Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 68 (1990)
Heft: 1

Artikel: Notfälle im Alter - Hilfe zur Selbsthilfe
Autor: Türler, Yvonne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721082

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Foto: ytk

NOTFÄLLE im Alter – Hilfe zur Selbsthilfe

Seit einem guten Jahr führt der Samariterverein den Kurs «Notfälle im Alter» im Programm. Im Mittelpunkt stehen praktische Tips und Übungen, welche die Teilnehmer befähigen sollen, alltägliche Notfallsituationen zu verhindern oder zu bewältigen. Die lebensrettenden Sofortmassnahmen, welche in den traditionellen Samariterkursen vermittelt werden, sind nur am Rande Gegenstand dieses speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnittenen Kurses.

Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste

Kürzlich hat der Psychologe J. M. Kilias ein auf den ersten Blick überraschendes Untersuchungsergebnis veröffentlicht. Er hat nämlich herausgefunden, dass nicht die alten Menschen, sondern die Männer zwischen 20 und 30 Jahren die Hauptrisikogruppe für Überfälle und Anpöbelungen bilden. Grund für diese erstaunliche Tatsache ist einzig und allein das entsprechende Verhalten. Denn während die jungen Männer kaum Gefahren scheuen und zu jeder Tages- und Nachtzeit auf die Strasse gehen, bleiben ältere Leute abends eher zu Hause. Dadurch meiden sie Risiken und werden prozentual weniger zu Raubopfern.

Auch gegen die jährlich 280 000 Haushaltunfälle, welche an die 1100 Todesopfer fordern, könnte mit zum Teil recht einfachen Vorsichtsmassnahmen erfolgreich angekämpft werden. Ein erster Schwerpunkt des Samariterkurses «Notfälle im Alter» vermittelt deshalb einfache Anregungen zur Verhütung von Haushaltunfällen: So ist der Ratschlag, dass eine gute Leiter beim Abstauben weit dienlicher ist als gewagte Akrobatik, ebenso einleuchtend wie der, dass man bei gutem Schuhwerk nicht sparen sollte. Denn zweckmässige Fussbekleidung oder entsprechende Bodenbeläge verhindern gefährliche Ausrutscher. Ebenso kann es auch nützlich sein, wenn Teppiche gut befestigt oder Schwellen markiert werden.

Vorsicht ist auch beim Baden geboten. Obwohl hinlänglich bekannt ist, dass Elektrogeräte auf keinen Fall mit Wasser in Berührung kommen dürfen, passieren aus Unachtsamkeit immer

wieder unheilvolle Unfälle. Eine ebenso häufige Unfallursache ist das Ausrutschen in der Badewanne. Die dadurch entstehenden Stürze könnten oft vermieden werden, wenn rutschsichere Matten oder gleitfeste Badeschuhe benutzt würden. Abgesehen von den verschiedensten im Handel erhältlichen Hilfsmitteln, kann das Aussteigen aus der Badewanne mit einem verblüffend einfachen Trick erleichtert werden: Der Kraftaufwand und damit die Ausrutschgefahr kann wesentlich verringert werden, wenn man sich nicht direkt von der liegenden oder sitzenden Position erhebt, sondern zuerst auf alle Viere dreht und so mit den Knien stützenden Halt zum Aufstehen hat. Als unumstössliche Regel gilt, dass man sich nur für ein Bad entschliessen sollte, wenn man sich durch und durch wohl fühlt. Zudem empfiehlt es sich, den Wohnungsschlüssel abzuziehen oder allenfalls sogar die Türe nicht abzuschliessen. Denn falls Hilfe kommen muss, sind auf diese Weise nicht noch zeitraubende Aufbrech-Prozeduren vorzunehmen.

