, etc.

Eten en drinken

Maak een realistisch eetplan voor 3 dagen met wat je thuis hebt. Denk niet alleen aan wat je eet en drinkt, maar ook:

- hoe je het klaarmaakt zonder stroom of gas (*denk bijvoorbeeld aan: een gasstel, barbecue*)
- of je daar water, warmte of hulpmiddelen voor nodig hebt (*bijvoorbeeld een aansteker, pan, thermosfles of blikopener*)
- en of je dit na een paar stressvolle dagen nog prettig vindt om te eten (*denk ook aan lekkere dingen!*)

DAG 1	Wat eet en drink je?	Wat heb je nodig om dit te bereiden?
ONTBIJT		
LUNCH		
DINNER		
SNACKS		

DAG 2	Wat eet en drink je?	Wat heb je nodig om dit te bereiden?
ONTBIJT		
LUNCH		
DINNER		
SNACKS		

DAG 3	Wat eet en drink je?	Wat heb je nodig om dit te bereiden?
ONTBIJT		
LUNCH		
DINNER		
SNACKS		

SAMENREDZAAMHEID

Bij een noodsituatie hoef je niet alles alleen te kunnen. Vaak hebben mensen samen meer dan ieder afzonderlijk. Misschien heeft een buur een manier om te koken, terwijl jij voldoende eten of drinkwater hebt om te delen.

Denk ook na over mensen in je omgeving die extra kwetsbaar kunnen zijn, zoals ouderen, kinderen of mensen die afhankelijk zijn van zorg, medicijnen of elektrische hulpmiddelen. Ook communicatie kan uitvallen. Hoe houd je contact met familie, vrienden of buren als internet, mobiele netwerken of telefonie niet werken? Zijn er afspraken die je vooraf zou kunnen maken?

Mensen die ik mogelijk kan helpen

Wat zou jij kunnen delen of betekenen voor anderen?

Kwetsbare mensen in mijn omgeving

Zijn er mensen in jouw omgeving die mogelijk extra hulp nodig hebben?

Deze personen kunnen mij helpen

Wie heeft iets wat jij misschien niet hebt? Denk aan warmte, kookmogelijkheden, vervoer, medische of technische kennis, informatie of extra voorraad.

Contact & afspraken

Hoe houd je contact met familie of anderen als het internet en de telefoon uitvallen?

- Een vaste ontmoetingsplek afspreken, namelijk: _____
- Een vaste tijd afspreken om elkaar te checken, namelijk: _____
- Via buren of andere mensen in de buurt informatie delen
- Luisteren naar radio of lokale informatiepunten
- Papieren adressen of telefoonnummers bewaren
- Anders: _____

REALITEITSCHECK



Kruis aan wat voor jou en je huishouden klopt:

- Ik heb genoeg eten voor 72 uur
- Ik heb genoeg drinken voor 72 uur
- Ik kan eten klaarmaken zonder stroom
- Ik heb licht in huis
- Ik kan mezelf warm houden
- Ik heb belangrijke medicijnen of hulpmiddelen
- Ik weet hoe ik informatie kan krijgen
- Ik denk dat ik dit 72 uur volhoud

Wat ontbreekt er?

Wat mis je het meest als je eerlijk kijkt naar jouw situatie? Denk aan:

- eten of drinken
- koken
- warmte
- communicatie
- comfort
- medicijnen
- hulp van anderen

Hoe ga je dit oplossen?

Misschien is het nog nodig om je lokale netwerk te versterken door met je burens in gesprek te gaan, of om wat aan te schaffen.

MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over voorbereiding op noodsituaties?

Kijk op: www.denkvooruit.nl

Heb je vragen, ideeën of suggesties?

Neem contact op met Leiden Weerbaar via: LeidenWeerbaar@proton.me

