



Izmijenjeno i dopunjeno  
2. izdanje, mart 2026.

# Vodič za preventivnu pripremu na prirodne katastrofe za članove porodice koji pružaju njegu

Kratka verzija

---

Saradnja između:



# Sadržaj

<b>1. Predgovor</b>	<b>3</b>
<b>2. Hitni slučajevi, krize i katastrofe u Austriji</b>	<b>4</b>
<b>3. Planiranje za nepredviđene situacije</b>	<b>5</b>
<b>3.1. Definicija kriznih scenarija</b>	<b>6</b>
3.1.1. Mogući scenariji nepredviđenih situacija, kriza i katastrofa	6
3.1.2. Izvori informacija i sistemi za rano upozoravanje	6
<b>3.2. Definicija svih relevantnih pojedinaca i organizacija</b>	<b>7</b>
3.2.1. Ugrožene osobe	7
3.2.2. Njegovatelji	7
3.2.3. Mobilne usluge njege	7
<b>3.3. Područja djelovanja za različite scenarije</b>	<b>8</b>
3.3.1. Komunikacija i informacije	8
3.3.2. Briga, podrška i pomoć	9
3.3.3. Medicinsko-terapijske usluge	10
3.3.4. Planiranje zaliha lijekova i posebna ishrana	10
3.3.5. Medicinske potrepštine i pribor	11
<b>3.4. Domaćinstvo i nabavka zaliha</b>	<b>12</b>
3.4.1. Kritični resursi	12
3.4.2. Prtljag za hitne slučajeve	13
3.4.3. Zalihe hrane	14
3.4.4. Kućna apoteka	14
<b>4. Kontrolna lista za plan za nepredviđene situacije</b>	<b>15</b>
<b>5. Informacije o njezi i podršci u nepredviđenim situacijama</b>	<b>24</b>
5.1. Šablon za štampanje: spisak hitnih kontakata	25
5.2. Šablon za štampanje: informacije o medicinskoj njezi	29
5.3. Šablon za štampanje: upute za hitnu njegu	30
<b>6. Dodatne poveznice</b>	<b>33</b>
<b>7. Bibliografija</b>	<b>34</b>

# 1. Predgovor

Prirodne pojave poput oluja i obilnih kiša, ili iznenadnih prekida struje, mogu u tren oka temeljno promijeniti naše svakodnevne živote. Za članove porodice koji pružaju njegu takve hitne situacije, krize i katastrofe predstavljaju poseban izazov, jer nisu odgovorni samo za sebe, već i za dobrobit osobe koja je često posebno ranjiva.

Ovaj vodič ima za cilj da ojača spremnost porodice a članovima porodice koji pružaju njegu pruži smjernice o tome kako razmišljati i djelovati u situacijama koje uključuju pripravnost za hitne slučajeve, krize i katastrofe. Dobro planiranje pruža sigurnost, smjernice i mogućnost djelovanja. Cilj je identificirati rizike, uzeti u obzir individualne potrebe i razviti praktične mjere koje se mogu brzo provesti u hitnim situacijama. Oni koji su pripremljeni mogu djelovati s većom smirenošću i koncentracijom, smanjiti stres i pružiti najbolju moguću podršku osobi kojoj je potrebna briga ili podrška, čak i u teškim okolnostima. Stoga vas pozivamo da se aktivno uključite u ovo pitanje – ne iz straha od neočekivanog, već iz želje da preuzmete odgovornost na svjestan i samouvjeren način.

Ovaj vodič treba smatrati živim dokumentom. Tematski forum za raspravu o ovoj temi okupio je stručnjake iz navedenih partnerskih organizacija i autore te je omogućio izradu ovog vodiča u 2. izdanju. Drugo izdanje dostupno je u dugoj i kratkoj verziji. Kratka verzija daje sažet pregled i dostupna je na njemačkom, engleskom, arapskom, bosanskom, srpskom, hrvatskom, turskom, rumunjskom i slovačkom. Duga verzija objavljena je na njemačkom jeziku i sadrži detaljnija objašnjenja, primjere, pozadinske informacije i dodatne reference. Ni duga ni kratka verzija vodiča nisu nužno sveobuhvatne, već se fokusiraju se na ključne aspekte i preventivne mjere. Kada je riječ o ekstremnim vremenskim događajima, toplota se zasebno mora razmatrati i iziskuje vlastite preventivne i mjere za hitne slučajeve te stoga nije obuhvaćena ovim vodičem. U skladu s naprijed navedenim ograničenjima obje su verzije besplatno dostupne bez ikakvih troškova.

Trenutna duga verzija dostupna je za preuzimanje ovdje:

[https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung\\_de/](https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/)

Beč, 12. marta 2026. godine



## 2. Hitni slučajevi, krize i katastrofe u Austriji

Posljedice klimatskih promjena dugo se osjećaju – na naše društvo, našu okolinu i naš svakodnevni život. Prema Drugom austrijskom izvještaju o procjeni klimatskih promjena (APCC, 2025. <https://aar2.ccca.ac.at/de>) Austrija je posebno teško pogođena klimatskim promjenama: prosječna temperatura raste znatno brže od globalnog prosjeka. Prognoze ukazuju da će ekstremne padavine i toplotni događaji postati češći i intenzivniji. Klimatski rizik opisuje potencijalne štetne utjecaje klimatskih promjena na ljude i ekosisteme te proizlazi iz međudjelovanja opasnosti, izloženosti i ranjivosti (IPCC, 2021; UNDRR – Ured Ujedinjenih nacija za smanjenje rizika od katastrofa, 2017; Bügelmayer-Blaschek i dr. 2024).

Mjere poput planova za hitne slučajeve u domaćinstvu, kampanja za podizanje svijesti o riziku i informacija o sistemima za upozoravanje, podrške ranjivim grupama, gradnje otporne na poplave i poboljšane lične pokretljivosti mogu smanjiti ranjivost i time smanjiti rizik od nepovoljnih zdravstvenih posljedica.



**Starije osobe koje žive same i osobe kojima je potrebna njega i podrška posebno su pogođene/ugrožene.**

# 3. Planiranje za nepredviđene situacije

Dobro promišljen plan za nepredviđene situacije i ciljane preventivne mjere mogu vam pomoći da ostanete sposobni djelovati i održavati zalihe u hitnim situacijama. Ključno je planirati unaprijed, definirati odgovornosti i osigurati da su zalihe i informacije dobro organizirane i lako dostupne.



Priprema počinje **prije hitnog slučaja, krize ili katastrofe.**

## Sastavni dijelovi efikasnog plana za nepredviđene situacije:

1

**Definicija kriznih scenarija** za domaćinstvo i sisteme uključene u brigu o osobi kojoj je potrebna njega.

2

**Definicija svih relevantnih osoba:** osoba kojoj je potrebna njega i podrška, njeni srodnici i sve osobe koje žive u domaćinstvu (uključujući 24-satne njegovatelje).

3

**Definicija organizacija, odnosno pojedinaca uključenih u njegu i podršku** (npr. usluge kućne njege, susjedi, prijatelji).

4

**Uspostavljanje jasnih smjernica za različite scenarije** (na osnovu principa "ako, onda") i definiranje **jasnih odgovornosti** u slučaju nepredviđenih situacija.

## 3.1. Definicija kriznih scenarija

Plan za nepredviđene situacije najučinkovitiji je onda kada je prilagođen realističnim scenarijima i pojedinačnim okolnostima. Sljedeće tačke pomoći će vam u predvidljivom planiranju.

