



Príručka

Prepracované a doplnené
2. vydanie, marec 2026

Príručka pre príbuzných poskytujúcich opatrova- tel'skú starostlivosť o prevencii v prípade prírodných katastrof

Zhrnutie

V spolupráci s:



Obsah

1. Predslov	3
2. Núdzové situácie, krízové situácie a katastrofy v Rakúsku	4
3. Plánovanie pre núdzové prípady	5
3.1. Definícia krízových scenárov	6
3.1.1. Možné scenáre núdzových, krízových a katastrofických situácií	6
3.1.2. Informačné zdroje a systémy včasného varovania	6
3.2. Definícia všetkých relevantných osôb a organizácií	7
3.2.1. Ohrozené/postihnuté osoby	7
3.2.2. Ošetrojúce osoby/Opatrovatelia	7
3.2.3. Mobilné ošetrovateľské služby	7
3.3. Oblasti pôsobnosti pre rôzne scenáre	8
3.3.1. Komunikácia a informácie	8
3.3.2. Ošetrovateľská starostlivosť, opatera a podpora	9
3.3.3. Zdravotnícko-terapeutické služby	10
3.3.4. Plánovanie liečby a špecifická strava	10
3.3.5. Liečebné a zdravotnícke pomôcky	11
3.4. Domácnosť a zásobovanie	12
3.4.1. Kľúčové zdroje	12
3.4.2. Núdzová batožina	13
3.4.3. Zásoby potravín	14
3.4.4. Domáca lekárnička	14
4. Kontrolný zoznam núdzového plánu	15
5. Informácie o ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti v núdzovom prípade	24
5.1. Predloha na tlač: Formulár pre kontakt v núdzových prípadoch	25
5.2. Predloha na tlač: Informácie o zdravotnej starostlivosti	29
5.3. Predloha na tlač: Informácie o starostlivosti v núdzovom prípade	30
6. Ďalšie odkazy	33
7. Zoznam zdrojov	34

1. Predslov

Prírodné javy, ako sú búrky a silné dažde alebo náhle výpadky elektrickej energie, môžu za okamih zásadným spôsobom zmeniť náš každodenný život. Pre príbuzných, ktorí sa starajú o blízkych, predstavujú takéto núdzové situácie, krízy a katastrofy osobitnú výzvu, pretože nesú zodpovednosť nielen za seba, ale aj za blaho človeka, ktorý je často zvlášť odkázaný na pomoc.

Cieľom tohto sprievodcu je posilniť prevenciu v rodinách a poskytnúť príbuzným, ktorí sa starajú o blízkych, návod na zamyslenie a konanie v oblasti prípravy na núdzové situácie, krízy a katastrofy. Dobrá prevencia prináša istotu, orientáciu a schopnosť konať. Cieľom je identifikovať riziká, zohľadniť individuálne potreby a vypracovať praktické opatrenia, ktoré bude možné v prípade núdze rýchlo prijať. Kto je pripravený, môže konať pokojnejšie a cieľavedomejšie, znížiť záťaž a čo najlepšie podporiť starostlivosť o osobu, ktorá potrebuje opateru alebo pomoc, aj za zhoršených podmienok. Preto vás pozývame, aby ste sa touto témou aktívne zaoberali – nie zo strachu pred neočakávaným, ale z túžby uvedomele a s väčšou istotou prevziať zodpovednosť.

Tento návod je potrebné vnímať ako dokument, ktorý sa neustále vyvíja. Diskusné fórum zamerané na túto tému viedlo k spolupráci odborníkov z uvedených partnerských organizácií a autorov a umožnilo 2. vydanie tohto sprievodcu. Druhé vydanie je k dispozícii v dlhej a skrátenej verzii. Súhrn poskytuje stručný prehľad a je dostupný v nemčine, angličtine, arabčine, bosniačtine, srbčine, chorvátčine, turečtine, rumunčine a slovenčine. Dlhá verzia bola publikovaná v nemčine a obsahuje podrobnejšie vysvetlenia, príklady, súvislosti a ďalšie informácie. Ani dlhá, ani skrátaná verzia tohto návodu si nenárokujú úplnosť, ale zameriava sa na kľúčové aspekty a preventívne opatrenia. V rámci extrémnych poveternostných javov si horúčavy vyžadujú osobitný prístup a vlastné preventívne a akútne opatrenia, a preto nie sú zahrnuté v tejto príručke. V rámci obmedzení uvedených vyššie sú obe verzie dostupné voľne a bezplatne.

Aktuálnu dlhú verziu si môžete stiahnuť tu:

https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/

Viedeň, 12. marca 2026



2. Núdzové situácie, krízové situácie a katastrofy v Rakúsku

Dôsledky zmeny klímy sú už dávno citel'né – pre našu spoločnosť, naše životné prostredie aj náš každodenný život. Podľa druhej rakúskej hodnotiacej správy o zmene klímy (APCC, 2025 <https://aar2.ccca.ac.at/de>) je Rakúsko zmenou klímy zvlášť postihnuté: Priemerná teplota stúpa výrazne rýchlejšie, ako je celosvetový priemer. Predpovede naznačujú, že extrémne zrážky a horúčavy budú častejšie a intenzívnejšie. Klimatické riziko opisuje možné negatívne dôsledky zmeny klímy na ľudí a ekosystémy a vyplýva zo vzájomného pôsobenia nebezpečenstva, vystavenia a zraniteľnosti (IPCC, 2021; UNDRR – United Nations Office for Disaster Risk Reduction 2017; Bügelmayer-Blaschek et al. 2024).

Opatrenia, ako sú napríklad núdzové plány pre domácnosti, osvetová činnosť v oblasti rizík a informovanie o varovných systémoch, podpora ohrozených skupín, výstavba odolná voči povodňam alebo zlepšenie individuálnej mobility, môžu znížiť zraniteľnosť, a tým aj riziko negatívnych zdravotných dôsledkov.



Starší ľudia žijúci osamote a ľudia, ktorí potrebujú opateru a starostlivosť, sú týmto problémom zvlášť postihnutí/ohrození.

3. Plánovanie pre núdzové prípady

Dobre premyslený núdzový plán a ciele preventívne opatrenia môžu pomôcť zachovať schopnosť konať v núdzovom prípade a zabezpečiť zásobovanie. Je dôležité plánovať v dostatočnom predstihu, určiť kompetencie a zaistiť, aby boli zásoby aj informácie dobre zorganizované a ľahko dostupné.



Príprava sa začína **ešte pred núdzovou situáciou, krízou alebo katastrofou.**

Súčasti účinného núdzového plánu:

1

Definícia krízových scenárov pre domácnosť a príslušné systémy týkajúce sa osoby, ktorá potrebuje opatrovateľskú a asistenčnú starostlivosť.

2

Definícia všetkých príslušných osôb: osoba vyžadujúca starostlivosť a opateru, príbuzní a všetky osoby žijúce v domácnosti (vrátane opatrovateľov pracujúcich 24 hodín denne).

3

Definícia organizácií a/alebo osôb zapojených do starostlivosti a opatery (napr. mobilné opatrovateľské služby, susedia, priatelia).

4

Stanovenie jasných postupov pre rôzne scenáre (podľa princípu „ak-potom“) a vymedzenie **jednoznačných kompetencií** v prípade núdze.

