

**ZIVILSCHUTZ
FÜR MENSCHEN
MIT
BEHINDERUNG**
sicherheit.graz.at

GRAZ

Über diese Broschüre: Warum Zivilschutz so wichtig ist

Es kann Situationen geben, die unser Leben plötzlich verändern:
Stürme, Überschwemmungen, Erdbeben, Kriege oder andere Krisen.

Es kann auch zu einem länger dauernden, große Regionen betreffenden Strom-Ausfall kommen.
Das wird als Blackout bezeichnet.

Kein Strom bedeutet:

- Telefon und Mail gehen nicht.
Man kann nicht um Hilfe anrufen.
- Fernsehen und Internet funktionieren nicht. Das Radio funktioniert nur mit Batterien oder als Kurbelradio. Man bekommt keine oder nur sehr eingeschränkt Informationen.
Beachten Sie: Das Autoradio funktioniert noch.
- Das alles gibt es nicht: Strom, Licht, Warmwasser, Fernwärme, Gasheizung, Ölheizung, Herd und Mikrowelle (zum Essen warm machen), Kühlschrank (zur Lagerung von Lebensmitteln und Medikamenten).
- Elektrische Geräte funktionieren nur mit Akku (z. B. Beatmungsgeräte, Dekubitus-Matratze).
- Bankomaten funktionieren nicht.
Man kann kein Bargeld abheben.
- Es gibt Liefer-Probleme bei Lebensmitteln und Medikamenten.
- Rettung, Feuerwehr und Polizei sind extrem beansprucht und können nicht helfen.

Sollte eine Krise, ein Blackout eintreten, dann kann man nicht wie gewohnt Hilfe rufen. Deshalb ist es wichtig, dass jede Person selbst für sich vorsorgt.

Das gilt noch stärker für Menschen mit Behinderung und alte Menschen.

Es gibt bereits viele Informationen, wie man für den Krisenfall gut vorsorgen kann. Der spezielle Bedarf und die Situationen von Menschen mit Behinderung wurden dabei nur am Rande behandelt.

Die folgenden Informationen sollen diese Lücke schließen.
Sie gehen auf die besonderen Herausforderungen von Menschen mit Behinderung ein und bieten Hilfe.

Die Broschüre wurde erstellt von den Mitgliedern des „Beirates der Stadt Graz für Menschen mit Behinderung“, also von selbst betroffenen Menschen.

Sie geben Wissen und ihre Tipps weiter, die von nicht betroffenen Personen nicht bedacht werden können.

Die Broschüre gibt es auch online. Sie kann erweitert und verbessert werden.

Zur Sprache:
Es wurde versucht, eine einfache, klare Sprache zu verwenden.
Lange, zusammen-gesetzte Wörter wurden für eine leichtere Lesbarkeit abgetrennt.

Inhalt

Über diese Broschüre	2-3
Inhalt	4
Darum geht es beim Zivilschutz	5
So ist Graz auf ein Blackout vorbereitet	7
Bauen Sie früh ein gutes Netzwerk auf	9-10
Infos für Ihre Helfer:innen	11-12
Was brauchen Sie noch?	13
Legen Sie Vorräte an	15-17
Funktionieren Ihre Geräte bei einem Stromausfall?	18
Spezielle Tipps für spezielle Formen der Behinderung	19
– Personen mit Bewegungs-Einschränkung	19
– Seheingeschränkte oder blinde Personen	21
– Schwerhörige Personen	22
– Gehörlose Personen	22
– Personen mit Lernschwierigkeiten	23
– Personen mit sprachlichen Einschränkungen	23
– Dialyse-Patientinnen und -Patienten	25
– Personen mit Epilepsie	25
– Personen mit psychischen Erkrankungen	27
– Personen mit Diabetes	29
– Personen mit Demenz	29
– Personen mit Autismus	30
Hier bekommen Sie weitere Infos	31
Impressum	32