### 3.1.1. Mogući scenariji nepredviđenih situacija, kriza i katastrofa

Treba uzeti u obzir moguće opasnosti koje mogu uticati na domaćinstva osobe kojoj je potrebna njega ili podrška, na članove njene porodice koji pružaju njegu, kao i na uključene organizacije za njegu i socijalne usluge te na korištene mobilne usluge. U moguće opasnosti ubrajaju se:

- **Prirodne nepogode** kao što su obilne kiše, poplave, klizišta, lavine ili zemljotresi
- **Tehničke opasnosti** kao što su prekidi u napajanju, nesreće u nuklearnim elektranama ili industrijske nesreće

#### Ključna pitanja koja treba razmotriti unaprijed

- Da li se domaćinstvo nalazi u području visokog rizika?
- Mogu li zgrade ili putevi biti ugroženi?
- Kakav uticaj ovo ima na medicinsku i sestrinsku njegu? Koji nedostaci u snabdijevanju bi se mogli pojaviti (npr. lijekovi, hrana, usluge njege)?
- Kakav uticaj nestanak struje ili kvar mreže ima na medicinsku i sestrinsku njegu i komunikaciju?
- Koje su mjere potrebne za održavanje snabdijevanja?



Bez obzira na krizni scenarij sva domaćinstva trebaju biti opskrbljena minimalnim zalihama osnovnih resursa.

### 3.1.2. Izvori informacija i sistemi za rano upozoravanje

Informacije o raznim opasnostima i rana upozorenja omogućavaju pravovremeno djelovanje.

#### Pouzdana izvori informacija

- **Lokalne vlasti:** ovdje možete pogledati mapu opasnih zona. Službenici civilne zaštite iskusne su osobe za kontakt vezano uz informacije o lokalnim planovima za nepredviđene situacije i mjerama sigurnosti.
- **GIS portali** (Geografski informacioni sistemi) saveznih država: <https://www.geoland.at>
- **HORA** (Pregled prirodnih opasnosti i procjena rizika u Austriji): <https://hora.gv.at>
- **Šumski atlas:** <https://waldatlas.at>

#### Uspostavljeni nacionalni sistemi za rano upozoravanje

- **Cell Broadcast/AT-Alert:** obavijesti upozorenja šalju se direktno na mobilne telefone u zahvaćenom području <https://www.at-alert.at>
- **GeoSphere Austria:** trenutna vremenska upozorenja i prognoze <https://warnungen.zamg.at/>
- **Sistem za upozoravanje sirenama:** [https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle\\_unfaelle\\_und\\_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2](https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2)
- **Ostali kanali:** ORF (Austrijska radiotelevizija), aplikacije za vremensku prognozu i drugi digitalni sistemi za upozoravanje

## 3.2. Definicija svih relevantnih pojedinaca i organizacija

Plan za nepredviđene situacije uzima u obzir individualne potrebe osobe kojoj je potrebna njega ili podrška, njenih rođaka i svih članova domaćinstva, kao i usluge mobilne njege i podrške. Snažna socijalna i regionalna mreža ključni je dio planiranja njege i treba biti uključena u proces planiranja.

### 3.2.1. Ugrožene osobe

Uticaj nepredviđenih situacija, kriza i katastrofa pogađa različite grupe ljudi na različite načine. Osobe kojima je potrebna njega i podrška posebno su ugrožene. One se često samo u ograničenoj mjeri mogu prilagoditi iznenadnim događajima ili ekstremnim vremenskim uslovima.



Osim onih kojima je potrebna njega i podrška, potrebno je uzeti u obzir i druge ranjive članove domaćinstva, kao što su djeca, starije osobe ili njegovatelji koji pružaju 24-satnu njegu i suočavaju se s jezičkim preprekama.

### 3.2.2. Njegovatelji

U Austriji se o osobama kojima je potrebna njega i podrška uglavnom kod kuće brinu rođaci ili služba za kućnu njegu, ili oboje. Nepredviđene situacije, krize ili katastrofe stoga također pogađaju članove porodice. Oni snose odgovornost, organizuju njegu, donose odluke i često su pod emocionalnim pritiskom, još uvijek su zaposleni ili sami pate od hroničnih bolesti.

#### Važna razmatranja pri planiranju

- Definicija glavne osobe za kontakt:**  
U nepredviđenoj situaciji to je prva osoba za kontakt i donositelj odluka.
- Definicija zamjenika:**  
Jednako je važno imati pouzdanog zamjenika u slučaju da glavna osoba za kontakt nije dostupna. Zamjenik mora biti uključen u proces planiranja i proći obuku!

### 3.2.3. Mobilne usluge njege

Ako se koriste mobilne usluge njege i podrške, planiranje za nepredviđene situacije, krize i katastrofe mora se provoditi u međusobnoj saradnji. U planu njege moraju biti navedena odgovarajuća pravila, uzimajući u obzir raspoložive resurse.

#### Da se definira

- Potrebne mjere opreza
- Postupci u nepredviđenim situacijama
- Najosnovnije usluge njege



Ove tačke treba redovno provjeravati i prilagođavati, posebno ako dođe do promjena u zdravstvenom stanju ili potrebama za njegom.

## 3.3. Područja djelovanja za različite scenarije

Nepredviđene situacije, krize i katastrofe mogu istovremeno uzrokovati mnoge probleme.

### Primjeri

- Ograničen pristup, na primjer zbog blokiranih puteva.
- Članovi porodice koji pružaju njegu ili sami žive u pogođenom području ili domaćinstvu, ili također moraju brinuti o djeci.
- Nestanci struje ili kvarovi na mreži mogu odsjeći komunikaciju ili ugroziti vitalnu medicinsku njegu (npr. dijalizu, terapiju kisikom, kućne mehaničke ventilacije i terapije kod kuće, kao što je infuziona terapija).

### 3.3.1. Komunikacija i informacije

U slučaju krize ključno je brzo steći pristup pouzdanim informacijama i pomoći. Radio uređaji na baterije i ručni radio uređaji omogućavaju pristup informacijama iz nacionalnih medija. Lokalne službe podrške pružaju pomoć u lokalnoj zajednici. Kako bi se osigurala nesmetana komunikacija i u slučaju nestanka struje ili kvara na mreži, važno je uspostaviti procedure za nepredviđene situacije i utvrditi odgovornosti.

#### Primjer: način komunikacije

U slučaju nestanka struje određena glavna osoba za kontakt posjetit će osobu o kojoj brine. Ako glavna osoba za kontakt nije dostupna, njen zamjenik će automatski preuzeti dužnost. Susjedi ili prijatelji koji su redovno uključeni također mogu pomoći. Ljudi sa značajnim kognitivnim oštećenjima, a posebno djeca, trebaju nekoga koga poznaju u takvim situacijama.

Ažurna i lako dostupna lista **hitnih kontakata, uključujući lokalne osobe za kontakt**, olakšava brzi pristup svim relevantnim kontaktima u hitnim slučajevima. Obuhvata sve ključne pojedince, pružaoce usluga, lokalna mjesta kontakta itd.

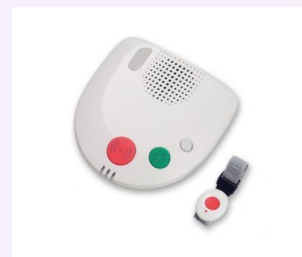
#### Ime, adresa, telefonski broj itd. sljedećih osoba:

- članovi porodice koji pružaju njegu, rođaci, susjedi i prijatelji koji su uključeni u pružanje njege
- mobilne usluge njege i podrške, lični njegovatelji, mobilne usluge njege (npr. dostava obroka)
- liječnici specijalisti i specijalističke ambulantne klinike (npr. dijalizni centri)
- apoteke i prodavnice medicinskih potrepština, proizvođači korištenih medicinskih uređaja
- u slučaju kućnih ljubimaca: kontakt podaci veterinarara
- brojevi hitnih službi i regionalnih organizacija za odgovor u slučaju nužde
- usluge lokalnih vlada i regionalni centri za podršku u slučaju krize (npr. informativne tačke i centri za samopomoć)



### Praktičan savjet: poziv u pomoć pritiskom na dugme

Uređaj za hitni poziv je pouzdan način da pozovete pomoć u hitnoj situaciji, bez obzira da li možete govoriti ili ne. Kod pružatelja usluga treba provjeriti funkcionalnost sistema u slučaju prekida napajanja ili kvara na mreži te eventualne mjere za hitne slučajeve.