3.1. Definícia krízových scenárov

Núdzový plán je najúčinnější, ak je prispôsobený realistickým scenárom a individuálnym podmienkam. Nasledujúce aspekty pomáhajú pri proaktívnom plánovaní.

3.1.1. Možné scenáre núdzových, krízových a katastrofických situácií

Je potrebné zohľadniť možné riziká, ktoré môžu mať vplyv na domácnosti osôb vyžadujúcich opatrovateľskú alebo ošetrovateľskú starostlivosť, resp. na ich príbuzných, ktorí im túto starostlivosť poskytujú, ako aj na zúčastnené organizácie poskytujúce ošetrovateľskú a sociálnu starostlivosť a na využívané mobilné služby. Medzi možné nebezpečenstvá patria:

- **Prírodné nebezpečenstvá**, ako sú silné dažde, povodne, zosuvy pôdy, lavíny alebo zemetrasenia
- **Technické riziká**, ako sú výpadok elektrickej energie, havária jadrovej elektrárne alebo priemyselná havária

Dôležité otázky vopred

- Nachádza sa domácnosť v rizikovej oblasti?
- Môžu byť ohrozené budovy alebo cesty?
- Aký vplyv to má na zdravotnú a ošetrovateľskú starostlivosť? Aké problémy s dodávkami môžu nastať? (napr. lieky, potraviny, opatrovateľské služby)
- Aký vplyv má výpadok elektrickej energie alebo siete na poskytovanie zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti a komunikáciu?
- Aké opatrenia sú potrebné na zachovanie dodávok?



Bez ohľadu na krízový scenár by mali mať všetky domácnosti k dispozícii minimálne zásoby dôležitých zdrojov.

3.1.2. Informačné zdroje a systémy včasného varovania

Informácie o rôznych nebezpečenstvách a včasné varovania umožňujú včas konať.

Spôhlivé zdroje informácií

- **Obce:** Tu si môžete prezrieť plán nebezpečných zón. Zástupcovia civilnej ochrany sú skúsení kontaktní partneri, ktorí poskytujú informácie o miestnych núdzových plánoch a ochranných opatreniach.
- **GIS portály** (geoinformačné systémy) rakúskych spolkových krajín: <https://www.geoland.at>
- **HORA** (Natural Hazard Overview & Risk Assessment Austria): <https://hora.gv.at>
- **Waldatlas:** <https://waldatlas.at>

Zavedené národné systémy včasného varovania

- **Cell Broadcast/AT-Alert:** Varovné správy sa odosielajú priamo na mobilné telefóny v postihnutej oblasti <https://www.at-alert.at>
- **GeoSphere Austria:** aktuálne meteorologické výstrahy a predpovede <https://warnungen.zamg.at/>
- **Systém varovania prostredníctvom sirén:** https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2
- **Ďalšie kanály:** ORF (Rakúska rozhlasová spoločnosť), aplikácie s predpoveďou počasia a ďalšie digitálne varovné systémy

3.2. Definícia všetkých relevantných osôb a organizácií

Núdzový plán zohľadňuje individuálne potreby osoby, ktorá potrebuje ošetrovateľskú alebo opatrovateľskú starostlivosť, jej príbuzných alebo všetkých osôb žijúcich v domácnosti, ako aj mobilných ošetrovateľských a opatrovateľských služieb. Stabilná sociálna a regionálna sieť je kľúčovou súčasťou starostlivosti a je potrebné ju zahrnúť do plánovania.

3.2.1. Ohrozené/postihnuté osoby

Dôsledky mimoriadnych udalostí, kríz a katastrof sa dotýkajú rôznych skupín obyvateľstva odlišným spôsobom. Zvlášť ohrození sú ľudia, ktorí potrebujú starostlivosť a opateru. Často sa dokážu prispôsobiť náhlym udalostiam alebo extrémnemu počasiu len v obmedzenej miere.



Okrem osôb, ktoré potrebujú starostlivosť a opateru, je potrebné zohľadniť aj ďalšie zraniteľné osoby v domácnosti, ako sú deti, staršie osoby alebo opatrovatelia pracujúci 24 hodín denne, ktorí čelia jazykovým bariéram.

3.2.2. Ošetrojúce osoby/Opatrovatelia

Osoby odkázané na opatrovanie a starostlivosť sú v Rakúsku prevažne opatrované doma rodinnými príslušníkmi a/alebo prostredníctvom mobilných služieb. Núdzové situácie, krízy alebo katastrofy majú preto vplyv aj na blízkych. Nesú zodpovednosť, zabezpečujú starostlivosť, rozhodujú sa a často sú emocionálne vyťažení, zároveň pracujú alebo tiež trpia chronickými ochoreniami.

Dôležité pri plánovaní

- Definícia hlavnej kontaktnej osoby:**
V prípade núdze je prvou kontaktnou osobou a osobou s rozhodovacou právomocou.
- Vymedzenie pojmu „zástupca“:**
Rovnako dôležité je mať spoľahlivú náhradnú osobu pre prípad, že hlavná kontaktná osoba nebude k dispozícii. Zástupcovia musia byť zapojení do plánovania a musia absolvovať školenie!

3.2.3. Mobilné ošetrovateľské služby

Ak sa využívajú služby mobilnej ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti, musí sa plánovanie pre núdzové, krízové a katastrofické situácie uskutočniť po vzájomnej dohode. S ohľadom na dostupné zdroje je potrebné v pláne ošetrovateľskej starostlivosti stanoviť príslušné opatrenia.

Definovať

- Potrebné preventívne opatrenia
- Postupy v prípade núdze
- Služby zabezpečujúce životné potreby



Tieto body by sa mali pravidelne preverovať a upravovať, najmä v prípade zmeny zdravotného stavu alebo potrieb v oblasti starostlivosti.

3.3. Oblasti pôsobnosti pre rôzne scenáre

Núdzové prípady, krízy a katastrofy môžu spôsobiť mnoho problémov naraz.

Príklady

- Obmedzená dostupnosť, napríklad v dôsledku zablokovaných dopravných ciest.
- Opatrovatelia žijú sami v postihnutej oblasti alebo domácnosti, prípadne sa musia starať aj o deti.
- Výpadky elektrickej energie alebo siete môžu prerušiť komunikáciu alebo ohroziť životne dôležité zásobovanie (napr. dialýza, kyslíková terapia, domáca ventilácia, domáca liečba, ako napr. infúzna terapia).

3.3.1. Komunikácia a informácie

V prípade krízy je kľúčové mať rýchly prístup k spoľahlivým informáciám a pomoci. Rádiá na batérie a s ručným pohonom zabezpečujú informácie z domácich médií. Miestne kontaktné miesta poskytujú podporu v miestnom prostredí. Aby bola komunikácia zabezpečená aj v prípade výpadku elektrickej energie alebo siete, je dôležité stanoviť postupy a kompetencie pre núdzové situácie.

Príklad komunikačného režimu

V prípade výpadku elektrickej energie navštívi určená hlavná kontaktná osoba osobu, o ktorú sa stará alebo ktorú ošetruje. Ak je hlavná kontaktná osoba sama postihnutá, automaticky ju nahradí zástupca. Pomôcť môžu aj susedia alebo priatelia, ktorí sa pravidelne zapájajú. Ľudia s výrazným kognitívnym postihnutím a deti potrebujú v takýchto situáciách niekoho, koho dobre poznajú.