Darum geht es beim Zivilschutz

Zivilschutz heißt: sich gut auf eventuelle Notfälle vorbereiten.
Dazu gehören Vorräte für einige Tage und Wochen, etwa:

- Essen und Getränke
- Hygieneartikel
- Bargeld (in kleinen Scheinen)
- Geräte, mit denen man ohne Strom Licht hat (Taschenlampe, Batterien ...), bzw. Kerzen
- Geräte, mit denen man ohne Strom Informationen bekommt (Kurbelradio, Radio mit Batterien ...)
- Medikamente, Verbandskasten
- Gaskocher und Gasflaschen
- Warme Decken, Schlafsäcke

Dies sind nur einige Beispiele. Es gibt viele Seiten im Internet mit umfangreichen Informationen. Auf Seite 31 finden Sie Ansprechpersonen und Vereine.

Außerdem sollten Sie mit Familie, Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen einen persönlichen Krisen-Notfallplan erarbeiten.

Mehr dazu lesen Sie auf den nächsten Seiten.

So ist die Stadt Graz auf ein Blackout vorbereitet

Die Stadt Graz hat vieles vorbereitet, um die Bevölkerung zu schützen und zu informieren.

Krisen-Leuchttürme und Krisen-Infopunkte

Mit der Diözese Graz-Seckau hat die Stadt „Krisen-Leuchttürme“ und Krisen-Infopunkte eingerichtet. Das sind Anlaufstellen, um Informationen zu erhalten und Notrufe abzusetzen.

Es gibt 11 Krisen-Leuchttürme. Sie sind mit Notstrom versorgt und es gibt Mitarbeiter:innen, die Sie unterstützen können.

Es gibt 26 Krisen-Infopunkte. Hier sind keine Ansprechpersonen. Sie finden aber ein „Schwarzes Brett“. Dort können Sie Zettel hinterlassen, wenn Sie Hilfe brauchen oder Hilfe bieten.

„Leuchttürme“ und Krisen-Infopunkte sind meist in Kirchen oder öffentlichen Gebäuden und gut zu Fuß erreichbar.
Die Standorte finden Sie hier:

www.sicherheit.graz.at/leuchtturm

Laden Sie sich am besten schon jetzt die Informationen über die Leuchttürme herunter oder drucken Sie sie aus.

Ärztliche Versorgung und Apotheken

Bei einem längeren Stromausfall werden viele Ärztinnen und Ärzte und Apotheken nur eingeschränkt offen haben. Wer wann und wo offen hat erfahren Sie bei den Krisen-Leuchttürmen.





Bauen Sie früh ein gutes Netzwerk auf

Wenn Telefon und Internet ausfallen, können Sie keine Verwandten, Freund:innen oder die Rettung anrufen und um Hilfe bitten. Im schlimmsten Fall sind Sie allein daheim. Dann brauchen Sie jemanden, der zu Ihnen kommt und sich um Sie kümmert. Das betrifft vor allem Menschen, die nicht gehen können oder sich aufgrund ihrer Behinderung nicht auf andere Art Hilfe holen können.

Reden Sie schon jetzt mit Familie, Freundinnen, Freunden, Nachbarn und Nachbarinnen. Bitten Sie diese, dass sie im Krisenfall verlässlich zu Ihnen kommen. Eine einzige Person wird nicht ausreichen. Diese Person kann gerade dann krank oder auf Urlaub sein, wenn Sie sie brauchen. Reden Sie jedes halbe Jahr mit diesen Personen über das Verhalten im Krisenfall. Sonst kann es passieren, dass die Personen nicht mehr daran denken.

Geben Sie Ihren Helferinnen und Helfern einen Schlüssel zur Ihrem Zuhause, da Klingeln und Türöffner vielleicht nicht funktionieren. Sie können auch eine Schlüssel-Box mit Code vor Ihrer Tür montieren.

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über das Verhalten im Krisenfall.