Nicht den Kopf verlieren

Natürlich kann auch trotz grösster Vorsicht einmal etwas passieren. Dann ist es sehr wichtig, dass man richtig reagiert und weiss, was zu tun ist. Zwar haben viele Kursteilnehmer früher schon einmal einen Samariterkurs besucht. Aber es ist meist lange her, und Massnahmen, die man – glücklicherweise – nie anwenden musste, wurden in der Zwischenzeit teilweise vergessen. Zum Beispiel, dass man offene Wunden wegen Vergiftungsgefahr keinesfalls unters Wasser halten oder einsalben, sondern nur steril abdecken sollte, um den Rest der Behandlung dem Arzt zu überlassen. Die theoretischen Ratschläge werden mit praktischen Übungen ergänzt. So kann man beispielsweise wieder einmal auffrischen, wie ein ordentlicher Druckverband gemacht wird oder wie man sich selber die Hand verbinden kann. Darüberhinaus werden im Kurs Vor- und Nachteile der verschiedenen Verbandmaterialien erklärt. Es wird darauf hingewiesen, dass der Spray-Verband, bei dem es sich tatsächlich um einen «Verband aus der Spraydose» handelt, gar nicht so ungefährlich ist. Der «Wunderverband» macht es zwar möglich, dass Fussballer sogar mit einem gebrochenen Bein weiterspielen könnten, birgt aber die Gefahr von schlimmen Verätzungen von Haut und Augen. Auch der aluminiumbeschichtete Verband hat nebst dem Vorteil, dass er sekretdurchlässig ist, einen Nachteil. Er rostet nämlich und darf deshalb nicht länger als 3×24 Stunden verwendet werden. Unproblematischer und vor allem für Verletzungen an Fingern, Zehen oder Kopf bestens zu empfehlen ist hingegen der Schlauchverband. Erfunden wurde dieser praktische Schnellverband übrigens von Ärzten, welche die Fahrer der Tour de Suisse betreuen, damit die Verletzungen während des Fahrens gepflegt werden können.

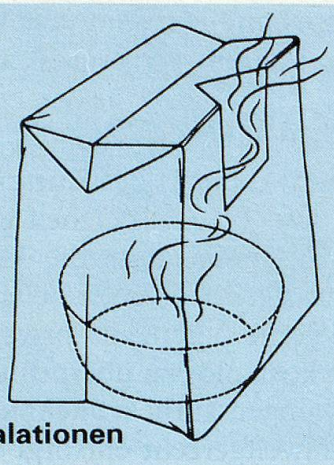
Hausmittelchen in Ehren ...

Ein dritter Schwerpunkt des Kurses ist den Medikamenten und Hausmittelchen gewidmet. Es ist wichtig zu wissen, dass die Hausapotheke einer regelmässigen Kontrolle bedarf. Die Apotheken sind gerne bereit, die privaten Medikamentvorräte kostenlos zu überprüfen und abgelaufene Packungen zurückzunehmen, damit sie fach- und umweltgerecht entsorgt werden können.

Was die Hausmittelchen betrifft, ist das so eine Sache. Die Auflistung der von den Kursteilnehmern verwendeten Hausmittel hat gezeigt, dass der Phantasie und den Möglichkeiten kaum Grenzen gesetzt sind. Zwar gilt allgemein, dass in diesem Bereich die persönliche Überzeugung wichtig ist. Man darf und soll ruhig daran glauben, dass einem etwas gut tut, auch wenn der Nachbar oder ein Bekannter die Wirksamkeit nicht bestätigt. Trotzdem heisst es aufgepasst, denn nicht alle Hausmittel sind ungefährlich. Oft wird beispielsweise Borwasser angewendet, um die Augen zu spülen. Es ist aber bewiesen, dass die Anwendung dieses Mittels die Hornhaut trübt und es deshalb besser ist, wenn man nur lauwarmes Wasser oder Kamille benutzt. Ebensowenig sollte versucht werden, Wunden mit dem Bestäuben von Mehl zu beruhigen. Hingegen ist das Allerweltsmittel Chäslichrut bei Umläufen und Entzündungen bedenkenlos und wirksam anzuwenden. Dämpfe, mit oder ohne Zusatz, vermögen bei Erkältungen auch heute noch Wunder zu bewirken. Allerdings sollte Salz als Zusatz aus dem Spiel gelassen werden, wenn

Wie die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) mitteilt, passieren jährlich 280 000 Haushaltunfälle. Von den 1100 tödlich verlaufenden sind 85 % auf Sturzunfälle zurückzuführen. Drei Viertel dieser Todesopfer sind Menschen, die älter als 65 Jahre sind.

jemand zu hohen Blutdruck hat. Ein billiges und zudem praktisches «Hilfsgerät» beim Inhalieren kann übrigens aus einer Papier-Tragtasche selber gebastelt werden: Man stülpt die Tüte verkehrt über das Becken mit dem dampfenden Wasser und schneidet auf einer Seite einfach eine mund- und nasengerechte Öffnung heraus.