Aktuálny a ľahko dostupný **zoznam kontaktov pre núdzové situácie vrátane miestnych kontaktných miest** uľahčuje

v prípade núdze rýchly prístup ku všetkým relevantným kontaktným osobám. Zahŕňa všetky dôležité osoby, poskytovateľov služieb, miestne kontaktné miesta atď.

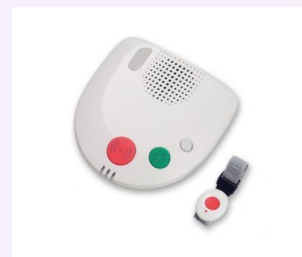
Meno, adresa, telefónne číslo atď. od:

- (Opatrujúci) príbuzní, susedia a priatelia, ktorí sa podieľajú na starostlivosti
- Mobilné služby v oblasti starostlivosti a opatrovatel'stva, opatrovatelia a opatrovatel'ky, mobilné služby v oblasti zásobovania (napr. donáška jedla)
- Ošetrujúci (špecializovaní) lekári a špecializované ambulancie (napr. dialyzačné centrá)
- Lekárne a ortopedické salóny, výrobcovia používaných zdravotníckych pomôcok
- V prípade domácich zvierat: kontaktné údaje veterinárov
- Tiesňové čísla záchranných zložiek a regionálnych zásahových jednotiek
- Občianske služby obce a regionálne kontaktné miesta v prípade krízy (napr. informačné miesta a centrá vzájomnej pomoci)



Tip z praxe: Pomoc na stlačenie tlačidla

Pomoc pri volaní je spoľahlivý spôsob, ako v núdzových situáciách privolať pomoc, bez ohľadu na to, či je možné hovoriť, alebo nie. U poskytovateľa služieb je potrebné overiť funkčnosť v prípade výpadku elektrickej energie alebo siete a prípadné núdzové opatrenia.



Dôležité pri plánovaní

Ľudia so zrakovým alebo sluchovým postihnutím, kognitívnym postihnutím alebo s jazykovými bariérami môžu pri prijímaní a odosielaní informácií narážať na prekážky. To na jednej strane sťažuje vyjadrenie potrieb dotknutej osoby a na druhej strane aj poskytovanie odporúčaní zo strany orgánov.



Ľudia so zmyslovým, s rečovým alebo kognitívnym postihnutím sa v krízových situáciách často stretávajú s komunikačnými bariérami. Keďže je rýchlosť informácií kľúčová, je potrebné včas identifikovať a zriadiť bezbariérové kanály a nacvičiť si ich používanie.

3.3.2. Ošetrovateľská starostlivosť, opatera a podpora

Klinický obraz a potreba starostlivosti osoby, ktorá potrebuje ošetrovateľskú a opatrovateľskú starostlivosť, musia byť zdokumentované a zohľadnené pri plánovaní opatrení pre núdzové situácie.

Dôležité otázky týkajúce sa definície ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti

- Aké služby v oblasti ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti je potrebné poskytovať (viackrát) denne?
- Ktoré z nich sú nevyhnutné na prežitie?
- Kto preberie tieto úlohy?
Kto môže v núdzovom prípade krátkodobo prevziať túto úlohu?
- Na ktoré služby v oblasti ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti je potrebné absolvovať odbornú prípravu?
(napr. starostlivosť o sondy, ošetrovanie rán, monitorovanie vitálnych funkcií)
- Aké služby mobilných operátorov sa využívajú?
(napr. mobilné služby v oblasti ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti, „donáška jedla“)
- Kto žije v domácnosti? (najmä ďalšie zraniteľné osoby a domáce zvieratá)
- Aké zdroje sú k dispozícii?
Existuje nejaká rozšírená sociálna sieť?



Dodatočná podpora pre príbuzných, ktorí sa starajú o blízkych:

Organizácie poskytujúce opatrovateľské a sociálne služby pravidelne ponúkajú školenia a diskusné stretnutia pre príbuzných, ktorí sa starajú o svojich blízkych. Tieto pomáhajú prehĺbiť vedomosti, vyjasniť otázky a vymeniť si praktické rady. Pravidelná výmena názorov s ľuďmi s podobnými záujmami prináša aj psychickú úľavu. Okrem toho môžu organizácie poskytujúce opatrovateľské a sociálne služby disponovať videonávodmi, príručkami a kontrolnými zoznamami s overenou kvalitou, prípadne môžu poskytovať odporúčania.

3.3.3. Zdravotnícko-terapeutické služby

V závislosti od priebehu ochorenia sú určité zdravotnícko-terapeutické postupy životne dôležité, pričom v núdzovom prípade môže byť ich vykonanie ohrozené. Ak sa v domácnosti vykonávajú životne dôležité liečebné procedúry (napr. domáca dialýza, domáca ventilácia, kyslíková terapia) alebo sa používajú dávkovacie zariadenia, ako sú pumpy na podávanie liekov proti bolesti a výživy, je potrebné prijať príslušné opatrenia.

Dôležité pri plánovaní

- Vytvoriť dostatočné zásoby
- Majte pripravené funkčné akumulátory alebo batérie k zariadeniam
- Úzky kontakt s odborným personálom a výrobcom
- Školenia pre pacientov a ich blízkych: V rámci školení by mali byť k dispozícii návody na obsluhu, prípadne kontrolné zoznamy a príručky v tlačenej verzii.
- Plánovanie núdzových scenárov v spolupráci s odbornými inštitúciami, firmami atď.



Príklad: Hemodialýza:

Obyčajne sa vykonáva približne trikrát týždenne v dialyzačnom centre. V prípade krízy je potrebné naplánovať včasný presun (systém včasného varovania) alebo evakuáciu.



Návody na použitie si vytlačte a uchovávajte na ľahko dostupnom mieste, pretože v prípade výpadku prúdu môžu byť digitálne dokumenty nedostupné.

3.3.4. Plánovanie liečby a špecifická strava

Zoznam liekov alebo plán liečby musí byť prehľadný a aktuálny. Na zaistenie bezpečného užívania sa odporúča používať týždenný dávkovač.



Aktuálny zoznam liekov, ktorý je ľahko dostupný, je v núdzovom prípade rozhodujúci.

Dôležité pri plánovaní liečby

- Vytvorte si zásoby minimálne na 2 týždne (predovšetkým v prípade životne dôležitých liekov)
- Označenie životne dôležitých liekov
- Dodržiavajte odporúčania týkajúce sa skladovania
- Pravidelne kontrolujte trvanlivosť

Enterálna výživa

Pri skladovaní a zásobovaní špeciálnou výživou alebo výživou podávanou sondou platia rovnaké pravidlá ako pre lieky. Ak sa sondová výživa podáva výživovou pumpou, je potrebné zabezpečiť prevádzku na batériu, resp. v prípade výpadku je potrebné sa naučiť a nacvičiť si ručné ovládanie.

**Tip z praxe: Nůdzová schránka** ([Nůdzová schránka – Červený kríž](#))

Nůdzová schránka je malá nádoba, ktorá sa uchováva v chladničke a obsahuje informačný formulár s najdôležitejšími zdravotnými a osobnými údajmi (napr. diagnózy, lieky, alergie, kontaktná osoba). Dve nálepky (na dverách a chladničke) na to upozorňujú, aby ich záchranári hneď našli. Uľahčuje poskytovanie zdravotnej starostlivosti v nůdzových situáciách a pri prevoze do pohotovostného zariadenia. Nůdzová schránka je k dispozícii napríklad prostredníctvom Červeného kríža, v lekárňach alebo u rôznych internetových predajcov.