Überlegen Sie, wie Sie die Situation am besten bewältigen: Oft ist es sicherer vor Ort (daheim, am Arbeitsplatz) zu bleiben, statt sich dem Straßenverkehr oder der Dunkelheit auszusetzen.

Üben Sie den Notfall

Bitten Sie Ihre Helferinnen und Helfer, einen Notfall von vorne bis hinten durchzuspielen. So erkennen Sie, welche Schwachstellen es in Ihren Vorbereitungen gibt.

Denken Sie folgende drei Szenarien durch: Sie sind beim Eintritt einer Krise daheim. Sie sind beim Eintritt einer Krise am Arbeitsplatz. Die Krise dauert länger.

Einige Beispiele für Fragen, die Sie mit Ihrer Familie, Ihren Assistent:innen, Vorgesetzten und Kolleg:innen klären sollten:

- Wer kann Ihnen helfen?
- Welche Hilfen brauchen Sie?
- In welche Richtung müssen Sie/können Sie fliehen?
- Welcher Fluchtweg darf nicht blockiert sein?
- Wer kann Sie abholen und wo genau?
- Wo kann ein möglicher Treffpunkt/Sammelpunkt sein?
- Wo ist der nächste Leuchtturm? (Siehe auch Seite 7.)
- Wer kann Ihnen über mehrere Tage/Wochen helfen?
- Wo können Sie notfalls wohnen?
- Wen können Sie informieren (lassen), wenn Sie in ein Spital müssen oder evakuiert werden? Wie wird die Person informiert?

Wichtige Informationen für die Helfer:innen

Vielleicht sind Sie im Krisenfall zu aufgeregt, um Ihre Helfer:innen über alles Wichtige zu informieren. Schreiben Sie deshalb die wichtigsten Informationen auf ein Blatt Papier. Hängen Sie es gut sichtbar auf, etwa an einer Türe in Ihrer Wohnung. Rechts haben wir Ihnen eine Checkliste vorbereitet. Sie brauchen Sie nur auszufüllen und zu ergänzen.

Schreiben Sie gut lesbar und nur das Wichtigste. Halten Sie die Infos aktuell, wenn Sie etwa andere Medikamente nehmen. Diese Informationen sind sehr wichtig für alle Menschen, die Ihnen helfen, auch für Rettung oder Feuerwehr.

Sie können die Informationen auch in Ihren Gesundheitspass eintragen und den Helfer:innen geben. Den Gesundheitspass können Sie herunterladen: www.gesupa.at

Wenn Sie einen Blinden- oder Assistenz-Hund haben: Kleben Sie einen Zettel außen auf die Wohnungstür, damit Helfer:innen Bescheid wissen.

Infos für meine Helfer:innen

☐ Bitte passen Sie darauf besonders auf: _____

☐ So kommunizieren Sie am besten mit mir: _____

☐ Verständigen Sie diese Personen: _____

☐ Ich nehme diese Medikamente in folgender Dosierung: _____

☐ Die Medikamente müssen so gelagert werden: _____

☐ Ich habe diese speziellen Probleme: _____

Infos für meine Helfer:innen

☐ Ich habe hier schmerzende Stellen: _____

☐ Greifen Sie mich so an oder heben Sie mich so auf: _____

☐ Ich habe folgende Allergien/ich vertrage diese Lebensmittel nicht:

☐ Bei mir liegen psychische Probleme/eine Lernschwierigkeit vor:

☐ Bei mir liegen eine Reizfilterschwäche/Wahrnehmungs- oder Empfindungsstörungen vor:

☐ Eigene Anmerkungen: _____

Was brauchen Sie noch?

Machen Sie eine zweite Liste: Was müssen Sie mitnehmen, wenn Sie ins Krankenhaus gebracht oder evakuiert werden?