### Važna razmatranja pri planiranju

Osobe sa oštećenjem vida ili sluha, kognitivnim teškoćama ili jezičkim barijerama mogu se suočiti s preprekama i pri primanju i pri slanju informacija. To s jedne strane otežava osobi o kojoj je riječ da izrazi svoje potrebe, a s druge strane, otežava vlastima da daju upute kako postupiti.



Osobe sa čulnim, govornim ili kognitivnim poteškoćama često nailaze na komunikacijske barijere u kriznim situacijama. Budući da je brzina informisanja ključna, pristupačni kanali trebali bi biti identificirani i uspostavljeni u ranoj fazi, a korisnicima bi trebala biti pružena prilika da ih koriste i uvježbaju.

## 3.3.2. Briga, podrška i pomoć

Klinička slika i potrebe za njegom i podrškom osobe koja zahtijeva njegu i podršku moraju biti evidentirane i uzete u obzir pri planiranju za nepredviđene situacije.

### Ključna pitanja u vezi s definicijom njege i podrške

- Koje usluge njege i podrške treba pružati (više puta) dnevno?
- Koje su životno neophodne?
- Čija su to zaduženja?  
Ko može uskočiti u kratkom roku u hitnom slučaju?
- Koje usluge njege i podrške iziskuju obuku (npr. hranjenje kroz sondu, zbrinjavanje rana, praćenje vitalnih znakova)?
- Koje se mobilne usluge koriste?  
(npr. mobilne usluge njege i podrške, dostava obroka)
- Ko živi u domaćinstvu (posebno druge ranjive osobe i kućni ljubimci)?
- Koji su resursi na raspolaganju?  
Postoji li proširena mreža društvenih kontakata?



### Dodatna podrška za članove porodice koji pružaju njegu:

Organizacije za njegu i socijalne usluge redovno nude obuke i diskusijske grupe za članove porodice koji pružaju njegu. Oni pomažu da se produbi znanje, razjasne pitanja i razmijene praktični savjeti. Redovna interakcija s istomišljenicima također može pružiti emocionalno olakšanje. Nadalje, organizacije za njegu i socijalne usluge mogu imati video-uputstva provjerenog kvaliteta, smjernice i kontrolne liste ili mogu pružiti preporuke.

### 3.3.3. Medicinsko-terapijske usluge

Ovisno o kliničkoj slici određeni medicinski tretmani su od vitalnog značaja, ali oni mogu biti ugroženi u nepredviđenim situacijama. Ako se neophodni medicinski tretmani (npr. kućna dijaliza, kućna mehanička ventilacija, terapija kisikom) provode kod kuće ili ako se koriste uređaji za doziranje, poput pumpi za kontrolu boli i pumpi za hranjenje, moraju se poduzeti odgovarajuće mjere opreza.

#### Važna razmatranja pri planiranju

- Pripremite dovoljne zalihe
- Provjerite da li imate ispravne punjive ili obične baterije spremne za uređaje
- Bliski kontakt sa stručnim osobljem i proizvođačem
- Obuka za pacijente i njihove srodnike: U sklopu obuke treba dostaviti uputstva za rad, eventualno kontrolne liste i smjernice u papirnom formatu.
- Planiranje hitnih scenarija u saradnji sa specijalizovanim organizacijama, kompanijama itd.



#### Primjer: hemodijaliza:

Obično se obavlja otprilike tri puta sedmično u dijaliznom centru. U slučaju krize moraju postojati planovi za pravovremeno preseljenje (sistem ranog upozoravanja) ili evakuaciju.



Ispišite uputstva za upotrebu i čuvajte ih na lako dostupnom mjestu, jer digitalni dokumenti možda neće biti dostupni u slučaju nestanka struje.

### 3.3.4. Planiranje zaliha lijekova i posebna ishrana

Popis lijekova ili plan liječenja mora biti jasan i ažuran. Kako bismo osigurali da uzimate lijekove ispravno, preporučujemo korištenje sedmičnog rasporednika za tablete.



Ažurirana lista lijekova koja se čuva na lako dostupnom mjestu ključna je u hitnim slučajevima.

#### Važne smjernice pri planiranju zaliha lijekova

- Napravite zalihe koje će trajati najmanje 2 sedmice (posebno za osnovne lijekove)
- Obilježite osnovne lijekove
- Slijedite preporuke za čuvanje
- Redovno provjeravajte rok trajanja

#### Enteralna ishrana

Iste smjernice koje se odnose na čuvanje i zalihe lijekova vrijede i za čuvanje i zalihe specijalne hrane ili hrane za upotrebu preko sonde. Ako se hranjenje kroz sondu provodi pomoću pumpe za hranjenje, mora biti osiguran rad na baterije, odnosno u slučaju nestanka struje osoblje mora naučiti i vježbati ručno rukovanje pumpom.

**Praktičan savjet: komplet za hitne slučajeve** ([Komplet za hitne slučajeve – Crveni krst](#))

Komplet za hitne slučajeve je mali spremnik koji se čuva u frižideru i sadrži obrazac s ključnim zdravstvenim i ličnim podacima (npr. medicinska stanja, lijekovi, alergije, kontakt za hitne slučajeve). To označavaju dvije naljepnice (na vratima i na frižideru) kako bi ih hitne službe mogle odmah pronaći. On olakšava zbrinjavanje u vanrednim situacijama i tokom prevoza u hitni prijem. Komplet za hitne slučajeve dostupan je, na primjer, u Crvenom krstu, apotekama ili kod raznih *online* prodavača.

### 3.3.5. Medicinske potrepštine i pribor

Sve neophodne medicinske potrepštine i oprema trebaju biti dostupne u dovoljnim količinama i u ispravnom radnom stanju.

**Primjeri**

- Zavoji, potrepštine za dijabetičare
- Naočale, slušni aparati, proteze, invalidska kolica, pomagala za hodanje
- Kreveti, pomagala za premještanje i liftovi
- Asistivne komunikacijske tehnologije: npr. govorni računari

**Važna razmatranja pri planiranju**

- Redovno provjeravajte ispravnost rada
- Imajte pri ruci uputstva za upotrebu dostupna u papirnom formatu
- Dovoljne zalihe medicinskih potrepština i pribora (najmanje 1 sedmica)
- Imajte pri ruci punjive i obične baterije



U slučaju kvara pametnih tehnologija (npr. praćenja glukoze u krvi) neophodno je biti vješt u tradicionalnim metodama i imati dovoljne zalihe pri ruci.

## 3.4. Domaćinstvo i nabavka zaliha

Dobro organizirano domaćinstvo je posebno važno za osobe kojima je potrebna njega ili podrška, jer svaki prekid u njihovoj njezi može brzo dovesti do zdravstvenih rizika. Prediktivno skladištenje zaliha pomaže osigurati da budu dostupne dok pomoć ne stigne ili dok sistemi ponovo ne prorade.