3.3.5. Liečebné a zdravotnícke pomôcky

Všetky potrebné zdravotnícke pomôcky a pomôcky by mali byť k dispozícii v dostatočnom množstve a v prevádzkyschopnom stave.

Príklady

- Bandáže, pomôcky pre diabetikov
- Okuliare, načúvacie prístroje, protézy, invalidné vozíky, pomôcky na podporu chôdze
- Ošetrovateľské lôžko, pomôcky na presun a zdvíhaky
- Pomocné komunikačné technológie: napr. hlasové počítače

Dôležité pri plánovaní

- Pravidelne kontrolujte funkčnosť
- Majte k dispozícii návody na použitie v analógovej forme
- Dostatočné zásoby pomôcok a zdravotníckych pomôcok (min. na 1 týždeň)
- Majte pripravené akumulátory a batérie



V prípade výpadku inteligentných technológií (napr. merania hladiny cukru v krvi) je potrebné ovládať klasický postup a mať k dispozícii dostatočné zásoby.

3.4. Domácnosť a zásobovanie

Dobre pripravená domácnosť je pre ľudí, ktorí sú odkázaní na opateru alebo starostlivosť, mimoriadne dôležitá, pretože akékoľvek prerušenie starostlivosti môže rýchlo viesť k zdravotným rizikám. Predvídavé zásobovanie pomáha zabezpečiť dodávky, kým dorazí pomoc alebo kým systémy začnú opäť fungovať.

3.4.1. Kľúčové zdroje

Je potrebné definovať kritické zdroje rozpočtu a mať pripravené alternatívy. Príklady sú:

Svetlo	Majte poruke alternatívne zdroje svetla (napr. LED svietidlá, lampáš, solárne svietidlo).
Elektrina	Skontrolujte potrebu núdzových zdrojov energie (napr. pre zdravotníckoterapeutické zariadenia) a zadovážte si dostatočné množstvo batérií a powerbankov.
Voda	Zaistite dostatočné zásoby (pitnej) vody. Celkovo minimálne 3 litre na osobu a deň na pitie, varenie a základnú hygienu.
Likvidácia odpadu a odpadových vôd	Zabezpečte dostatočný počet vriec na odpad a premyslite si alternatívy v prípade výpadku vody (napr. núdzové WC).
Kúrenie a varenie	<ul style="list-style-type: none">○ Alternatívne možnosti varenia: kempingový varič, pec na drevo, gril atď.○ Alternatívne možnosti kúrenia a ohrevu: kozub, elektrické kúrenie, spacie vaky, záchranné deky atď.○ Pri používaní je bezpečnosť mimoriadne dôležitá!<ul style="list-style-type: none">→ Nikdy nenechávajte varné a vykurovacie zariadenia bez dozoru.→ Dbajte na dostatočný prívod čerstvého vzduchu.→ Nikdy negrilujte v uzavretých priestoroch – hrozí nebezpečenstvo smrti.→ Zabezpečte protipožiarne opatrenia (hasiace prístroje, protipožiarne deky atď.).→ Dodržiavajte bezpečnostné predpisy a vykonávajte potrebné kontroly (napr. pri používaní kozuba).
Komunikácia	Možnosti získavania informácií, spôsoby kontaktovania a kompetencie by mali byť jasne definované (<i>pozri kapitolu 3.3.1</i>).
Mobilita	Obmedzenia mobility môžu výrazne sťažiť prístup k ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti, napríklad v dôsledku zablokovaných ciest, prerušenia dopravného spojenia alebo dodávok paliva. Je potrebné zohľadniť aj výpadok výťahov, ako aj nevyhnutnú zmenu poschodia pre vlastnú bezpečnosť (napr. v prípade povodní).



Tip z praxe: Ľahký invalidný vozík

Ľahký invalidný vozík uľahčuje presuny (napr. pri prechode medzi poschodiami) a evakuácie.



Ak sa pri plánovaní vyskytnú ťažkosti alebo sa domácnosť nachádza v rizikovej oblasti, je potrebné brať včasné varovania vážne a zvážiť včasný presun k príbuzným alebo priateľom.

3.4.2. Núdzová batožina

Určité katastrofické situácie si môžu vyžadovať rýchlu evakuáciu. Vopred pripravená núdzová batožina výrazne uľahčuje prvé dni mimo bežného prostredia. Podpora je možná aj v prípade, že osoby nežijú v tej istej domácnosti. Do núdzovej batožiny patrí:

Dôležitý obsah

- Dôležité lieky
- Hotovosť
- Teplé oblečenie a obuv odolné proti nepriaznivému počasiu
- Hygienické potreby
- Núdzové zásoby vrátane vody
- Svetelný zdroj (napr. lampáš)
- Predmety s emocionálnou hodnotou

Puzdro na dokumenty

- Obsahuje najdôležitejšie dokumenty a informácie:
- Cestovný pas, vodičský preukaz, potvrdenie o trvalom pobyte
 - Bankové karty, vkladné knižky, poisťné zmluvy atď.
 - Elektronická karta a očkovací preukaz
 - Predbežné rozhodnutie pacienta, plná moc na zastupovanie v prípade neschopnosti, závet atď.
 - Dôležité lekárske nálezy a aktuálny zoznam liekov
 - Kontakty pre núdzové prípady (zákonní zástupcovia, príbuzní poskytujúci starostlivosť)



Praktický tip: dobre viditeľná zložka na dokumenty

Všetky dôležité dokumenty by mali byť uložené v dobre viditeľnej a jasne označenej zložke na dokumenty na pevne určenom a ľahko dostupnom mieste. To uľahčuje okamžité odnesenie pri prevoze alebo evakuácii.

Dôležité pri plánovaní

- **Skladovanie:** Na suchom a ľahko prístupnom mieste
- **Preprava:** Výber batožiny podľa individuálnej fyzickej kondície (napr. batoh alebo kufor na kolieskach)
- **Zodpovednosť:** Aspoň jedna dôveryhodná osoba v domácnosti alebo bezprostrednom okolí musí vedieť, kde sa batožina alebo jej obsah nachádza.



V prípade núdze je potrebné jednoznačne určiť kompetencie. Okrem toho treba rozlišovať, ktoré predmety sú zabalené v núdzovej batožine a čo je potrebné pridať v prípade akútnej situácie.

3.4.3. Zásoby potravín

V krízových situáciách, ako je výpadok elektrickej energie alebo zablokovanie dopravných ciest, môže byť dodávka potravín obmedzená. Dostatočné zásoby sú preto nevyhnutné.

Rozsah	<ul style="list-style-type: none">○ Zásoby ideálne na 10 – 14 dní, minimálne na 3 dni.
Druh potravín	<ul style="list-style-type: none">○ Pravidelne kontrolujte trvanlivosť a stav.○ Zohľadnite obmedzené možnosti prípravy alebo skutočnosť, že sa potraviny môžu konzumovať priamo.○ Zohľadnite individuálne stravovacie návyky a diéty (napr. pri cukrovke).○ Zohľadnite potrebu detskej výživy, resp. špeciálnej výživy a výživy podávanej sondou.○ V prípade zvierat v domácnosti dbajte na dostatočné zásoby krmiva.
Pitná voda	<ul style="list-style-type: none">○ Dostatočné množstvo pitnej vody: minimálne 3 litre na osobu a deň na pitie, varenie a základnú hygienu.○ Nezabudnite na vodu pre domáce zvieratá.