- ☐ Medikamente
- ☐ Sauerstoff, Beatmung
- ☐ Spezielle Matratze
- ☐ Handy mit Ladekabel und Akku-Pack
- ☐ Persönliches Adress- und Telefonbuch
- ☐ Trinkgefäß
- ☐ Tablet zur unterstützten Kommunikation
- ☐ Wenn Sie nicht gut sprechen können oder bei Nicht-Sprachlichkeit:
Gedruckte Kommunikations-Symbole im Falle fehlender Stromversorgung (Kommunikations-Mappe)
- ☐ Persönliche Dinge, die speziell für Sie wichtig sind
(z. B. Gewichts-Decke, Beschäftigungs-Material, Stimming-Materialien)
- ☐ Dosenvorrat mit Lieblingsessen
- ☐ Tagesstruktur-Plan
- ☐ Gehörschutz, getönte Brille
- ☐ weiteres ...



Legen Sie Vorräte an

Achten Sie darauf, wichtige Dinge des täglichen Lebens daheim zu haben. Am besten ist ein Vorrat für zwei Wochen – siehe die Tabelle unten.

Die Mengen sind eine Empfehlung. Kaufen Sie nur, was Ihnen schmeckt und was Sie einfach zubereiten können. Lagern Sie die Vorräte kühl und trocken. Kontrollieren Sie sie regelmäßig. Verbrauchen Sie, was bald abläuft, und kaufen Sie nach.

Getränke	mindestens 21 Liter Wasser/Mineralwasser, 7 Liter Saft
Getreideprodukte	4,5 Kilo: z. B. (vakuumverpacktes) Brot, Knäckebrot, Zwieback, Grieß, Teigwaren
Fleisch/Fisch	2 Kilo, z. B. Dauerwurst, Geräuchertes/Speck, Fischkonserven, Fleischpasteten in Dosen
Obst/Gemüse	5 Kilo, z. B. Gemüse-/Obstkonserven, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Salate im Glas, Nüsse
Fertiggerichte	2 Kilo, z. B. (Dosen-)Suppen, Fertiggerichte, Brotaufstriche, Kartoffelpüree
Milchprodukte	Haltbarmilch, Hart-/Streichkäse, Milchpulver
Das sollten Sie immer daheim haben	Mehl, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Zucker, Gewürze, Essig, Speiseöl, Butter, Margarine
Nach Bedarf	Diät-/Allergikerkost, Schokolade, Marmelade, Honig, Kekse, Tee, Kaffee, Kakao, Tiernahrung



Adobe Stock_Zerbor

Außerdem sollten Sie daheim haben

- Hygieneartikel (WC-Papier, Taschentücher, Zahnpasta, Seife, Dusch-Gel ...)
- batteriebetriebenes Radio und Reserve-Batterien
- Taschenlampe, Reserve-Batterien, Kerzen, Zündhölzer
- Einwegbesteck und -geschirr
- Campingkocher, Gas-Kartuschen
- Dokumentenmappe

Sorgen Sie auch für einen Vorrat an jenen Dingen, die ganz speziell Sie brauchen, zum Beispiel:

- Medikamente
- Katheter
- Inkontinenzbedarf
- Hygiene-Artikel, etwa Einweg-Handschuhe
- Batterien für notwendige Geräte
- bei Sonden-Ernährung: entsprechende Schläuche, Lösungen etc.

Notfall-Rucksack

Optimal haben Sie auch einen Notfall-Rucksack vorbereitet. Damit haben Sie alles Wichtige auf einen Griff bereit. Das soll im Rucksack sein:

- Bargeld, Dokumentenmappe
- Medikamente, Ersatz-Brille
- Taschenlampe und Reserve-Batterien, Kerze, Feuerzeug
- Warme Kleidung, Schuhe, Regenschutz
- haltbares Essen, Wasserflasche
- Taschenmesser, Hygiene-Artikel
- Dokumentenmappe (mit Reisepass oder Personal-Ausweis, Meldezettel, Geburtsurkunde, wichtige Verträge, Sparbüchern ...; auch als Kopie)

Funktionieren Ihre Geräte bei einem Stromausfall?