### 3.4.1. Kritični resursi

Kritični resursi domaćinstva moraju biti identificirani, a alternative držane u rezervi. Primjeri uključuju:

<b>Rasvjeta</b>	Držite pri ruci alternativne izvore svjetlosti (npr. LED svjetla, baterijske lampe, solarna svjetla).
<b>Struja</b>	Provjerite da li su potrebna rješenja za pomoćno napajanje (npr. za medicinsku i terapijsku opremu) i osigurajte dovoljan broj baterija i baterijskih blokova.
<b>Voda</b>	Osigurajte dovoljne zalihe (pitke) vode. Ukupno najmanje 3 litre po osobi dnevno za piće, kuhanje i osnovnu higijenu.
<b>Upravljanje otpadom i otpadnim vodama</b>	Pobrinite se da imate dovoljno kesa za smeće pri ruci i razmislite o alternativama u slučaju prekida vodosnabdijevanja (npr. privremeni toalet).
<b>Grijanje i kuhanje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Alternativni načini kuhanja: rešoi, peći na drva, roštilj itd.</li><li>○ Alternativne mogućnosti grijanja: kamin, električno grijanje, vreće za spavanje, termo deke, itd.</li><li>○ <b>Sigurnost je posebno važna pri korištenju ovog proizvoda!</b><ul style="list-style-type: none"><li>→ Nikada ne ostavljajte kuhinjske ili grijaće uređaje bez nadzora.</li><li>→ Osigurajte dovoljan dotok svježeg zraka.</li><li>→ Nikada nemojte roštiljati u zatvorenom prostoru – to je opasno po život.</li><li>→ Osigurajte zaštitu od požara (aparati za gašenje požara, vatrogasne deke itd.).</li><li>→ Poštujte sigurnosne propise i obavite potrebne provjere (npr. pri korištenju kamina).</li></ul></li></ul>
<b>Komunikacija</b>	Načini pribavljanja informacija, podaci za kontakt i odgovornosti trebaju biti jasno definirani ( <i>vidi odjeljak 3.3.1</i> ).
<b>Mobilnost</b>	Ograničenja kretanja mogu znatno otežati pristup njezi i podršci, na primjer zbog blokiranih cesta, prekinutih saobraćajnih veza ili nestašice goriva. Mora se uzeti u obzir i mogućnost kvara liftova, kao i potreba za preseljenjem na drugi sprat iz sigurnosnih razloga (npr. u slučaju poplave).



#### **Praktičan savjet: laka invalidska kolica**

Laka invalidska kolica olakšavaju premještanje (npr. kretanje između spratova) i evakuacije.



Ako se tokom planiranja pojave poteškoće ili ako se domaćinstvo nalazi u području visokog rizika, rana upozorenja treba shvatiti ozbiljno i razmotriti preseljenje kod rođaka ili prijatelja u ranoj fazi.

## 3.4.2. Prtljag za hitne slučajeve

U određenim situacijama katastrofe može biti neophodna brza evakuacija. Imati unaprijed spakovanu torbu za hitne slučajeve čini prvih nekoliko dana van kuće mnogo lakšim. Podrška je također dostupna čak i ako ne živite u istom domaćinstvu. Prtljag za hitne slučajeve sadrži:

### Važna sadržina

- Osnovni lijekovi
- Gotovina
- Vremenski otporna i topla odjeća i obuća
- Higijenski proizvodi
- Hitne zalihe, uključujući vodu
- Izvor svjetlosti (npr. baterijska lampa)
- Sentimentalne dragocjenosti

### Fascikla

Sadrži najvažnije dokumente i informacije:

- Pasoš, vozačka dozvola, prijavni list
- Bankovne kartice, štedne knjižice, polise osiguranja itd.
- Zdravstvena kartica i vakcinalni karton
- Živo zavještanje, punomoćje za slučaj nesposobnosti, oporuka itd.
- Ključni medicinski nalazi i trenutni popis lijekova
- Podaci za hitne slučajeve (zakonski zastupnici, članovi porodice koji pružaju njegu)



**Praktičan savjet: jasno vidljiva fascikla**Svi važni dokumenti trebaju biti pohranjeni u jasno vidljivoj i označenoj fascikli na određenom i lako dostupnom mjestu. To vam olakšava da je odmah ponesete u slučaju premještaja ili evakuacije.

### Važna razmatranja pri planiranju

- **Čuvanje:** na suhom i lako dostupnom mjestu
- **Prevoz:** Odabir odgovarajuće vrste prtljaga na osnovu fizičkog stanja (npr. ruksak ili kofer na točkiće)
- **Odgovornost:** Najmanje jedna pouzdana osoba u domaćinstvu ili neposrednoj blizini mora znati gdje se nalazi prtljag ili njegov sadržaj.



Odgovornosti u slučaju nepredviđene situacije moraju biti jasno određene. Također je važno razlikovati predmete spakirane u prtljagu za hitne slučajeve od onih koje je potrebno dodati u slučaju hitne situacije.

### 3.4.3. Zalihe hrane

U kriznim situacijama, kao što su nestanak struje ili blokirane ceste, snabdijevanje hranom može biti ograničeno. Stoga je neophodno imati dobru zalihu.

<b>Obim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Dovoljno da traje idealno 10–14 dana, ali najmanje 3 dana.</li></ul>
<b>Vrsta hrane</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Redovno provjeravajte stanje i vijek trajanja.</li><li>○ Imajte na umu da su mogućnosti za kuhanje ograničene, odnosno da se hrana može jesti odmah.</li><li>○ Uzmite u obzir individualne prehrambene navike i dijete (npr. za dijabetes).</li><li>○ Uzmite u obzir potrebu za dječijom hranom ili specijaliziranom formulom za hranjenje kroz sondu.</li><li>○ Ako imate kućne ljubimce, pobrinite se da imate dovoljno hrane za njih.</li></ul>
<b>Pijaća voda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Dovoljno pijaće vode: najmanje 3 litre po osobi dnevno za piće, kuhanje i osnovnu higijenu.</li><li>○ Ne zaboravite obezbijediti vodu za svoje kućne ljubimce.</li></ul>

### 3.4.4. Kućna apoteka

Dobro opskrbljena i redovno provjeravana kućna apoteka neizostavna je u hitnim slučajevima. Sadržaj kućne apoteke zavisi od individualnih potreba.

<b>Zavoji</b>	Adekvatne zalihe za redovnu upotrebu; zalihe specifičnih materijala za redovno zbrinjavanje rana.
<b>Lijekovi</b>	Zaliha dugotrajnih lijekova, kao i lijekova protiv bolova, visoke temperature i lijekova za tegobe želuca i crijeva.
<b>Higijenski proizvodi</b>	Dezinficijens za rane i ruke, vlažne maramice, jednokratne rukavice itd.
<b>Razno</b>	Klinički termometri, sterilne šprice i igle, makaze za zavoje, folija za prvu pomoć, proizvodi za njegu kože i ličnu njegu, itd.




#### **Praktičan savjet: provjera datuma isteka**

Dani kada se satovi prebacuju iz zimskog u ljetno vrijeme mogu se postaviti kao ključni datumi u kalendaru.

# 4. Kontrolna lista za plan za nepredviđene situacije

Ova kontrolna lista pruža jasan i sažet pregled ključnih aspekata planiranja za nepredviđene situacije za članove porodice koji pružaju njegu. Služi kao praktični vodič koji će vam pomoći da provjerite lične planove i uvijek imate u vidu ključne mjere predostrožnosti. Kontrolnu listu treba redovno pregledati i prilagođavati kako bi odražavala sve promjene okolnosti.