3.4.4. Domáca lekárnička

Dobre vybavená a pravidelne kontrolovaná domáca lekárnička je v núdzových situáciách nevyhnutná. Domáca lekárnička sa prispôbuje individuálnym potrebám.

Obväzové materiály	Dostatočné zásoby pri pravidelnom dopyte; zásoby špecifického materiálu pri pravidelnom ošetrovaní rán.
Lieky	Zásoba liekov na dlhodobé užívanie, ako aj liekov proti bolesti a na zníženie horúčky a liekov proti žalúdočným a črevným ťažkostiam.
Hygienické potreby	Dezinfekcia rán a rúk, vlhčené utierky, jednorazové rukavice atď.
Ostatné	Teplomer, sterilné injekčné striekačky a kanyly, nožnice na obvazy, resuscitačná maska, výrobky na starostlivosť o pokožku a telo atď.




Tip z praxe: Kontrola dátumu spotreby


Ako kľúčové dátumy v roku je možné naplánovať dni prechodu medzi zimným a letným časom.

4. Kontrolný zoznam nůdzového plánu


Tento kontrolný zoznam prehľadne a stručne sumarizuje najdůležitéjšie aspekty plánovania pre nůdzové prípady pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť. Slůži ako praktická pomůcka na overenie individuálneho plánu a sledovanie kľúčových preventívnych opatrení. Kontrolný zoznam by sa mal pravidelne preverovať a prispůsobovať meniacej sa situácii.

Kontrolný zoznam núdzového plánu


Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Krízové scenáre	
Možné nebezpečenstvá	<p>Prírodné riziká:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Kontrola rôznych nebezpečenstiev: Povodne, silné dažde, lavíny, zosuvy pôdy, zemetrasenia atď.<input type="radio"/> Vplyv na bezpečnosť budov a zásobovacie trasy<input type="radio"/> Vplyv na zdravotnú a ošetrovateľskú starostlivosť <p>Technické riziká:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Kontrola rôznych nebezpečenstiev: Výpadok prúdu, havária jadrovej elektrárne alebo priemyselná havária<input type="radio"/> Vplyv výpadku elektrickej energie alebo siete na poskytovanie zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti<input type="radio"/> Opatrenia pre prípad výpadku dodávky energie
Informačné zdroje a systémy včasného varovania	<p>Spoľahlivé zdroje informácií:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Obce: Náhľad do plánu nebezpečných zón a informácie od zástupcov civilnej ochrany o miestnych núdzových plánoch a ochranných opatreniach.<input type="radio"/> GIS portály (geoinformačné systémy) spolkových krajín: https://www.geoland.at<input type="radio"/> HORA (Natural Hazard Overview & Risk Assessment Austria): https://hora.gv.at/<input type="radio"/> Waldatlas: https://waldatlas.at/ <p>Zavedené národné systémy včasného varovania:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Cell Broadcast/AT-Alert: Varovné upozornenia priamo na mobilný telefón https://www.at-alert.at<input type="radio"/> GeoSphere Austria: aktuálne meteorologické výstrahy https://warnungen.zamg.at/<input type="radio"/> Systém varovania prostredníctvom sirén: https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2<input type="radio"/> Ďalšie informačné kanály (napr. ORF, aplikácie s predpoveďou počasia a iné digitálne systémy včasného varovania)<input type="radio"/> Identifikácia bezbariérových alternatív pre ľudí so zdravotným postihnutím<input type="radio"/> Nainštalujte si aplikácie vopred, uložte si webové stránky do rýchleho prístupu a navčíte si ich ovládanie

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Definícia príslušných osôb a organizácií	
Ohrozené/postihnuté osoby	Ktoré osoby v domácnosti patria do rizikovej skupiny? Napríklad ľudia: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> s fyzickými obmedzeniami, <input type="radio"/> problémami s pamäťou, <input type="radio"/> problémami s porozumením alebo orientáciou, <input type="radio"/> chronickými ochoreniami, <input type="radio"/> neurodegeneratívnymi ochoreniami, <input type="radio"/> duševnými ochoreniami, <input type="radio"/> rakovinovými ochoreniami alebo v rámci paliatívnej starostlivosti. <input type="radio"/> Deti a mládež so zdravotným postihnutím alebo s chronickými ochoreniami. <input type="radio"/> Je potrebné zohľadniť aj ostatné zraniteľné osoby v domácnosti (napr. deti, staršie osoby alebo opatrovatelia pracujúci 24 hodín denne, ktorí čelia jazykovým bariéram).
Ošetrojúce osoby/Opatrovatelia	Dôležité pre plánovanie: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Definícia hlavnej kontaktnej osoby: prvá kontaktná osoba a osoba s rozhodovacou právomocou <input type="radio"/> Definícia zastupujúcej osoby: v prípade, že hlavná kontaktná osoba nebude k dispozícii. Zástupcovia musia byť zapojení do plánovania a musia absolvovať školenie. <input type="radio"/> Zapojte regionálnu a sociálnu sieť (priateľov, susedov atď.)
Mobilné ošetrovateľské služby	Dôležité dohody pri plánovaní starostlivosti: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Potrebné preventívne opatrenia <input type="radio"/> Postupy v prípade núdze <input type="radio"/> Služby zabezpečujúce životné potreby <p>Tieto dohody by sa mali pravidelne prehodnocovať a upravovať, najmä v prípade zmeny zdravotného stavu alebo potrieb v oblasti starostlivosti.</p>

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Komunikácia a informácie	
Preventívne opatrenia	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Majte pripravené rádiá na batérie a s ručným pohonom <input type="radio"/> Nastaviť spôsob komunikácie v prípade núdze (napr. pri výpadku elektrickej energie alebo siete) <input type="radio"/> Definujte kompetencie <input type="radio"/> Zoznam kontaktov pre núdzové situácie vrátane miestnych kontaktných miest
Zoznam kontaktov pre núdzové prípady	<p>Zoznam všetkých dôležitých osôb, poskytovateľov služieb atď. (meno, adresa, telefónne číslo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hlavná kontaktná osoba <input type="radio"/> Zástupca <input type="radio"/> Susedia a priatelia <input type="radio"/> Opatrovatelia a opatrovatelky <input type="radio"/> Lekári a špecializované ambulancie <input type="radio"/> Lekár/ortopéd <input type="radio"/> Mobilné služby v oblasti ošetrovateľskej starostlivosti a opatrovateľstva <input type="radio"/> Mobilné doručovacie služby, ako je donáška jedla <input type="radio"/> Výrobca zdravotníckych prístrojov <input type="radio"/> Duchovná starostlivosť/farnosť <input type="radio"/> V prípade domácich zvierat: veterinári a pod. <p>Zoznam kontaktov pre núdzové prípady by mal byť aktuálny a uložený na ľahko dostupnom mieste.</p>
Príslušné orgány a kontakty	<p>Zapište si dôležité miestne kontaktné miesta vrátane adries:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Občianske služby obcí <input type="radio"/> Informačné centrá/centrá vzájomnej pomoci ako regionálne kontaktné miesta v prípade krízy <input type="radio"/> Regionálne zásahové zložky: príslušnosť sa líši v závislosti od nebezpečenstva (hasiči, polícia, vodná záchranná služba atď.)