Sie haben wahrscheinlich Geräte daheim, die für Sie sehr wichtig sind. Überlegen Sie, welche dieser Geräte bei einem Stromausfall weiter funktionieren müssen, etwa:

- Beatmungs-Geräte
- Elektrischer Rollstuhl
- Hebeanlagen, Treppenlift
- Blutdruck-Messer, Zucker-Messgerät
- Heizung: Für Personen, die sich nicht gut bewegen können, kann Kälte gefährlich werden.
- Matratzen gegen Wundliegen mit Motor für Wechsel-Lagerung
- Kühlung für lebensnotwendige Medikamente
- Für Menschen im Wachkoma sind z. B. maßangefertigte Rollstühle wichtig. Diese sollten auch ohne Lift ins Freie transportierbar sein.
- Pürierstab und Mixer funktionieren nicht, deshalb pürierte Produkte auf Vorrat halten.

Hängt Ihr Leben von speziellen Geräten ab? Nehmen Sie Kontakt mit der Hersteller-Firma auf. Klären Sie, ob und wie die Geräte bei einem Stromausfall funktionieren, etwa mit einem großen Akku.

Sprechen Sie über verschiedene Möglichkeiten mit Elektrik-Fachleuten und planen Sie entsprechend.

Spezielle Tipps für spezielle Formen der Behinderung

Sie haben schon viele wichtige allgemeine Informationen bekommen, um sich auf ein Blackout vorzubereiten.

Nun folgen Tipps für spezielle Formen der Behinderung.

Personen mit Bewegungs-Einschränkung

- E-Rollstühle, Lifte, Treppenlifte funktionieren bei einem Stromausfall nicht. Überlegen Sie, wie Sie sich in Ihrem Zuhause bewegen können und wie Sie ins Freie kommen (Tragetuch, leichter Rollstuhl).
- Optimal ist ein Ersatz-Rollstuhl oder Klapp-Rollstuhl. Damit haben Sie, wenn Sie ins Freie getragen werden müssen, auch dort einen Rollstuhl.
- Denken Sie an Ersatz-Akkus für einen Elektro-Rollstuhl.
- Halten Sie Reparatur-Sets für Rollstuhl, Rollator und andere wichtige Geräte bereit.



Seheingeschränkte oder blinde Personen

- Bauen Sie möglichst bald ein enges persönliches Netzwerk mit der Familie und dem Freundeskreis auf, damit Sie im Krisenfall Hilfe bekommen – siehe dazu auch Seiten 9 und 10.
- Bei einem längeren Stromausfall sind wichtige Hilfsmittel (wie das Smartphone zur selbstständigen Navigation) nicht nutzbar. Dann brauchen Sie vielleicht Begleitung, um Ihr Zuhause zu verlassen.
- Beschaffen Sie sich taktile Pläne, etwa Grundrisse Ihres Hauses, Ihres Stiegenhauses (über die Hausverwaltung) oder der unmittelbaren Nachbarschaft. So können Sie üben, wie Sie sich im Notfall allein orientieren können.
- Erstellen Sie einen persönlichen Notfallplan, eventuell auch in Braille-Schrift.
- Machen Sie eine Audio-Aufnahme auf Ihrem Handy für einzelne Notfall-Situationen. So lange das Handy noch funktioniert, können Sie nachhören, wie Sie am besten mit der jeweiligen Situation umgehen.
- Wenn Sie einen Begleit- oder Assistenzhund haben: Legen Sie einen Vorrat an Futter an.
- Achten Sie darauf, dass Sie spezielle Geräte, wie Brillen, Vergrößerungs-Geräte, Lampen etc. daheim haben.
- Legen Sie einen Vorrat spezieller Medikamente an (z. B. Augentropfen).
- Stellen Sie sicher, dass Sie wichtige Stellen in Ihrer Wohnung finden und bedienen können. Dazu zählen etwa Notausgänge, Stromkasten, Haupt-Wasser-Abschaltung.

