

4/19

SAMARITER

Das Verbandsmagazin des Schweizerischen Samariterbunds



Engagement ohne Altersgrenze

11 INTERVIEW

SRK-Fachexpertin über
Freiwilligenarbeit und Alter

14 WISSEN

Die Folgen des Alterns
für unseren Körper

26 REPORTAGE

Unterwegs mit dem
Samariter-Fahrdienst



Erste Hilfe hat viele Gesichter



**Danke für Ihre Spende
und Unterstützung.**



GENERATIONEN

Liebe Leserinnen und Leser

Wie ungern sprechen wir doch vom Alter – ganz besonders wenn es dabei um uns selbst geht. Und doch kommen wir häufig nicht darum herum, uns mit der Frage nach der Bedeutung des Wortes «alt» zu beschäftigen. Wann sind wir alt? Wenn wir pensioniert sind? Sind wir alt, wenn wir über 80 sind? Oder doch schon früher? Ich finde, es liegt im Auge des Betrachtenden, was alt sein oder Alter für ihn bedeutet. So sind für Schülerinnen und Schüler die Erwachsenen oft schon uralt. Und noch rüstige Rentner – manchmal schon weit in den 80ern – würden nie in eine Seniorenresidenz ziehen – nur schon, weil es dort nur «alte» Leute habe.

Von jeher sind die Menschen auf der Suche nach dem magischen Jungbrunnen. Unzählige Salben, Cremes und Wunderkuren versprechen in der Werbung, uns jünger zu machen. Alt werden wird oft mit Falten, Rheuma, künstlichen Gelenken und Zähnen und allerlei anderer Unbill unseres Lebens gleichgesetzt. Meines Erachtens sollten wir uns weniger um das Alter an sich Gedanken machen, sondern die Chancen der unterschiedlichen Altersspannen nutzen. Noch nie war die Lebenserwartung der Menschen so hoch wie heute. Deshalb ist auch die Generationenvielfalt in unserer Gesellschaft so reich wie noch nie. Auch wenn dieses Zusammenleben viele Herausforderungen mit sich bringt, können wir diese Vielfalt konstruktiv nutzen. Auch für uns Samariterinnen und Samariter. Nutzen wir zusammen den Reichtum an Erfah-

rung der nicht mehr ganz so Jungen – verbinden diesen mit dem Elan und dem Selbstbewusstsein der gut ausgebildeten jungen Erwachsenen. Lernen wir von der Gelassenheit der älteren Generation, etwas auszuhalten oder zu entbehren. Profitieren wir von unseren Jugendlichen, die so selbstverständlich mit moderner Technik umgehen.

Auch für die Samariter der Zukunft geht es darum, eine gemeinsame Sprache zu finden, sich gegenseitig zuzuhören, gemeinsam das Verständnis füreinander zu entwickeln und auszubauen und zu akzeptieren, dass heute manches viel schneller passiert – aber auch, sich die Zeit zu nehmen, wieder aufeinander zu warten und gemeinsam die nächsten Schritte zu gehen. Zugegeben, das klingt nach Allgemeinplätzen aus einem der zahlreichen Ratgeberbücher für alles und jeden. Aber auch wenn diese Ratschläge so zahlreich sind, wie die Bäume im Wald – sie haben trotzdem immer einen wahren Kern. Nehmen wir diejenigen davon heraus, die uns in unserem Leben weiterbringen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viele wertvolle, generationenübergreifende Begegnungen mit regem Erfahrungsaustausch, spannenden Diskussionen zwischen Alt und Jung mit positivem Einfluss auf unseren Samariteralltag. Danke, dass wir gemeinsam die Zukunft gestalten können.

