

Begin met wat je al hebt

Een noodpakket hoeft geen kant-en-klare aankoop te zijn. Bekijk je voorraad, vul ontbrekende categorieën aan en bewaar de spullen op een bereikbare plek.

Loop deze categorieën langs

- ☐ Drinken - een passende watervoorraad voor de mensen en dieren thuis.
- ☐ Eten - houdbaar, passend bij dieet, praktisch te openen en te gebruiken.
- ☐ Zien en horen - zaklamp, radio, batterijen en laadmiddelen.
- ☐ Warm blijven - dekens, warme kleding en droge reserves.
- ☐ Eerste hulp en verzorging - EHBO-materiaal met uitleg, hygiëneartikelen en persoonlijke hulpmiddelen.
- ☐ Persoonlijke behoeften - medicijnen volgens afspraken met de apotheek, babyvoeding en benodigdheden voor huisdieren.
- ☐ Belangrijke zaken - contactlijst, noodzakelijke documenten, reservesleutels en contant geld.
- ☐ Praktisch gereedschap - wat je veilig kunt gebruiken, bijvoorbeeld een handmatige blikopener.

Controleer of het bruikbaar is

- ☐ Iedereen thuis weet waar de voorraad staat.
- ☐ Houdbaarheid, batterijen en laadstatus zijn gecontroleerd.
- ☐ Spullen passen bij het aantal mensen en onze persoonlijke situatie.
- ☐ Noodzakelijke spullen kunnen mee als we het huis moeten verlaten.

Maak er een gewoonte van

Controleer de voorraad elk half jaar en na gebruik. Noteer wat moet worden aangevuld. Bewaar persoonlijke informatie zorgvuldig.

Dit is een categorieënlijst. Gebruik daarnaast de 72-uurs checklist voor afspraken, hoeveelheden en afhankelijkheden. Een tas vervangt geen persoonlijk zorg- of uitvalplan.

Mijn aanvulling

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