# Kontrolna lista za plan za nepredviđene situacije


Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<p> <b>Krizni scenariji</b></p>	
<b>Moguće opasnosti</b>	<p><b>Prirodne nepogode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Procjena različitih opasnosti: poplave, obilne kiše, lavine, klizišta, zemljotresi itd.</li><li><input type="radio"/> uticaj na sigurnost zgrada i puteve snabdijevanja</li><li><input type="radio"/> uticaj na medicinsku i sestrinsku njegu</li></ul> <p><b>Tehničke opasnosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Procjena različitih opasnosti: nestanak struje, nuklearna ili industrijska nesreća</li><li><input type="radio"/> uticaj nestanka struje ili kvarova na mreži na medicinsku i sestrinsku njegu</li><li><input type="radio"/> Mjere opreza u slučaju nestanka struje</li></ul>
<b>Izvori informacija i sistemi za rano upozoravanje</b>	<p><b>Pouzdana izvori informacija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Lokalne vlasti: pristup planu opasnih zona i informacijama službenika civilne zaštite u vezi s lokalnim planovima za nepredviđene situacije i zaštitnim mjerama.</li><li><input type="radio"/> GIS portali (Geografski informacijski sistemi) saveznih država: <a href="https://www.geoland.at">https://www.geoland.at</a></li><li><input type="radio"/> HORA (Pregled prirodnih opasnosti i procjena rizika u Austriji): <a href="https://hora.gv.at/">https://hora.gv.at/</a></li><li><input type="radio"/> Šumski atlas: <a href="https://waldatlas.at/">https://waldatlas.at/</a></li></ul> <p><b>Uspostavljeni nacionalni sistemi za rano upozoravanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Cell Broadcast/AT-Alert: obavijesti se šalju direktno na vaš mobilni telefon <a href="https://www.at-alert.at">https://www.at-alert.at</a></li><li><input type="radio"/> GeoSphere Austria: aktualna upozorenja na vremenske nepogode <a href="https://warnungen.zamg.at/">https://warnungen.zamg.at/</a></li><li><input type="radio"/> Sistem za upozoravanje sirenama: <a href="https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2">https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2</a></li><li><input type="radio"/> Ostali informativni kanali (npr. ORF, aplikacije za vremensku prognozu i drugi digitalni sistemi za rano upozoravanje)</li><li><input type="radio"/> Identifikacija pristupačnih alternativa za osobe s invaliditetom</li><li><input type="radio"/> Instalirajte aplikacije unaprijed, dodajte internet stranice na listu brzog pristupa i vježbajte njihovo korištenje</li></ul>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
 <b>Definicija relevantnih osoba i organizacija</b>	
<b>Ugrožene osobe</b>	<p><b>Ko su ranjive osobe u domaćinstvu? Na primjer, osobe koje imaju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> fizička ograničenja</li> <li><input type="radio"/> probleme s pamćenjem</li> <li><input type="radio"/> teškoće u razumijevanju ili snalaženju</li> <li><input type="radio"/> hronična stanja</li> <li><input type="radio"/> neurodegenerativne bolesti</li> <li><input type="radio"/> duševne bolesti</li> <li><input type="radio"/> rak ili primatelji paliјativne njege</li> <li><input type="radio"/> djeca i mladi s invaliditetom ili hroničnim bolestima</li> <li><input type="radio"/> ostale ranjive osobe u domaćinstvu (npr. djeca, starije osobe ili 24-satni negovatelji s jezičkim barijerama) također se moraju uzeti u obzir</li> </ul>
<b>Njegovatelji</b>	<p><b>Važno za planiranje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Definicija <b>glavne osobe za kontakt:</b> prva osoba za kontakt i donosilac odluka</li> <li><input type="radio"/> Definicija <b>osobe od povjerenja:</b> ako je glavna osoba za kontakt spriječena. Zamjenici moraju biti uključeni u proces planiranja i proći obuku.</li> <li><input type="radio"/> Uključite mrežu regionalnih i društvenih kontakata (prijatelji, susjedi itd.)</li> </ul>
<b>Mobilne usluge njege</b>	<p><b>Ključni aspekti u planiranju njege:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Potrebne mjere opreza</li> <li><input type="radio"/> Postupci u nepredviđenim situacijama</li> <li><input type="radio"/> Najosnovnije usluge njege</li> </ul> <p>Ove dogovore treba redovno preispitivati i prilagođavati, posebno ako dođe do promjena u zdravstvenom stanju ili potrebama za negom.</p>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<div style="text-align: center;">  <h2 style="display: inline;">Komunikacija i informacije</h2> </div>	
<b>Mjere predostrožnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Imajte pri ruci radio uređaje na baterije i ručne radio uređaje</li> <li><input type="radio"/> Odredite način komunikacije za hitne slučajeve (npr. u slučaju nestanka struje ili kvara na mreži)</li> <li><input type="radio"/> Definirajte odgovornosti</li> <li><input type="radio"/> Lista hitnih kontakata, uključujući lokalne osobe za kontakt</li> </ul>
<b>Lista hitnih kontakata</b>	<p><b>Lista svih važnih osoba, pružatelja usluga itd. (ime i prezime, adresa, broj telefona):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> glavna osoba za kontakt</li> <li><input type="radio"/> zamjenik/zamjenica</li> <li><input type="radio"/> susjedi i prijatelji</li> <li><input type="radio"/> 24-satni negovatelji</li> <li><input type="radio"/> ljekari i specijalističke klinike</li> <li><input type="radio"/> apoteka / prodavnica medicinske opreme</li> <li><input type="radio"/> mobilne usluge njege i podrške</li> <li><input type="radio"/> mobilne usluge dostave, kao što je dostava hrane</li> <li><input type="radio"/> proizvođač medicinskih uređaja</li> <li><input type="radio"/> pastoralna skrb / župa</li> <li><input type="radio"/> U slučaju kućnih ljubimaca: veterinari, itd.</li> </ul> <p>Lista hitnih kontakata treba biti ažurirana i pohranjena na lako dostupnom mjestu.</p>
<b>Relevantne službe i kontakti</b>	<p><b>Zabilježite važne lokalne službe, uključujući njihove adrese:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> usluge lokalnih vlasti</li> <li><input type="radio"/> info-pultovi / centri za samopomoć kao regionalna mesta za kontakt u slučaju krize</li> <li><input type="radio"/> regionalne hitne službe: odgovornost se razlikuje ovisno o prirodi hitnog slučaja (vatrogasci, policija, vodena spasilačka služba itd.)</li> </ul>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<p><b>✓ Briga, podrška i pomoć</b></p>	
<p><b>Usluge njege i podrške</b></p>	<p><b>Definicija osnovnih usluga njege i podrške, uključujući odgovornosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Usluge dugoročne njege i podrške (24/7)</li> <li><input type="radio"/> Najosnovnije usluge</li> <li><input type="radio"/> Odgovornost: ko je odgovoran za koja zaduženja?</li> <li><input type="radio"/> Zamjenici: zamjenici su imenovani i obučeni</li> </ul>
<p><b>Mobilne usluge</b></p>	<p><b>Koje se usluge koriste?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mobilne usluge njege i podrške</li> <li><input type="radio"/> socijalne usluge (dostava obroka, negovatelji, itd.)</li> </ul>
<p><b>Članovi domaćinstva</b></p>	<p><b>Posebno druge ranjive grupe, npr.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> stariji ljudi</li> <li><input type="radio"/> djeca</li> <li><input type="radio"/> 24-satni negovatelji (s jezičkim barijerama)</li> <li><input type="radio"/> kućni ljubimci</li> </ul>
<p><b>Dostupni resursi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Resursi osobe koja prima njegu</li> <li><input type="radio"/> Resursi domaćinstva, odnosno porodice</li> <li><input type="radio"/> Mreža društvenih kontakata (susjedi, prijatelji, itd.)</li> </ul>
<p><b>✓ Medicinsko-terapijske usluge</b></p>	
<p><b>(Životno) neophodne terapije</b></p>	<p><b>Definicija (životno) neophodnih terapija, npr.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> kućna mehanička ventilacija</li> <li><input type="radio"/> kućna dijaliza</li> <li><input type="radio"/> terapija kisikom</li> <li><input type="radio"/> pumpe za hranjenje</li> <li><input type="radio"/> pumpe za analgetike</li> </ul>
<p><b>Mjere predostrožnosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dovoljne zalihe</li> <li><input type="radio"/> Ispravne punjive i obične baterije</li> <li><input type="radio"/> Bliski kontakt sa stručnim osobljem i proizvođačem</li> <li><input type="radio"/> Obuka za pacijente i njihove srodnike</li> <li><input type="radio"/> Držati uputstva za rukovanje (štampane primjerke) pri ruci</li> </ul>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<p><b>✓ Planiranje zaliha lijekova i posebna ishrana</b></p>	
<p><b>Planiranje zaliha lijekova</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Koristite sedmični rasporednik za tablete kako biste osigurali pravilno uzimanje lijekova</li> <li><input type="radio"/> Trenutni popis lijekova</li> <li><input type="radio"/> Zaliha koja traje najmanje 2 sedmice (posebno za osnovne lijekove)</li> <li><input type="radio"/> Označite osnovne lijekove</li> <li><input type="radio"/> Osigurajte pravilno čuvanje</li> <li><input type="radio"/> Redovno provjeravajte rok trajanja</li> <li><input type="radio"/> Zabilježite datum otvaranja</li> </ul>
<p><b>Specijalizirana ishrana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Napravite zalihe</li> <li><input type="radio"/> Osigurajte pravilno čuvanje</li> <li><input type="radio"/> Redovno provjeravajte rok trajanja</li> <li><input type="radio"/> Punjive i obične baterije za pumpe za hranjenje</li> <li><input type="radio"/> Ručno opsluživanje u slučaju kvara električnih pumpi</li> </ul>
<p><b>✓ Medicinske potrepštine i pribor</b></p>	
<p><b>Medicinske potrepštine i pribor</b></p>	<p><b>Popis svih neophodnih medicinskih potrepština i pribora, npr.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> invalidska kolica, hodalica, pomagalo za hodanje</li> <li><input type="radio"/> naočale, slušni aparati, proteze</li> <li><input type="radio"/> bolnički kreveti za njegu, pomagala za premještanje, liftovi za pacijente</li> <li><input type="radio"/> govorni računari, uređaji za čitanje naglas, taktilna i govorna pomagala</li> <li><input type="radio"/> zavoji</li> <li><input type="radio"/> potrepštine za dijabetičare</li> </ul>
<p><b>Mjere predostrožnosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Dovoljne zalihe (najmanje za 1 sedmicu)</li> <li><input type="radio"/> Redovne provjere u pogledu ispravnog rada</li> <li><input type="radio"/> Držati uputstva za rukovanje (u papirnatom obliku) pri ruci</li> <li><input type="radio"/> Punjive i obične baterije</li> <li><input type="radio"/> Alternative u slučaju kvara (pametnih) tehnologija (npr. praćenje glukoze u krvi)</li> </ul>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
 <b>Kritični resursi</b>	
<b>Rasvjeta</b>	<input type="radio"/> Baterijske lampe <input type="radio"/> LED svjetiljke <input type="radio"/> Solarne svjetiljke <input type="radio"/> Rezervne baterije
<b>Struja</b>	<input type="radio"/> Baterijski blokovi (napunjeni) <input type="radio"/> Punjive i obične baterije, posebno za medicinske uređaje <input type="radio"/> Provjerite mogućnosti za hitno napajanje
<b>(Pijaća) voda</b>	<input type="radio"/> Dovoljna količina pitke vode (najmanje 3 litre po osobi dnevno za piće, kuhanje i osnovnu higijenu)
<b>Upravljanje otpadom i otpadnim vodama</b>	<input type="radio"/> Dovoljan broj vreća za smeće (za kućni otpad) <input type="radio"/> Alternativne mogućnosti za odlaganje otpada npr. toalet za hitne slučajeve
<b>Grijanje i troškovi</b>	<p><b>Alternativne metode kuhanja, npr.:</b></p> <input type="radio"/> rešo i plinska boca <input type="radio"/> peć na drva <input type="radio"/> roštilj <input type="radio"/> pribor za fondue sa gorivom pastom
<b>Komunikacija</b>	<input type="radio"/> Vidi "Komunikacija i informacije" ( <i>stranica 18</i> )
<b>Mobilnost</b>	<input type="radio"/> Ograničenja u pružanju njege putem mobilnih službi za njegu ili članova porodice <input type="radio"/> Imenovanje alternativnog kontakta u slučaju prekida mobilne usluge ili ako primarni njegovatelj nije dostupan <input type="radio"/> Uzmite u obzir potrebu za premještanjem na drugi sprat, npr. u slučaju poplave – planirajte rano preseljenje