INGRID OEHEN
Präsidentin Schweizerischer Samariterbund



6 AKTIVE SAMARITER- SENIOREN

INHALT

17 AUSGEZEICHNETE SCHUTZENGE

Herzstiftung ehrt zwei Samariterinnen mit der Help-Auszeichnung

18 SAMARITER DER ZUKUNFT

Auf dem Weg zu einer neuen Verbandsstrategie

21 WAS TUN BEI EINEM EPILEPSIEANFALL?

Kurzfilm der Epilepsie-liga mit Unterstützung des Samariterbunds

24 SIE SIND DRAN

Schwedenrätsel und Sudoku

26 UNTERWEGS FÜR HILFSBEDÜRFTIGE

Tessiner Samariter-Fahrdienst transportiert jährlich 9000 Menschen

28 WETTKAMPF IM ERSTE-HILFE-DORF

Die Waadt lässt den kantonalen Samariter-tag wieder aufleben



**11 HILDEGARD HUNGERBÜHLER ÜBER
ALTER UND FREIWILLIGENARBEIT**

**14 WIE UNSER KÖRPER ALTERT – UND WAS
SAMARITER WISSEN SOLLTEN**

**32 ERSTE HILFE UND SAMARITERWESEN
ALS FAMILIENTRADITION**

**38 NOTFALL-TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT
MENSCHEN MIT DEMENZ**

30 KURZ UND BÜNDIG

Vereine und Verbände
berichten über ihre
Aktivitäten

**36 NEUES AUS DEM
WARENSHOP**

Blutdruckmessgeräte
der neusten Generation
zum Spezialpreis

42 SRK-FAMILIE

Schwester Berta
ist Ordensfrau und
Rettungsschwimmerin

46 AUSBLICK

Die wichtigsten Termine
im Samariterjahr 2020

IMPRESSUM

«samariter» 4/2019

Erscheinungsdatum: 20. November

Herausgeber

Schweizerischer Samariterbund SSB

Martin-Disteli-Strasse 27

Postfach, 4601 Olten

Telefon 062 286 02 00

Telefax 062 286 02 02

redaktion@samariter.ch

www.samariter.ch

Abonnemente, Adressänderungen
schriftlich an obige Adresse

Abonnementspreis

Einzelabonnement für Aussenstehende:

Fr. 33.– pro Jahr

4 Ausgaben pro Jahr

Auflage: 25 000 Exemplare

Redaktion

Christoph Zehnder (cze)

Matthias Zobrist (mzo)

Stefanie Oehler (soe)

Westschweiz: Chantal Lienert (cli)

Südschweiz: Mara Zanetti Maestrani
(m.z.)

Sekretariat: Monika Nembrini

Telefon 062 286 02 00

Telefax 062 286 02 02

redaktion@samariter.ch

Postadresse:

Redaktion «samariter»

Postfach, 4601 Olten

Inserate

Fachmedien

Zürichsee Werbe AG

Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa

Telefon 044 928 56 11

Telefax 044 928 56 00

samariter@fachmedien.ch

www.fachmedien.ch

Layout, Druck, Versand

Stämpfli AG, 3001 Bern



EINE IDEE TRÄGT FRÜCHTE

Samaritervereine sind ein Abbild der Gesellschaft. Die Alterung der Schweizer Bevölkerung spiegelt sich in ihnen wider. Damit sich ältere Mitglieder nicht ausgeschlossen fühlen, braucht es die passenden Angebote.

TEXT und FOTOS: Christoph Zehnder

Gabi Kessler (links) führt der Samsen-Gruppe praktische Hilfsmittel für den Alltag vor.



Ihr freiwilliges Engagement zeichnet die Samaritervereine aus. Aus der einfachen Idee, Erste Hilfe zu leisten und das Wissen darüber zu verbreiten, ist im Laufe der Zeit eine bedeutende Bewegung geworden. Getreu den Rotkreuz-Grundsätzen handeln Samariterinnen und Samariter dabei neutral und unparteiisch. Wenn es um Erste Hilfe geht, werden keine Unterschiede gemacht. Diese Haltung findet sich auch in den Samaritervereinen wieder. Männer und Frauen, Erwachsene und Jugendliche, Menschen jeglicher

Herkunft erweitern gemeinsam ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse und stellen sich in den Dienst der Öffentlichkeit. Als Abbild der Gesellschaft stehen Samaritervereine jedermann und jederfrau offen.

