

HILFSBIENE VORLAGE ZUM AUSFÜLLEN

Notfallmappe fürs Zuhause

Diese Angaben sollte Ihre Notfallmappe enthalten – zum Ausfüllen, Abhaken und Griffbereithalten.

Bewahren Sie die fertige Mappe an einem Ort auf, den auch fremde Helfer sofort finden – z. B. eine Schublade im Flur oder eine Notfalltasche an der Haustür. Ein Hinweis-Aufkleber am Kühlschrank hilft dem Rettungsdienst zusätzlich.

1. Persönliche Basisdaten

- ☐ Vollständiger Name, Geburtsdatum, Adresse
- ☐ Krankenversicherung und Versichertennummer
- ☐ Hausarzt mit Telefonnummer
- ☐ Mindestens 2 Notfallkontakte mit Telefonnummer, die wirklich erreichbar sind

2. Medizinische Informationen

- ☐ Aktuelle Diagnosen und Vorerkrankungen
- ☐ Medikamentenplan mit Dosierung und Einnahmezeiten
- ☐ Allergien und Unverträglichkeiten
- ☐ Blutgruppe, sofern bekannt
- ☐ Kopie von Impfausweis und Allergiepass

3. Rechtliche Vollmachten

- ☐ Vorsorgevollmacht (Kopie oder Hinweis auf Aufbewahrungsort)
- ☐ Patientenverfügung
- ☐ Betreuungsverfügung, falls vorhanden

4. Finanzielles, Digitales & Pflege

- ☐ Kontaktdaten der Bank
- ☐ Wichtige Versicherungen (Hausrat, Haftpflicht, Pflegezusatz)
- ☐ Hinweis auf Passwort-Manager statt Klartext-Passwörter
- ☐ **Bei Pflegegrad:** Bei Pflegebedarf: aktueller Pflegeplan und Kontakt zum Pflegedienst

Quellen: Verbraucherzentralen, Pflegestützpunkte, Landesministerien. Stand: August 2026, ersetzt keine individuelle Beratung. Ausführlicher Ratgeber: hilfsbiene.de/notfallmappe-fuers-zuhause-was-rein-muss-und-wo-sie-liegen-sollte/