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">✓</span> <h2 style="margin: 0;">Prtljag za hitne slučajeve</h2> </div>	
<p><b>Važna sadržina</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Osnovni lijekovi</li> <li><input type="radio"/> Gotovina</li> <li><input type="radio"/> Topla odjeća otporna na vremenske prilike</li> <li><input type="radio"/> Higijenski proizvodi</li> <li><input type="radio"/> Hitne zalihe, uključujući vodu</li> <li><input type="radio"/> Izvor svjetlosti (npr. baterijska lampa)</li> <li><input type="radio"/> Sentimentalne dragocjenosti</li> <li><input type="radio"/> Fascikla</li> </ul>
<p><b>Sentimentalne dragocjenosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Fotografije, fotoalbumi</li> <li><input type="radio"/> Naslijeđe</li> <li><input type="radio"/> Nakit</li> <li><input type="radio"/> Ostali predmeti velike sentimentalne vrijednosti</li> </ul>
<p><b>Fascikla</b></p>	<p><b>Upadljiva i jasno označena fascikla,</b> koja se čuva na jasno vidljivom mjestu i sadrži originale ili kopije sljedećih dokumenata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> pasoš</li> <li><input type="radio"/> zdravstvena kartica, vakcinalni karton</li> <li><input type="radio"/> prijavni obrazac</li> <li><input type="radio"/> vozačka dozvola</li> <li><input type="radio"/> bankovne kartice i štedne knjižice</li> <li><input type="radio"/> polise osiguranja itd.</li> <li><input type="radio"/> živo zavještanje, punomoćje za slučaj nesposobnosti, oporuka itd.</li> <li><input type="radio"/> najvažniji medicinski nalazi</li> <li><input type="radio"/> trenutni popis lijekova</li> <li><input type="radio"/> hitni kontakti: zakonski zastupnici, članovi porodice koji pružaju njegu itd. (ime i prezime, broj telefona, adresa)</li> </ul>
<p><b>Čuvanje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Na suhom, lako dostupnom mjestu</li> </ul>
<p><b>Prevoz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Odabir odgovarajuće vrste prtljaga na osnovu vašeg stanja (npr. ruksak, kofer na točkiće)</li> </ul>
<p><b>Odgovornost</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Najmanje jedna pouzdana osoba u domaćinstvu ili neposrednoj blizini mora znati gdje se nalazi prtljag ili njegov sadržaj.</li> <li><input type="radio"/> Pregled spremnog prtljaga za hitne slučajeve i osnovnih potreština koje moraju biti uključene u hitnoj situaciji.</li> </ul>