Gehörlose Personen

- Legen Sie Papier und Schreibzeug bereit, um im Notfall schnell kommunizieren zu können.
- Bereiten Sie Karten mit Informationen vor, etwa: „Ich bin gehörlos. Sie müssen aufschreiben, was Sie mir sagen wollen.“
- Welche Informationen über Sie sind noch wichtig für Helferinnen und Helfer? Schreiben Sie diese Infos auch auf Karten.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Alarme und andere Signale wahrnehmen – etwa durch eine Lichtglocke.
- Bitten Sie Nachbarinnen und Nachbarn, Sie im Notfall zu warnen. Erklären Sie ihnen, wie sie am besten Kontakt aufnehmen können.
- Stellen Sie eine Pfeife oder anderen Signal-Geber in Griffweite. So können Sie sich im Notfall bemerkbar machen.
- Achtung: Sie brauchen Strom für elektronische Sprachunterstützung!

Personen mit Lernschwierigkeiten

- Überlegen Sie: Wer kann Ihnen helfen? Verwandte, Freundinnen und Freunde, Betreuungs-Personen und Nachbar:innen.
- Bestellen Sie Zivilschutz-Broschüren (siehe Seite 31). Gehen Sie diese Broschüren mit Verwandten oder Helfer:innen durch.
- Spielen Sie einen Notfall mit Verwandten oder Betreuerinnen und Betreuern von vorne bis hinten durch.
- Üben Sie ab und zu, was Sie im Notfall tun sollen.
- Schreiben Sie sich die wichtigsten Punkte auf. (Oder bitten Sie jemand darum.) Legen Sie diese Informationen an einen Ort, den Sie schnell wieder finden.

Schwerhörige Personen

Manche der Tipps oben für Gehörlose gelten auch bei stärkerer Schwerhörigkeit. Hier sind noch weitere Hinweise.

- Sie tragen ein Hörsystem? Achten Sie darauf, Reserve-Batterien daheim zu haben, eventuell auch Ersatzteile. Aufladbare Akkus können bei einem Stromausfall nicht geladen werden.
- Sorgen Sie für Lichtquellen wie Taschenlampen oder Kerzen, damit Ihnen Helferinnen und Helfer vom Mundbild absehen können.
- Man versteht Sie nicht? Bitten Sie um schriftliche Kommunikation. Etwa mit einer vorbereiteten Karte – siehe oben.

Personen mit sprachlichen Einschränkungen

Einige Tipps auf den vorigen Seiten gelten vielleicht auch für Sie. Bitte lesen Sie dort nach.

- Überlegen Sie, wie Sie mit Helfer:innen in Kontakt treten. Sie sollten Informationen geben und auch bekommen können.
- Für eine gute Verständigung: Legen Sie eine Mappe an mit häufig genutzten Symbolen und deren Übersetzung. So können Sie gut mit anderen Menschen kommunizieren.



Dialyse-Patientinnen und -Patienten

Das LKH-Klinikum wird sich bei einem Blackout große Mühe geben, die eigenen Dialyse-Patientinnen und -Patienten weiter zu betreuen. Es werden aber keine zusätzlichen Personen angenommen.

In Graz gibt es zwei große private Dialyse-Institute:
Das Institut Gießauf, Elisabethstraße 54, ist notstromversorgt.
Das Dialyse-Zentrum West, Südbahnstraße 72, bereitet die Installation eines Notstrom-Aggregats vor (Stand Juni 2025).

Personen mit Epilepsie

Hilfsmittel:

- Notruf-Armband mit Sturz-Erkennung (plus Reserve-Batterien). Es informiert automatisch Notfall-Kontakte sowie Arzt oder Ärztin.
- Installieren Sie Apps, die Sie an die Einnahme von Medikamenten erinnern. Denken Sie an Akku-Packs, die Sie regelmäßig aufladen.
- Führen Sie ein Epilepsie-Tagebuch (Ziel: Anfallsmuster erkennen).
- Überwachungs-Geräte (Alarmierung bei Anfall; plus Batterien)
- Haben Sie einen Vorrat von anfalls-reduzierenden Medikamenten. Überlegen Sie: Wie lagern Sie Medikamente, wenn Strom und Kühlschrank ausfallen.
- Klären Sie, wie Sie medizinisches Fachpersonal erreichen oder von diesem erreicht werden.