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Ošetrovateľská starostlivosť, opatera a podpora	
Služby v oblasti starostlivosti a opatrovania	Definícia základných ošetrovateľských a opatrovateľských služieb vrátane určenia zodpovednosti: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Trvalá potreba ošetrovateľských a opatrovateľských služieb (24/7) <input type="radio"/> Služby nevyhnutné na prežitie <input type="radio"/> Zodpovednosť: Kto má na starosti ktoré úlohy? <input type="radio"/> Zastupovanie: Zastupujúce osoby sú určené a školené
Mobilné služby	Aké služby sa využívajú? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Mobilné ošetrovateľské a opatrovateľské služby <input type="radio"/> Sociálne služby („donáška jedla“, opatrovatelia a opatrovatelky atď.)
Členovia domácnosti	Najmä iné zraniteľné skupiny osôb, napr.: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Starší ľudia <input type="radio"/> Deti <input type="radio"/> 24-hodinový opatrovateľský personál (s jazykovými bariérami) <input type="radio"/> Domáce zvieratá
Dostupné zdroje	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Zdroje ošetrovanej, resp. opatrovanej osoby <input type="radio"/> Finančné prostriedky domácnosti alebo rodiny <input type="radio"/> Sociálna sieť (susedia, priatelia atď.)
 Zdravotnícko-terapeutické služby	
(Životne) nevyhnutné terapie	Definícia (životne) nevyhnutných terapií, napr.: <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Domáca ventilácia <input type="radio"/> Domáca dialýza <input type="radio"/> Kyslíková terapia <input type="radio"/> Výživové pumpy <input type="radio"/> Pumpy na tlmenie bolesti
Preventívne opatrenia	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dostatočné zásoby <input type="radio"/> Funkčné akumulátory a batérie <input type="radio"/> Úzky kontakt s odborným personálom a výrobcom <input type="radio"/> Vzdelávanie pacientov a ich blízkych <input type="radio"/> Mať k dispozícii návody na použitie (v tlačenej forme)

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Plánovanie liečby a špecifická strava	
Plánovanie liečby	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Používajte týždenný dávkovač na zabezpečenie správneho užívania <input type="radio"/> Aktuálny zoznam liekov <input type="radio"/> Zásoby na minimálne 2 týždne (najmä v prípade životne dôležitých liekov) <input type="radio"/> Označiť životne dôležité lieky <input type="radio"/> Dbajte na správne skladovanie <input type="radio"/> Pravidelne kontrolujte trvanlivosť <input type="radio"/> Zapište si dátum otvorenia
Špecifická strava	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Vytvoriť zásobu <input type="radio"/> Dbajte na správne skladovanie <input type="radio"/> Pravidelne kontrolujte trvanlivosť <input type="radio"/> Akumulátory a batérie k výživovým pumpám <input type="radio"/> Ručná obsluha v prípade výpadku púmp na elektrický pohon
 Liečebné a zdravotnícke pomôcky	
Liečebné a zdravotnícke pomôcky	<p>Zoznam všetkých potrebných liečebných a zdravotníckych pomôcok, napr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Invalidný vozík, chodúľka, pomôcka pri chôdzi <input type="radio"/> Okuliare, načúvacie prístroje, protézy <input type="radio"/> Ošetrovateľské lôžko, pomôcky na presun, zdvíhaky pre pacientov <input type="radio"/> Hovoriace počítače, zariadenia na čítanie a prehrávanie, hmatové a hovoriace pomôcky <input type="radio"/> Bandáže <input type="radio"/> Potreby pre diabetikov
Preventívne opatrenia	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dostatočné zásoby (min. na 1 týždeň) <input type="radio"/> Pravidelná kontrola funkčnosti <input type="radio"/> Mať k dispozícii návody na použitie (v papierovej forme) <input type="radio"/> Akumulátory a batérie <input type="radio"/> Alternatívy v prípade výpadku (inteligentných) technológií (napr. meranie hladiny cukru v krvi)

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
 Kľúčové zdroje	
Svetlo	<input type="radio"/> Lampáže <input type="radio"/> LED svietidlá <input type="radio"/> Solárne svietidlá <input type="radio"/> Náhradné batérie
Elektrina	<input type="radio"/> Powerbanky (nabité) <input type="radio"/> Akumulátory a batérie, najmä pre zdravotnícke prístroje <input type="radio"/> Skontrolujte možnosti núdzového napájania
(Pitná) voda	<input type="radio"/> Dostatočné zásoby pitnej vody (min. 3 litre na osobu a deň na pitie, varenie a základnú hygienu)
Likvidácia odpadu a odpadových vôd	<input type="radio"/> Postačia vrecia na odpad (na domový odpad) <input type="radio"/> Alternatívne možnosti likvidácie odpadových vôd napr. núdzová toaleta
Kúrenie a náklady	<p>Alternatívne možnosti varenia, napr.:</p> <input type="radio"/> Kempingový varič a plynová kartuša <input type="radio"/> Pec na drevo <input type="radio"/> Gril <input type="radio"/> Súprava na fondue s palivovou pastou <p>Alternatívne možnosti kúrenia a ohrevu, napr.:</p> <input type="radio"/> Kozub <input type="radio"/> Elektrické kúrenie <input type="radio"/> Spacie vaky, deky <input type="radio"/> Záchranné deky, ohrievacie vrecká <p>Bezpečnosť:</p> <input type="radio"/> Nikdy nenechávajte varné a vykurovacie zariadenia bez dozoru <input type="radio"/> Dbajte na dostatočný prívod čerstvého vzduchu <input type="radio"/> Nikdy negrilujte v interiéri – hrozí nebezpečenstvo smrti <input type="radio"/> Zabezpečte protipožiarne opatrenia (hasiaci prístroj, hasiaca deka atď.) <input type="radio"/> Dodržiavajte bezpečnostné predpisy a vykonávajte potrebné kontroly (napr. pri používaní kozuba)
Komunikácia	<input type="radio"/> Pozri „Komunikácia a informácie“ (<i>strana 18</i>)
Mobilita	<input type="radio"/> Obmedzenia v poskytovaní starostlivosti mobilnými ošetrovateľskými službami alebo príbuznými <input type="radio"/> Určenie náhradnej osoby v prípade výpadku mobilných služieb alebo hlavného opatrovateľa <input type="radio"/> Zohľadniť potrebné zmeny poschodí, napr. v prípade povodní – zvážiť včasnú zmenu trasy