Ključni aspekti za članove porodice koji pružaju njegu	Sadržaj i napomene
<div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">✓</span> <h2>Zalihe hrane</h2> </div>	
Obim	<input type="radio"/> Dovoljno za 10–14 dana
Vrsta hrane	<input type="radio"/> Provjerite rok upotrebe <input type="radio"/> Uzmite u obzir pripremu <input type="radio"/> Uzmite u obzir individualne prehrambene navike i dijete <input type="radio"/> Uzmite u obzir potrebu za dječijom hranom, posebnom hranom ili hranom za hranjenje kroz sondu <input type="radio"/> Hrana za kućne ljubimce
Pijaća voda	<input type="radio"/> Dovoljna količina pijaće vode (najmanje 3 litre po osobi dnevno za piće, kuhanje i osnovnu higijenu) <input type="radio"/> Uzmite kućne ljubimce u obzir
<div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">✓</span> <h2>Kućna apoteka</h2> </div>	
Zavoji	<input type="radio"/> Dovoljna zaliha <input type="radio"/> Poseban materijal za rutinsku njegu rana
Lijekovi	<input type="radio"/> Dugotrajni lijekovi (najmanje 2 sedmice) <input type="radio"/> Lijekovi za gastrointestinalne tegobe <input type="radio"/> Analgetici i antipiretici <input type="radio"/> Redovno provjeravajte rok trajanja
Higijenski proizvodi	<input type="radio"/> Dezinficijensi za rane i ruke <input type="radio"/> Vlažne maramice <input type="radio"/> Jednokratne rukavice <input type="radio"/> Vreće za smeće <input type="radio"/> Toaletni papir ili kuhinjski ubrusi
Razno	<input type="radio"/> Sterilne šprice i igle <input type="radio"/> Dezinficijens ili jednokratne alkoholne maramice <input type="radio"/> Proizvodi za njegu kože i tijela <input type="radio"/> Klinički termometar <input type="radio"/> Makaze za zavoj <input type="radio"/> Folija za prvu pomoć <input type="radio"/> Medicinski pribor i potrepštine <input type="radio"/> Ostali proizvodi za njegu za sve članove domaćinstva

# 5. Informacije o njezi i podršci u nepredviđenim situacijama

Posebno su u hitnim i kriznim situacijama od velike važnosti dobro dokumentirane informacije o medicinskom stanju i potrebama za njegom i podrškom osobe kojoj je potrebna njega i podrška. Ispod ćete pronaći neke korisne predloške za planiranje koje možete odštampati i popuniti. Ove dokumente treba čuvati na lako dostupnom mjestu, zajedno s ažuriranim popisom lijekova i popisom hitnih kontakata. Ovi primjeri predložaka temelje se na dokumentima koje je izradio GEKO Beč ([GeKo Beč – Zdravlje i komunikacija u Beču](#)) i na Bolničkom pasošu koji je izdala Pokrajinska vlada Vorarlberga ([Bolnički pasoš](#)).

Proširena verzija ovih predložaka – uključujući upute za njihovo popunjavanje – dostupna je u punoj verziji ([https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung\\_de/](https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/)) ovog vodiča.



## 5.1. Šablon za štampanje: spisak hitnih kontakata

Ime i prezime:

Datum:

### Osoba od povjerenja ili osoba za kontakt u nepredviđenim situacijama

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

### Zakoniti zastupnik (npr. staratelj)

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

### Članovi porodice koji pružaju njegu

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Zamjenici članova porodice koji pružaju njegu

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Izabrani liječnik

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Specijalista

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Apoteka

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Prodavnica medicinskih potrepština

Ime i prezime:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Kontakt podaci mobilne usluge njege i podrške

Organizacija:	
Osoba za kontakt:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Kontakt podaci ustanove (npr. dnevni centri, specijalističke ambulante, dijalizni centri)

Organizacija:	
Osoba za kontakt:	Telefon:
Adresa:	
E-mail:	
Bilješke:	

## Kontakt osoba u kompaniji (npr. kućni aparat za dijalizu, terapija kisikom)

Naziv kompanije:	
Osoba za kontakt:	Hitni kontakt:
E-mail:	Telefon:
Adresa:	
Bilješke:	

## Ostali kontakti

Ime i prezime, organizacija, naziv kompanije:	
E-mail:	Telefon:
Adresa:	
Bilješke:	

## 5.2. Šablon za štampanje: informacije o medicinskoj njezi

Ime klijenta:

Datum:

Medicinska dijagnoza:

Alergije, netolerancije i rizici:

Informacije o medicinskoj i sestrinskoj njezi:

**Koji medicinski uređaji zahtijevaju struju?**

- Uređaji za mehaničku ventilaciju
- Električna invalidska kolica
- Oprema za podizanje, stolica za stepenice
- Mjerač krvnog pritiska, mjerač glukoze u krvi
- Grijanje: za ljude kojima je teško kretati se hladnoća može biti opasna.
- Antidekubitni madraci s motorom za premještanje
- Hlađenje za osnovne lijekove
- Za osobe u trajnom vegetativnom stanju, primjerice, potrebna su prilagođena invalidska kolica. Ove osobe trebalo bi moći premjestiti vani bez potrebe za liftom.
- Štapni mikser i blender ne rade, pa imajte pri ruci malo pasirane hrane.

**Napomene:**

- Obratite se proizvođaču medicinskog uređaja ako je to neophodno za vaše zdravlje.
- Pojašnjenje načina na koji uređaj radi u slučaju nestanka struje. Da li uređaj može raditi na baterije?
- Držite brojeve za hitne slučajeve pri ruci.

## 5.3. Šablon za štampanje: upute za hitnu njegu

Ime klijenta:

Nivo njege:

Izradio:

Odnos:

Datum:

Kriteriji	Problem	Resurs	Mjera	Podršku pruža...
-----------	---------	--------	-------	------------------

### 1 Komunikacija i orijentacija

Orijentacija				
Osjećaji				
Govor				
Vid				
Sluh				

Kriteriji	Problem	Resurs	Mjera	Podršku pruža...
-----------	---------	--------	-------	------------------

### 2 Vježbanje i pokretljivost

Prikovan za krevet				
Vježba				
Rizik od pada				

### 3 Unos hrane i tečnosti

Unos hrane i tečnosti				
-----------------------	--	--	--	--

### 4 Lična higijena i odjeća

Lična njega: uključujući njegu kose, stopala i noktiju				
Oblačenje				

Kriteriji	Problem	Resurs	Mjera	Podršku pruža...
-----------	---------	--------	-------	------------------

#### 5 Izlučivanje

Mokraćna ili fekalna inkontinencija				
Povraćanje, znojenje...				

