

Persoonlijk noodplan

Vul deze kaart in om goed voorbereid te zijn

Over dit huishouden

Naam bewoner(s)	M/V/X	Geboortedatum	Telefoonnummer	Medische details (bijv. medische conditie, chronische medicatie, allergieën)
1 _____	_____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____	_____

Aantal bewoners: _____, waarvan _____ volwassenen en _____ kinderen. Aantal dieren: _____

Hulp geven en vragen

Maak afspraken met je dierbaren en de mensen in jouw buurt. Wie kun jij om hulp vragen en wie geef jij hulp?
Ga in gesprek met de mensen in je omgeving en leg de afspraken hieronder vast.

Mijn contactpersonen bij nood

Naam	Telefoonnummer	Relatie	Welke afspraken heb ik met deze persoon?
1 _____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____

Ik geef/vraag hulp aan

Naam	Telefoonnummer	Relatie	Welke afspraken heb ik met deze persoon?
1 _____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____

Hoe deze kaart te gebruiken

In geval van nood moet belangrijke informatie over jouw en je naasten snel en makkelijk te vinden zijn. Het is ook handig om van te voren afspraken te maken met mensen om je heen. Spreek af hoe je ze bereikt, hoe ze jou helpen of jij hen helpt. Wanneer je dit doet, dan kun je in geval van nood snel in contact komen met je contactpersonen en weet je wat de afspraken zijn.

Vul daarom deze kaart in en bewaar deze bij je noodpakket of op een goed zichtbare plek. Maak een kopie van de ingevulde kaart en deel deze met je noodcontactpersonen. Zo weten ook zij wie zij kunnen bereiken als er iets met jou aan de hand is. Je kunt dan ook bij de informatie als je zelf niet je eigen woning in kunt.

Op de voorkant van deze kaart staat informatie over de mensen om je heen. De achterkant gaat over contactpunten in jouw buurt, bedrijven en praktische afspraken die je maakt met je naasten.

Wil je meer weten over hoe je je kunt voorbereiden op noodsituaties? Ga naar www.rodekruis.nl.

Afspraken met mijn huishouden en/of naasten

- Waar ligt het noodpakket in huis?
- Waar ligt de EHBO doos in huis?
- Als we elkaar/ons huis niet kunnen bereiken, dan verzamelen we op deze locatie(s) (+adres)

Tip! Kies een locatie dichtbij je huis en één buiten je wijk in het geval van een grootschalige evacuatie.

- Locatie dichtbij huis
- Locatie buiten de wijk

Andere afspraken met huishouden en/of naasten:

-
-
-

Belangrijke telefoonnummers/ contactgegevens

Spoedeisende hulp/levensbedreigende situaties 112
Huisarts naam
Huisarts tel.nr.
Huisartsenpost
Dierenarts

Geen spoed, wel hulp

Brandweer
Politie
Wijkagent naam
Wijkagent tel.nr.
Gemeente

Weet dat er in de buurt mogelijkheden zijn om je netwerk uit te breiden

Ga na op welke manier (een van) onderstaande organisaties jou kunnen helpen tijdens een noodsituatie.

Tip! Vraag eventueel na bij jouw gemeente waar je terecht kunt om je (hulp)netwerk te vergroten. Vul de lijst eventueel aan en leg vast:

Instelling	Telefoonnummer	Contactpersoon	Ik kan hier terecht voor
Sportvereniging			
Buurtvereniging			
Bibliotheek			
Gebedshuis			
.....			
.....			



Heb je alles ingevuld? Bewaar dit document goed!

Wat verder belangrijk is om vast te leggen

Schrijf en verzamel de volgende informatie op papier en bewaar bij je noodpakket. Zo heb je alles bij de hand wanneer je het nodig hebt.

Tip! Leg je noodpakket op een goed bereikbare en droge plek in de woning.

- Kopie van je paspoort/ID.
- Medicatieoverzicht.
- Bankrekeningnummer/IBAN, zorgverzekering, inboedelverzekering, aansprakelijkheidsverzekering en contactgegevens overige verzekeringen.
- Klantnummers en telefoonnummers van aansluitingsbedrijven. Denk aan: elektriciteit, gas, water, internet, telefoon.
- Hoe je op afgesproken plekken/belangrijke adressen komt, wanneer je niet gebruik kunt maken van je gebruikelijke vervoersmiddel.
- Stem je radio af op jouw regionale rampenzender.

In geval van nood waarschuwen:

CONTACTPERSOON 1

naam
tel.

CONTACTPERSOON 2

naam
tel.