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
<div style="display: flex; align-items: center;"> ☑ <h2>Núdzová batožina</h2> </div>	
Dôležitý obsah	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dôležité lieky <input type="radio"/> Hotovosť <input type="radio"/> Teplé oblečenie odolné proti nepriaznivému počasiu <input type="radio"/> Hygienické potreby <input type="radio"/> Núdzové zásoby vrátane vody <input type="radio"/> Svetelný zdroj (napr. lampáš) <input type="radio"/> Predmety s emocionálnou hodnotou <input type="radio"/> Puzdro na dokumenty
Predmety s emocionálnou hodnotou	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Fotografie, fotoalbumy <input type="radio"/> Zdedené predmety <input type="radio"/> Šperky <input type="radio"/> Iné predmety s vysokou emocionálnou hodnotou
Puzdro na dokumenty	<p>Nápadná a prehľadne označená zložka, ktorá je uložená na dobre viditeľnom mieste a obsahuje originály alebo kópie nasledujúcich dokumentov:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Cestovný pas <input type="radio"/> Elektronická karta, očkovací preukaz <input type="radio"/> Prihláška <input type="radio"/> Vodičský preukaz <input type="radio"/> Bankové karty a vkladné knižky <input type="radio"/> Poistné zmluvy atď. <input type="radio"/> Predbežné rozhodnutie pacienta, plná moc na zastupovanie v prípade neschopnosti, závet atď. <input type="radio"/> Dôležité lekárske nálezy <input type="radio"/> Aktuálny zoznam liekov <input type="radio"/> Kontaktné osoby v núdzových prípadoch: zákonní zástupcovia, ošetrojúci rodinní príslušníci atď. (meno, telefónne číslo, adresa)
Skladovanie	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Na suchom, ľahko prístupnom mieste
Preprava	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Výber batožiny podľa individuálnej fyzickej kondície (napr. batoh, kufor na kolieskach)
Príslušnosť	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Aspoň jedna dôveryhodná osoba v domácnosti alebo bezprostrednom okolí musí vedieť, kde sa nachádza batožina alebo jej obsah. <input type="radio"/> Prehľad o zbalenej núdzovej výbave a dôležitých veciach, ktoré je potrebné pridať v prípade núdze.

Dôležité aspekty pre príbuzných, ktorí poskytujú opatrovateľskú starostlivosť	Obsah a upozornenia
<h2 style="text-align: center;">✓ Zásoby potravín</h2>	
Rozsah	<input type="radio"/> Zásoba ideálne na 10 – 14 dní
Druh potravín	<input type="radio"/> Dodržiavajte trvanlivosť <input type="radio"/> Zvážte spôsob prípravy <input type="radio"/> Zohľadnite individuálne stravovacie návyky a diéty <input type="radio"/> Zohľadnite potrebu detskej výživy, špeciálnej výživy alebo výživy podávanej sondou <input type="radio"/> Krmivo pre domáce zvieratá
Pitná voda	<input type="radio"/> Dostatočné zásoby pitnej vody (min. 3 litre na osobu a deň na pitie, varenie a základnú hygienu) <input type="radio"/> Nezabudnite na domáce zvieratá
<h2 style="text-align: center;">✓ Domáca lekárnička</h2>	
Obväzový materiál	<input type="radio"/> Dostatočná zásoba <input type="radio"/> Špecifický materiál pri pravidelnej starostlivosti o rany
Lieky	<input type="radio"/> Dlhodobá liečba (minimálne 2 týždne) <input type="radio"/> Lieky proti žalúdočným a črevným ťažkostiam <input type="radio"/> Lieky proti bolesti a na zníženie horúčky <input type="radio"/> Pravidelne kontrolujte dátum spotreby
Hygienické potreby	<input type="radio"/> Dezinfekčný prostriedok na rany a ruky <input type="radio"/> Vlhčené utierky <input type="radio"/> Jednorazové rukavice <input type="radio"/> Vrecia na odpadky <input type="radio"/> Toaletný papier alebo kuchynské utierky
Ostatné	<input type="radio"/> Sterilné injekčné striekačky a kanyly <input type="radio"/> Dezinfekčný prostriedok alebo jednorazové alkoholové tampóny <input type="radio"/> Produkty na starostlivosť o pokožku a telo <input type="radio"/> Teplomer <input type="radio"/> Nožnice na obvazy <input type="radio"/> Resuscitačná maska <input type="radio"/> Liečebné a zdravotnícke pomôcky <input type="radio"/> Ďalšie výrobky na starostlivosť a ošetrovanie všetkých osôb žijúcich v domácnosti

5. Informácie o ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti v núdzovom prípade

Najmä v núdzových a krízových situáciách majú dobre zdokumentované informácie o zdravotnom stave a potrebách v oblasti ošetrovateľskej a opatrovateľskej starostlivosti osoby, ktorá túto starostlivosť potrebuje, kľúčový význam. Nižšie nájdete užitočné šablóny na plánovanie, ktoré si môžete vytlačiť a vyplniť. Tieto dokumenty by mali byť uložené na ľahko dostupnom mieste spolu s aktuálnym zoznamom liekov a so zoznamom kontaktov pre núdzové prípady. Tieto vzorové šablóny vychádzajú z dokumentov organizácie GEKO Wien ([GeKo Wien – Gesundheit und Kommunikation in Wien \(Zdravie a komunikácia vo Viedni\)](#)) a z „Nemocničného pasu“ vlády rakúskej spolkovej krajiny Vorarlbersko ([Nemocničný pas](#)).

Rozšírená verzia týchto šablón – vrátane návodu na vyplnenie – je k dispozícii v dlhšej verzii (https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/) tejto príručky.



5.1. Predloha na tlač: Formulár pre kontakt v núdzových prípadoch

Meno:

Dátum:

Dôveryhodná osoba alebo kontaktná osoba v núdzovom prípade

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Zákonný zástupca (napr. zástupca dospelého)

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Ošetrojúci rodinní príslušníci

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Zastupovanie ošetrojúcich rodinných príslušníkov

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Všeobecný lekár

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Lekár – špecialista

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Lekárneň

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Ortopéd, špecializovaný obchod so zdravotníckymi potrebami

Meno:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Kontakt na mobilné ošetrovateľské a opatrovateľské služby

Organizácia:	
Kontaktná osoba:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Kontaktné údaje zariadenia (napr. denné centrá, špecializované ambulancie, dialyzačné centrá)

Organizácia:	
Kontaktná osoba:	Telefón:
Adresa:	
E-mail:	
Poznámky:	

Firemný kontakt (napr. prístroj na domácu dialýzu, kyslíková terapia)

Názov firmy:	
Kontaktná osoba:	Kontakt v núdzových prípadoch:
E-mail:	Telefón:
Adresa:	
Poznámky:	

Ďalšie kontakty

Meno, organizácia, názov firmy:	
E-mail:	Telefón:
Adresa:	
Poznámky:	

5.2. Predloha na tlač: Informácie o zdravotnej starostlivosti

Meno klienta:

Dátum:

Lekárska diagnóza:

Alergie, neznášanlivosť a riziká:

Lekárske a ošetrovateľské informácie a starostlivosť:

Ktoré zdravotnícke prístroje potrebujú elektrickú energiu?

- Ventilátory
- Elektrický invalidný vozík
- Zdvíhacie zariadenia, schodiskový výťah
- Tlakomer, glukomer
- Kúrenie: Pre ľudí, ktorí sa nemôžu dobre pohybovať, môže byť chlad nebezpečný.
- Matrace proti preležaninám s motorom na striedavé polohovanie
- Chladienie liekov nevyhnutných na prežitie
- Pre ľudí v kóme sú dôležité napríklad invalidné vozíky vyrobené na mieru. Tieto by sa mali dať prenášať von aj bez výťahu.
- Ponorný mixér a mixér nefungujú, preto si pripravte zásobu rozmixovaných produktov.

Upozornenia:

- Ak je tento zdravotnícky prístroj nevyhnutný na prežitie, obráťte sa na jeho výrobcu.
- Objasnite si fungovanie prístroja v prípade výpadku prúdu. Funguje tento prístroj aj na akumulátor?
- Majte poruke čísla tiesňových volaní.