#### 6 Disanje


#### 7 Spavanje

--	--	--	--	--

#### 8 Bol

--	--	--	--	--

# 6. Dodatne poveznice

<b>Alles Clara</b> – aplikacija koja olakšava skrb	<a href="https://www.alles-clara.at/">https://www.alles-clara.at/</a>
<b>Ured pokrajinske vlade Vorarlberg</b> Bolnička propusnica	<a href="https://www.behinderung-vorarlberg.at/angebote/angebote-nach-themen/hilfsmittel-und-heilbehelfe/item/946-krankenhaus-pass">https://www.behinderung-vorarlberg.at/angebote/angebote-nach-themen/hilfsmittel-und-heilbehelfe/item/946-krankenhaus-pass</a>
<b>Ured austrijskog kancelara</b> oesterreich.gv.at – upozoravanje stanovništva	<a href="https://www.oesterreich.gv.at">oesterreich.gv.at</a>
<b>Upozoravanje stanovništva</b>	<a href="https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle/unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2/Seite.29500311">https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle/unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2/Seite.29500311</a>
<b>Savezno ministarstvo unutrašnjih poslova: AT-Alert</b>	<a href="https://www.bmi.gv.at/204/at-alert/">https://www.bmi.gv.at/204/at-alert/</a>
<b>DCNA</b> – Disaster Competence Network Austria	<a href="https://dcna.at/">https://dcna.at/</a>
<b>GEKO Beč: Zdravlje i komunikacija u Beču</b>	<a href="https://www.geko.wien/">https://www.geko.wien/</a>
<b>Pokrajinski savez za geo-podatke</b> – GIS (geoinformacioni) portali saveznih država	<a href="https://www.geoland.at">https://www.geoland.at</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Burgenland: Geo-podaci Burgenland</b></li></ul>	<a href="https://geodaten.bgld.gv.at/">https://geodaten.bgld.gv.at/</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Koruška: KAGIS</b> (Koruški geografski informacijski sistem)</li></ul>	<a href="https://kagis.ktn.gv.at">https://kagis.ktn.gv.at</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Donja Austrija: Atlas Donje Austrije / NÖGIS</b></li></ul>	<a href="https://www.noee.gv.at/noee/Karten-Geoinformationen/Karten-Geoinformationen.html">https://www.noee.gv.at/noee/Karten-Geoinformationen/Karten-Geoinformationen.html</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gornja Austrija: DORIS</b> (Digitalni gornjoaustrijski prostorni informacioni sistem)</li></ul>	<a href="https://www.doris.at">https://www.doris.at</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Salzburg: SAGIS</b> (Salzburški geografski informacijski sistem)</li></ul>	<a href="https://www.salzburg.gv.at/themen/salzburg/sagis">https://www.salzburg.gv.at/themen/salzburg/sagis</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Štajerska: GIS Štajerska</b></li></ul>	<a href="http://www.gis.steiermark.at/">http://www.gis.steiermark.at/</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tirol: titris</b> (Tirolski prostorni informacioni sistem)</li></ul>	<a href="https://www.tirol.gv.at/sicherheit/geoinformationen-karten/">https://www.tirol.gv.at/sicherheit/geoinformationen-karten/</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vorarlberg: VoGIS</b> (Vorarlberški geografski informacioni sistem)</li></ul>	<a href="https://vogis.vorarlberg.at/">https://vogis.vorarlberg.at/</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Beč: ViennaGIS</b></li></ul>	<a href="https://www.wien.gv.at/inhalt/viennagis">https://www.wien.gv.at/inhalt/viennagis</a>
<b>GeoSphere Austria</b>	<a href="https://www.geosphere.at/de/themen/katastrophenschutz/wetter">https://www.geosphere.at/de/themen/katastrophenschutz/wetter</a>
<b>HORA</b> (Pregled prirodnih opasnosti i procjena rizika u Austriji)	<a href="https://hora.gv.at/">https://hora.gv.at/</a>
<b>Udruženje članova porodice koji pružaju njegu</b>	<a href="https://ig-pflege.at/">https://ig-pflege.at/</a>
<b>Lobby4Kids</b> – Dječiji lobi	<a href="http://www.lobby4kids.at/?id=1&amp;view=page">http://www.lobby4kids.at/?id=1&amp;view=page</a>
<b>Vodič za preventivnu pripremu na prirodne katastrofe za članove porodice koji pružaju njegu</b> (duga verzija, 2. izdanje)	<a href="https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/">https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/</a>
<b>Austrijska komora farmaceuta</b>	<a href="https://www.apothekerkammer.at/">https://www.apothekerkammer.at/</a>
<b>Austrijski Crveni krst: komplet za hitne slučajeve</b>	<a href="https://www.rotekreuz.at/wien/notfall-dose">https://www.rotekreuz.at/wien/notfall-dose</a>
<b>pflege.gv.at</b> – Informacijska platforma za njegu i podršku	<a href="https://pflege.gv.at/">https://pflege.gv.at/</a>
<b>Šumski atlas</b>	<a href="https://waldatlas.at/">https://waldatlas.at/</a>
<b>Wasseraktiv</b>	<a href="https://www.wasseraktiv.at/ich-schuetze-mich/">https://www.wasseraktiv.at/ich-schuetze-mich/</a>
<b>WISA</b> (Austrijski informacioni sistem o vodama)	<a href="https://www.bmluk.gv.at/themen/wasser/wisa.html">https://www.bmluk.gv.at/themen/wasser/wisa.html</a>
<b>Civilna zaštita Austrija</b>	<a href="https://zivilschutz.at/">https://zivilschutz.at/</a>

# 7. Bibliografija

---

**APCC, 2025:** D. Huppmann, M. Keiler, K. Riahi, H. Rieder et al.; Zusammenfassung für die politische Entscheidungsfindung. In "Second Austrian Assessment Report on Climate Change (AAR2) of the Austrian Panel on Climate Change (APCC)".

---

**Bügelmayer-Blaschek, M., Wittholm, J., Baumüller, J., Leitner, M., Schneider, M., Imgrüth, D., Typelt, V., Kienberger, S., Offenzeller, M. 2024:** Leitfaden zur Durchführung einer robusten Klimarisiko- und Vulnerabilitätsanalyse. Praktische Handlungshilfen und Empfehlungen für Unternehmen, beratende und prüfende Institutionen.

---

**IPCC, 2021:** Masson-Delmotte, V., P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud, Y. Chen, L. Goldfarb, M.I. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Matthews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekçi, R. Yu, and B. Zhou; Summary for Policymakers. In: Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change

---

**UNDRR – United Nations Office for Disaster Risk Reduction 2017:** The Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. "Vulnerability". Pristupljeno 6. decembra 2025. Internet: <https://www.undrr.org/terminology/vulnerability>

---

## Drugo izdanje – skraćena verzija

Mart 2026, njemački

### Saradnja između:

Alles Clara  
Disaster Competence Network Austria  
Udruženje članova porodice koji pružaju njegu  
Lobby4Kids – Dječiji lobi  
Austrijska komora farmaceuta  
Austrijsko udruženje civilne zaštite

### Autori:

**Mag.a (VŠ) Isabel Anger, MA**  
Disaster Competence Network Austria

**Dipl.-Inž. Laura Essl, MA**  
Disaster Competence Network Austria

**Josef Farda**  
Austrijsko udruženje civilne zaštite

**Almira Geosev, MA.**  
Austrijsko udruženje civilne zaštite

**Michaela Greifeneder bakk.teh.**  
Alles Clara gemeinnützige GmbH

**Mag.a pharm. dr. Irene Promussas**  
Lobby4Kids – Dječiji lobi

**Mag. (VŠ) Christian Resch, M-eng.**  
Disaster Competence Network Austria

**Anita Sackl, MPH, MAS**  
Gesundheit Österreich GmbH

**Mag. Nicole Traxler**  
Alles Clara gemeinnützige GmbH

**Dipl. Inž. Susanna Wernhart**  
Disaster Competence Network Austria

### Dizajn:

**Julia Hametner, BSc.**  
Alles Clara gemeinnützige GmbH

### Srdačnu podršku pružili:

**Birgit Meinhard-Schiebel**  
Udruženje članova porodice koji pružaju njegu  
**Fondacija ERSTE**

### Izdavač:

**Alles Clara Gemeinnützige GmbH –  
Gesellschaft zur Entlastung pflegender Angehöriger**  
Am Belvedere 1, 1100 Wien  
E-mail: info@alles-clara.at

**Disaster Competence Network Austria**  
Ispostava Beč  
Universität für Bodenkultur Wien  
Gregor-Mendel-Straße 33, 1180 Beč  
E-mail: office@dcna.at