

Notfallkarte für Geldbörse und Telefon

Kleine Angaben, die in einem unübersichtlichen Moment helfen können

AUSSENSEITE

Haustier? Bitte zuerst informieren Name / Stelle: _____ Telefon: _____ Zuletzt geprüft: _____ Nächste Prüfung: _____ Keine PINs, Passwörter, Entsperrcodes, vollständigen Medikamentenlisten oder vertraulichen Unterlagen. www.solo-aging.de · 10.2026	IM NOTFALL Mein Name: _____ Geburtsdatum: _____ Bitte zuerst verständigen 1. Name: _____ Telefon: _____ 2. Name: _____ Telefon: _____
---	---

Trage nur ein, was schnell hilft und was du bei dir haben möchtest. Hinterlege dieselben Angaben zusätzlich im Telefon. Prüfe beides zweimal im Jahr.

Drucken und falten

Seiten 1 und 2 beidseitig in tatsächlicher Größe (100 %) drucken; an der langen Kante wenden. Erst die Deckung prüfen, dann am Außenrand ausschneiden und an der gestrichelten Linie falten. „IM NOTFALL“ zeigt nach außen.

Aufgeklappt 10 × 8,6 cm · gefaltet 5 × 8,6 cm

Notfallkarte Innenseite

Wichtige Hinweise und schnelle Hilfe

INNENSEITE

Wichtige Hinweise

Nur was du nennen möchtest.

Kurzer gesundheitlicher
Hinweis:

Medikamenten- /
Gesundheitsübersicht liegt
hier:

Weitere Übersicht /
Notfallmappe:

HILFE IN DEUTSCHLAND

112

Rettungsdienst

Lebensgefahr, schwerer Unfall
oder akute Gefahr.

116117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Dringende Beschwerden
außerhalb der Praxiszeiten, die
nicht warten können; keine
Lebensgefahr.

110

Polizei

Akuter Polizeinotfall.

Die Außen- und Innenseite liegen mittig auf dem Papier und sind deckungsgleich. Falls dein Drucker kein beidseitiges Drucken unterstützt, beide Seiten einzeln drucken, ausschneiden, mit den unbedruckten Seiten zusammenkleben und falten.

Geprüfte Quellen: 116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php
polizei-beratung.de · sperr-notruf.de/anbieter/

Für die Telefon-Notiz

Notfallinformationen und Kontakte griffbereit halten

- ☐ Notfallkontakte im Telefon gespeichert
- ☐ Notfallinformationen bei gesperrtem Bildschirm geprüft
- ☐ Analoge Karte in der Geldbörse
- ☐ Vertrauensperson weiß, dass sie als Kontakt genannt ist

Bei Verlust von Karte oder Telefon

116 116 Sperr-Notruf

Für girocards sowie weitere Karten oder Medien teilnehmender Herausgeber. Ergänze die Sperrnummer deiner Bank oder deines Kartenanbieters und die Nummer deines Mobilfunkanbieters.

Meine Bank / Kartenanbieter:

Sperrnummer:

Mein Mobilfunkanbieter:

Telefon / Sperrnummer:

Karte zuletzt geprüft am:

Nächste Prüfung:

Nicht auf diese Karte gehören: PINs, Passwörter, Entsperrcodes, vollständige Medikamentenlisten oder vertrauliche Unterlagen.