Personen mit psychischen Erkrankungen

- Klären Sie, wo Sie im Notfall unkompliziert Hilfe holen können, wenn Familie oder Freunde und Freundinnen nicht da sein können. Das sind etwa Selbstvertretungs-Vereine, Träger-Vereine oder Krisen-Teams. Schreiben Sie die Adressen auf oder zeichnen Sie sie auf einer Karte ein.
- Notieren Sie, wo der nächste „Leuchtturm“ oder Krisen-Infopunkt ist.
- Schreiben Sie auf, was Sie im Ernstfall tun sollen. Siehe auch Seiten 11 und 12 „Notwendige Infos für die Helfer:innen“.
- Gehen Sie diese Punkte mit Betreuerinnen oder Betreuern, Verwandten, Freundinnen oder Freunden durch. Siehe Seiten 9 und 10 „Den Notfall üben“.
- Legen Sie eine Mappe mit der Liste Ihrer eigenen Medikamente und Ihren Diagnosen an. So wissen Hilfspersonen, welche Arzneien Sie benötigen.
- Achten Sie darauf, dass Sie einen Vorrat Ihrer Medikamente daheim haben.
- Falls Ihre Medikamente ausgehen: Wo können Sie neue bekommen?
- Wie lagern Sie Ihre Medikamente, wenn der Strom ausfällt und der Kühlschrank nicht funktioniert?
- Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin, wie Sie Angst- und Panikzustände bewältigen.
- Packen Sie einen Skill-Koffer und halten Sie ihn griffbereit.



Adobe Stock_Siam

Personen mit Diabetes

Achten Sie darauf, ausreichend Medikamente daheim zu haben!

- Insulin, Insulin-Pen, Nadeln für Insulin-Pen, Einmal-Spritzen U100
- Blutzucker-Messgerät und Teststreifen, Stechhilfe und Lanzetten, Ersatz-Batterien für Blutzucker-Messgerät
- Aceton-Messstreifen
- Insulin-Pumpen-Zubehör: Ersatz-Batterien, Infusionsset (Katheter, Reservoirs, Setzhilfe für Katheter), Verschluss-Klappen für das Infusions-Set, Desinfektions-Mittel, Gebrauchs-Anweisungen
- CGM-Mess-Systeme: Sensoren und Setzhilfen, Lesegerät, Ladekabel oder Ersatz-Batterien, Gebrauchsanleitung oder Kurzanleitung
- Gegen Unter-Zuckerung: Traubenzucker, Not-BE (z. B.: Kekse), Glukagon-Notfall-Set oder baqsimi (Glukagon Nasenspray)

Personen mit Demenz

Menschen mit Demenz brauchen ein gutes Netzwerk, das über die Krankheit Bescheid weiß und für die Betroffenen mitdenkt. Demente Personen reagieren in Krisen möglicherweise mit Aggression, Weglaufen, Hinlaufen. Deshalb sollten sie schnell in ein ruhiges Umfeld gebracht werden.

Stellen Sie wichtige Informationen zusammen – siehe Seiten 11 und 12. Diese Infos sollen an einem gut sichtbaren Platz liegen.

Haben Sie einen Vorrat an Medikamenten und falls nötig Inkontinenz-Material – am besten griffbereit in einer Tasche.