Aber diese Gesellschaft steht nicht still, sie verändert sich laufend. Zum Beispiel werden demnächst erstmals mehr Menschen in den Ruhestand gehen, als junge Leute in den Arbeitsmarkt eintreten. Die Babyboomer, also die geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1946 und 1964, erreichen das AHV-Alter. Wer aus dem Berufsleben ausscheidet, darf sich heute auf einen langen, neuen Lebensabschnitt freuen. Die zusätzliche Lebenszeit will aber mit Sinn gefüllt werden. Das Bedürfnis, gebraucht zu werden und sich einzubringen, will auf andere Art gestillt werden. Zum Beispiel durch Freiwilligenarbeit oder das Mitwirken in einem Verein.

Als Abbild der Gesellschaft stehen Samaritervereine jedermann und jederfrau offen.

Samaritervereine ermöglichen beides. Dabei bringt jedes Vereinsmitglied – ob jung oder alt – ganz individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse mit. Diese verändern sich im Laufe eines Lebens. In der Jugendzeit stehen spielerisches Lernen und das Stärken der Gemeinschaft im Zentrum. Später rücken die Vertiefung und die Weitergabe des Wissens und natürlich dessen Anwendung in den Fokus. Im fortgeschrittenen Alter ändern sich die Interessen erneut. Das Interesse ist da, vielleicht hat man sogar mehr Zeit, aber körperlich ist nicht mehr alles möglich. Teil einer Gemeinschaft zu sein sowie die Möglichkeit, sich darin einzubringen, sind aber auch in späteren Lebensjahren noch wichtig. Viele Samaritervereine haben das erkannt, wenn zum Teil auch notgedrungen.

Austausch zwischen den Samaritergenerationen

2017 berichtete der «samariter» über die Samsen-Gruppe aus Rebstein SG. Zur Erinnerung: Samsen steht einerseits für Samaritersenioren, andererseits ist es eine Abkürzung für «Sicherheit, Aktiv, Miteinander, Spass, Erleben und Neugier». Die Gruppe war auf Initiative von Marlis Ritter entstanden, die Idee dahinter ist bestechend einfach: «Ich habe mir gedacht: Jeder Verein hat seine Se-

niorenabteilung, warum nicht auch die Samaritervereine?» Zu Beginn zählte die Gruppe rund 15 Mitglieder. Der «samariter» wollte von Marlis Ritter wissen, wie es der Samsen-Gruppe heute geht. «Es läuft super! Mittlerweile sind wir schon 24 Leute», sagt sie auf Anfrage. Die Mitglieder sind alle im Pensionsalter, man sei diesbezüglich nicht so streng. Das älteste Mitglied der Gruppe ist immerhin 81 Jahre alt.

«Alter ist kein Hindernis, irgendwas kann jeder machen.»

Bemerkenswert ist auch, dass etwa die Hälfte zuvor keinem Samariterverein angehörte. «Bevor sie zu uns gekommen sind, hatten sie zum Teil gar nichts mit den Samaritern am Hut.» Andere wiederum sind vor Jahren aus ihrem Verein ausgetreten und kehren nun als Samsen wieder zurück. «Das freut mich natürlich sehr. Der Samaritergedanke lebt auf diese Weise weiter.» Ihr gemeinsames Interesse eine die Gruppe, erklärt Marlis Ritter. Das Jahresprogramm für die monatlichen Treffen stellen die Mitglieder jeweils gemeinsam zusammen. Dass die Treffen am Nachmittag stattfinden, komme vielen entgegen. Bei aller Geselligkeit stellt Marlis Ritter in der Seniorengruppe durchaus einen gewissen Ehrgeiz fest. Ihre T-Shirts haben die Mitglieder beispielsweise selbst gestaltet und der selbst festgelegte Jahresbeitrag ist grösser als bei den aktiven.

