

Wat regelen we voor thuis?

Vink aan wat je hebt besproken of geregeld. Niet alles hoeft nieuw gekocht te worden. Vul de lijst aan voor jouw huishouden.

Basis en bereikbaarheid

- ☐ Water: voldoende drinkwater voor iedereen; denk aan 3 liter per persoon per dag. Voor drie dagen is dat 9 liter per persoon.
- ☐ Voeding: houdbare producten die passen bij dieet en huishouden; ook te gebruiken zonder elektrisch koken.
- ☐ Licht: werkende zaklamp(en) en passende reservebatterijen.
- ☐ Warmte: warme kleding en dekens bereikbaar.
- ☐ Communicatie: radio, regionale frequentie en belangrijke nummers op papier.
- ☐ Stroom: telefoon en powerbank opgeladen; passende kabels beschikbaar.

Wat is voor ons extra belangrijk?

- ☐ Medicijnen: voorraad en bewaren met de apotheek besproken.
- ☐ Apparatuur of zorg: persoonlijk uitvalplan met zorgverlener/leverancier afgesproken; niet zelf improviseren.
- ☐ Hygiëne: toiletartikelen, handhygiëne en persoonlijke verzorging.
- ☐ Documenten: noodzakelijke informatie, sleutels en passend contant geld veilig en bereikbaar.
- ☐ Eigen behoeften: babyvoeding, huisdieren, hulpmiddelen of andere afhankelijkheden meegenomen.
- ☐ Afspraken: wie helpen we, waar spreken we af en hoe bereiken we elkaar zonder mobiel netwerk?

Onze volgende stap

Nog regelen: _____

Wie helpt mee? _____ Wanneer? _____

Controleer de voorraad regelmatig en na gebruik. Volg bij een echte noodsituatie actuele officiële aanwijzingen. Drie dagen is een voorbereidingshorizon, geen garantie dat de verstoring dan voorbij is.

Bronnen: Denk vooruit, Apotheek.nl en 3D - medische apparatuur. Geraadpleegd 9 september 2026.