Personen mit Autismus

Wenn strikte Regeln und Routinen notwendig sind, stellen Sie diese Informationen für Hilfspersonen zur Verfügung (siehe Seiten 10/11). So kann die tägliche Routine und Struktur aufrechterhalten werden, sollten Betroffene in eine andere Umgebung gebracht werden müssen. Beispiele:

- **Pflege/Hygiene:** Duschen immer Montag und Donnerstag. Zähne putzen um 8.30 Uhr, nach einem Früchtetee.
- **Ernährung:** Unter der Woche Cornflakes zum Frühstück, am Wochenende Semmeln. Die Lieblings-Tasse mitnehmen!
- **Vorrat an Lieblings-Essen anlegen (Dosen).** Essen getrennt anbieten, damit Speise-Texturen bewusst gewählt, getrennt genommen und gegessen werden können.
- **Bewegung ermöglichen, Beschäftigungs-Material mitnehmen,** etwa: Lupengläser (zum Untersuchen von Tieren, Fundsachen etc.), Globus, Spielzeug-Autos, Bälle; Bücher zu Lieblingsthemen; Dinge zur Selbststimulation (Gewichts-Decke, Fidget Spinner, Igelbälle)

Hilfsmittel zur Verfügung stellen:

- Etwa Leucht-Armbänder zum Knicken, um Betroffene auch in der Dunkelheit zu finden. Diese sollten allen Menschen mit psychischen Störungen angeboten werden. Auch nachts besteht im Falle eines Blackouts die Möglichkeit einer psychischen Krise und die Gefahr des Weglaufens.
- Gehörschutz, Ruheraum
- Für Nicht-Sprechende, die mit Tablet kommunizieren: Die wichtigsten Symbole ausdrucken und foliert in einem Buch vorbereiten. Das Buch kann man leicht mitnehmen.

Hier bekommen Sie weitere Infos

Sie brauchen weitere Infos über Zivilschutz und Selbstvorsorge?

Manche Selbstvertretungs-Vereine beschäftigen sich mit diesen Themen. Dort kann man sich vernetzen und bekommt Tipps. Selbstvertretungs-Vereine gibt es für viele verschiedene Behinderungs-Formen, zum Beispiel für blinde, gehörlose, schwerhörige, bewegungs-eingeschränkte Personen und für viele Gruppen mehr.

Ein Verzeichnis der Selbsthilfe-Vereine bekommen Sie hier:

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25, 3. Stock, 8020 Graz

Telefon: 050 7900 5910

E-Mail: office@selbsthilfe-steiermark.at, www.selbsthilfe-stmk.at

Kontakt zum Behindertenbeauftragten der Stadt Graz:

Mag. Wolfgang Palle

Sozialamt der Stadt Graz

Herrengasse 3, 1. Stock, 8010 Graz

Telefon: 0650 669 2650

E-Mail: behindertenbeauftragter.graz@gmx.at

Broschüren zum Thema Zivilschutz und Bevorratung erhalten Sie hier:

Zivilschutzverband Steiermark

Florianistraße 24, 8403 Lebring

Telefon: 03182 7000 733

E-Mail: zivilschutz.office@stzsv.at, www.stzsv.at

Eintragung ins Notfallregister zur Hilfe im Krisenfall:

Österreichischer Behindertenrat

Telefon: 01 5131 533

E-Mail: dachverband@behindertenrat.at

www.behindertenrat.at, www.notfallregister.eu

Diese Broschüre wurde in
Zusammenarbeit mit den
Mitgliedern des Grazer Beirates
für Menschen mit Behinderung
erarbeitet.

Ein besonderer Dank geht an
folgende Vereine:

Aut4inc – Sozialprojekt Autismus
Blinden- und Sehbehindertenver-
band Steiermark
Odilieninstitut Graz
Österreichische Cochlea Implantat
Gesellschaft
Österreichische Diabetikervereini-
gung
Salz – Steirische Alzheimerhilfe
Steirischer Landesverband der
Gehörlosenvereine
Verein Achterbahn – Unab-
hängige Peerbewegung für
psychische Gesundheit
Verein Selbstbestimmt Leben
Steiermark

Impressum:

Stadt Graz
Magistratsdirektion –
Sicherheitsmanagement und
Bevölkerungsschutz
8010 Graz, Hauptplatz 1
sicherheit.graz.at

Stand: Juni 2025