5.3. Predloha na tlač: Informácie o starostlivosti v núdzovom prípade

Meno klienta:			Stupeň ošetrovateľskej starostlivosti:
Vytvoril:	Vzťah:		Dátum:

Kritériá	Problém	Zdroje	Opatrenie	Podpora prostredníctvom...
----------	---------	--------	-----------	----------------------------

1 Komunikácia a orientácia

Orientácia				
Emócie				
Hovoriť				
Vidieť				
Počúvať				

Kritériá	Problém	Zdroje	Opatrenie	Podpora prostredníctvom...
----------	---------	--------	-----------	----------------------------

2 Pohyb a mobilita

Pripútanie na lôžko				
Pohyb				
Nebezpečenstvo pádu				

3 Príjem potravy a tekutín

Príjem potravy a tekutín				
--------------------------	--	--	--	--

4 Osobná hygiena a obliekanie

Osobná hygiena: vrátane starostlivosti o vlasy, nohy a nechty				
Oblečenie				

Kritériá	Problém	Zdroje	Opatrenie	Podpora prostredníctvom...
----------	---------	--------	-----------	----------------------------

5 Vylučovanie

Inkontinencia moču alebo stolice				
Vracanie, potenie...				

6 Dýchanie

7 Spánok

--	--	--	--	--

8 Bolesť

--	--	--	--	--

6. Ďalšie odkazy

Alles Clara – aplikácia, ktorá uľahčuje starostlivosť	https://www.alles-clara.at/
Úrad vlády spolkovej krajiny Vorarlbersko Nemocničný preukaz	https://www.behinderung-vorarlberg.at/angebote/angebote-nach-themen/hilfsmittel-und-heilbehelfe/item/946-krankenhaus-pass
Úrad spolkového kancelára Rakúska oesterreich.gv.at – Varovanie obyvateľstva	oesterreich.gv.at
Varovanie obyvateľstva	https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/2/Seite.29500311
Spolkové ministerstvo vnútra: AT-Alert	https://www.bmi.gv.at/204/at-alert/
DCNA – Disaster Competence Network Austria	https://dcna.at/
GEKO-Viedeň: Gesundheit und Kommunikation in Wien (Zdravie a komunikácia vo Viedni)	https://www.geko.wien/
Sieť geodát rakúskych spolkových krajín – GIS (geoinformačné) portály rakúskych spolkových krajín	https://www.geoland.at
<ul style="list-style-type: none">• Burgenlandsko: Geodáta Burgenland• Korutánsko: KAGIS (Korutánsky geografický informačný systém)• Dolné Rakúsko: NÖ Atlas/NÖGIS• Horné Rakúsko: DORIS (Digitálny hornorakúsky priestorový informačný systém)• Salzburg: SAGIS (Salzburský geografický informačný systém)• Štajersko: GIS Štajersko• Tirolsko: titris (Tirolský priestorový informačný systém)• Vorarlbersko: VoGIS (Vorarlberský geografický informačný systém)• Viedeň: ViennaGIS	https://geodaten.bgld.gv.at/ https://kagis.ktn.gv.at https://www.noee.gv.at/noee/Karten-Geoinformationen/Karten-Geoinformationen.html https://www.doris.at https://www.salzburg.gv.at/themen/salzburg/sagis http://www.gis.steiermark.at/ https://www.tirol.gv.at/sicherheit/geoinformationen-karten/ https://vogis.vorarlberg.at/ https://www.wien.gv.at/inhalt/viennagis
isphere Rakúsko	https://www.geosphere.at/de/themen/katastrophenschutz/wetter
HORA (Natural Hazard Overview & Risk Assessment Austria)	https://hora.gv.at/
Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger (Záujmové združenie príbuzných poskytujúcich opatrovateľskú starostlivosť)	https://ig-pflege.at/
Lobby4Kids – Detská lobby	http://www.lobby4kids.at/?id=1&view=page
Príručka pre príbuzných poskytujúcich opatrovateľskú starostlivosť o prevencii v prípade prírodných katastrof (Rozšírené vydanie, 2. vydanie)	https://www.alles-clara.at/ressource/katastrophenvorsorge-langfassung_de/
Rakúska komora lekárníkov	https://www.apothekerkammer.at/
Rakúsky Červený kríž: Núdzová schránka	https://www.rotekreuz.at/wien/notfall-dose
pfl.ge.gv.at – Informačná platforma pre ošetrovateľstvo a starostlivosť	https://pfl.ge.gv.at/
Waldatlas	https://waldatlas.at/
Wasseraktiv	https://www.wasseraktiv.at/ich-schuetze-mich/
WISA (Rakúsky informačný systém o vode)	https://www.bmluk.gv.at/themen/wasser/wisa.html
Civilná ochrana Rakúska	https://zivilschutz.at/

7. Zoznam zdrojov

APCC, 2025: D. Huppmann, M. Keiler, K. Riahi, H. Rieder a kol.; Zhrnutie pre politické rozhodovanie. V „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: Príručka na vykonanie spoľahlivej analýzy klimatických rizík a zraniteľnosti. Praktické návody a odporúčania pre podniky, poradenské a kontrolné inštitúcie.

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 a B. Zhou; Súhrn pre tvorcov politik. V: 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“. Accessed 6 December 2025. Online: <https://www.undrr.org/terminology/vulnerability>

2. vydanie – skrátená verzia

marec 2026, nemčina

V spolupráci s:

Alles Clara
Disaster Competence Network Austria
Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger
Lobby4Kids – Kinderlobby
Österreichische Apothekerkammer
Österreichischer Zivilschutzverband

Autori:

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

Dipl.-Ing. Laura Essl, MA
Disaster Competence Network Austria

Josef Farda
Österreichischer Zivilschutzverband

Almira Geosev, M.A.
Österreichischer Zivilschutzverband

Michaela Greifeneder, bakk.tech.
Alles Clara gemeinnützige GmbH

Mag.a pharm. Dr.in Irene Promussas
Lobby4Kids – Kinderlobby

Mag. (FH) Christian Resch, MEng.
Disaster Competence Network Austria

Anita Sackl, MPH, MAS
Gesundheit Österreich GmbH

Mag.a Nicole Traxler
Alles Clara gemeinnützige GmbH

Dipl.-Ing. Susanna Wernhart
Disaster Competence Network Austria

Dizajn:

Julia Hametner, BSc.
Alles Clara gemeinnützige GmbH

S láskavou podporou:

Birgit Meinhard-Schiebel
Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger
(Záujmové združenie príbuzných poskytujúcich
opatrovateľskú starostlivosť)

Nadácia ERSTE

Vlastník média:

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

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

Upozornenie o vylúčení zodpovednosti: Informácie a odporúčania uvedené v tomto dokumente boli vypracované podľa najlepšieho vedomia a svedomia a v spolupráci s poprednými odborníkmi v oblasti krízového riadenia, prípravy na mimoriadne udalosti a prevencie katastrof a nemusia byť rovnako relevantné pre každý jednotlivý prípad a pre všetky osoby. Táto „príprava na katastrofy“ však nemôže nahradiť podrobnejšie informácie a individuálne poradenstvo zo strany špecializovaných inštitúcií a odborníkov a v prípade otázok týkajúcich sa zdravia, liekov a zdravotníckych pomôcok ani poradenstvo lekárov alebo lekárnikov. Nezarúčujeme správnosť, aktuálnosť a úplnosť obsahu a v plnom rozsahu a v miere povolenej zákonom vylučujeme akúkoľvek zodpovednosť za akékoľvek škody a ujmy akéhokoľvek druhu.