Dampfinhalationen

- Papiersack mit Boden verwenden
- Am Längsrand des Bodens ein Dreieck ausschneiden
- Daran anschliessend in der Seitenwand eine rechteckige Öffnung ausschneiden
- Gefäss mit kochendem Wasser füllen
- Evtl. Tabletten, Essenz beifügen
- Zugeschnittenen Papiersack über das Gefäss stülpen
- Nase und Mund in die Öffnung halten und zehn Minuten normal ein- und ausatmen
- Nach Inhalation Gesicht abtrocknen
- ½ bis 1 Stunde im Zimmer bleiben
- Mehrmals täglich durchführen

(aus der Kursbroschüre)

Die Reihe der bewährten Hausmittelchen könnte noch beliebig erweitert werden und würde Stoff genug bieten, um den Rahmen zu sprengen. Eines soll aber doch noch verraten werden. «Das beste Hausmittelchen ist», so sagte Hans Hofstetter, welcher den von uns besuchten Kurs informativ und kurzweilig gestaltete, «immer noch, jeden Tag aufzustehen, unter die Leute zu gehen, einen regelmässigen Tagesablauf einzuhalten und sich immer wieder neuen Aufgaben zu stellen!»

Yvonne Türler

Der vom Samariterverein angebotene Kurs «Notfälle im Alter» dauert zwei Nachmittage und kostet Fr. 20.–. Auskünfte über Ort und Datum der Durchführung erteilen die regional zuständigen Stellen des Samaritervereins.

Atem- und Bewegungsschule **Alice Portner, dipl. Atempädagogin**

Gesundheit Lebenskraft

durch rhythmisch-therapeutische Übungen:
- Kräftigung der inneren und äusseren Muskulatur
- Pflege der Statik (Wirbelsäule, Gelenke)
- Verbesserung der Herz- und Lungentätigkeit und des vegetativen Nervensystems
- Verhinderung von Fehlatmung (Asthma, Emphysem)
- Förderung des Kreislaufs und Stoffwechsels zur Prophylaxe und Heilung bei Arthrose und Rheuma

Kurstätigkeit in kleinen Gruppen aller Altersstufen beider Geschlechter

... und dazu Ferienfreuden in angenehmer Ambiance.

Kurse 1990:

Montana, Kur- und Ferienhaus Bella-Lui
20.–27. Jan. / 27. Jan.–3. Febr. / 3.–10. Febr.
1.–8. Sept. / 8.–15. Sept.

Glion-sur-Montreux, Hotel Righi vaudois***
7.–16. April (Ostern) / 28. Juli–4. Aug.

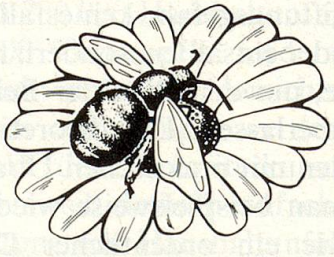
Zurzach, Hotel Zurzacherhof****
21.–28. April / 28. April–5. Mai
27. Okt.–3. Nov. / 3.–10. Nov. und 10.–17. Nov.

Flims, Hotel des alpes****
16.–23. Juni / 23.–30. Juni / 30. Juni–7. Juli
29. Sept.–6. Okt. und 6.–13. Okt.

Hotelpreise auf Anfrage. Auskunft und Prospekte:
Frau Alice Portner, Zofingerstr. 40, 4805 Brittnau,
Tel. 062/51 32 76 oder Sr. Bethli, Tel. 062/26 43 12.
Tel. 064/43 30 06.

Aktiv, vital und leistungsfähig mit Bio Athletik®

Bienen-vitalstoffe als tägliche Ergänzungs-nahrung



Bio Athletik Produkte sind natürliche, wertvolle Ergänzungsnahrungsmittel, hergestellt aus **Gelee Royal, Blütenpollen, Bienenhonig** und enthalten **wichtige Aufbaustoffe,** wie Proteine, Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Bio Athletik Fitness-Drink 1 Monats-Packung enthält 30 Trinkfläschchen à 10 ml, pro Tag eines einnehmen.
Bio Athletik Pollen-Pur 1 Monats-Packung enthält 100 g reinen micronisierten Multiflora-Blütenpollen, 3 x täglich in jede Mahlzeit 1 Portionenlöffel mischen.
Bio Athletik Minapel ist ein Honig/Apfelessigkonzentrat, Durstlöscher zum selber mischen. Eine 3,3 dl Flasche reicht für ca. 3–4 Liter Fertiggetränk.
Bio Athletik Honigpollen Sofort-Energie Tube à 125 g zum direkt einnehmen, als Brotaufstrich oder um selber ein bekömmliches Getränk anzurühren.
Aus 100 % natürlichen Rohstoffen

Erhältlich in Ihrem Reformhaus, Ihrer Drogerie und in Sportgeschäften oder direkt bei Bio Athletik Vertriebs AG 9500 Wil
Tel. 073 - 23 87 77

Weitere Informationen und Unterlagen über Tel. 073 - 23 87 77