Die rüstigen Ersthelfer sind aber nicht nur unter ihresgleichen aktiv. «Vor Kurzem hatten wir eine gemeinsame Übung mit Samariterverein und Helpis. Alle drei Gruppen haben sich daran beteiligt, und das hat sehr gut funktioniert», berichtet die Leiterin stolz. Auch an der Hauptversammlung des Vereins sind die Samsen-Mitglieder dabei. Gemeinsame Anlässe wie diese fördern den Austausch zwischen den Generationen. Dabei können alle voneinander lernen.

Gut für die Gesellschaft und die Gesundheit

Die demografische Entwicklung ist eine grosse Chance für die Freiwilligenarbeit. Zu diesem Schluss ist auch eine vielbeachtete Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts gekommen. Diese bestätigt, dass sich viele ältere Menschen, die über die nötige Zeit und Energie verfügen, freiwillig für das

Gemeinwohl einsetzen. Dabei leisten sie nicht nur einen wertvollen Beitrag für die Allgemeinheit, sondern fördern auch ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Gesundheit, indem sie Verantwortung übernehmen und sich aktiv einsetzen. Die Studie schlägt sogar eine ärztliche Verordnung für ein Engagement vor. Wenn sich ältere Menschen freiwillig engagieren, profitieren davon also alle: die Gesellschaft ebenso wie die Freiwilligen.

Entscheidend ist dabei aber immer, dass auf die Fähigkeiten der Freiwilligen Rücksicht genommen wird. Diese können gerade bei älteren Menschen enorm vielfältig sein, da sie ja auf eine lange Erfahrung zurückgreifen können. Wichtig ist aber auch, mitreden zu können. Bei den Samsen passiert genau das: Die Mitglieder können selbst mitbestimmen, welche Aktivitäten ihren Bedürfnissen entsprechen. Für Marlis Ritter ist klar: «Alter ist kein Hindernis, irgendwas kann jeder machen.» Diese Botschaft trägt ihre Gruppe in die Welt hinaus, beispielsweise an der Präsidentenkonferenz des Kantonalverbandes SG-FL, wo sich die Gruppe präsentieren durfte. Aber auch in andere Samaritervereine, wo die Samsen aus erster Hand über ihre Erfahrungen berichten. «Sie erzählen selbst, warum sie dabei sind. Das ist die beste Werbung.» Und diese Werbung ist durchaus überzeugend. Die Samsen-Idee trägt bereits Früchte. In den vergangenen Monaten sind in der Ostschweiz zwei weitere Gruppen entstanden.

Raum für Gespräche lassen

Eine davon ist die Samsen-Gruppe in Waldkirch (SG). Geleitet wird sie von Gabi Kessler vom Samariterverein Waldkirch-Bernhardzell. «Wir sind alle 60 plus, ich bin die Jüngste», sagt die ehemalige Samariterlehrerin schmunzelnd. Die Teilnehmerzahl an den monatlichen Treffs schwankt derzeit zwischen neun und elf Personen. Man verpflichtet sich durch die Teilnahme zu nichts, erklärt die Leiterin. Unter den Teilnehmenden hat es auch aktive Mitglieder im Samariterverein. Der Übergang ist fließend. Andere wiederum haben sich Jahre und Jahrzehnte für die Samaritersache eingesetzt und geniessen jetzt in der Samsen-Gruppe eine gemächlichere Gangart. «Diese Leute haben viel für ihren Verein getan und identifizieren sich noch immer mit ihm», erklärt die Leiterin.

Bei der ersten Zusammenkunft im Mai dieses Jahres wurden gemeinsam Themen erarbeitet, die die Mitglieder am meisten interessieren. Ziel ist es, das



SAMSEN

S = Sicherheit
A = Aktiv
M = Miteinander
S = Spass
E = Erleben
N = Neugier

Die Samsen-Gruppe Waldkirch wurde im Mai gegründet und trifft sich seither jeden Monat.

Samariterwissen aufzufrischen, zu erhalten und auch Neues zu erlernen. Der Spass soll dabei nicht zu kurz kommen. Beim «Knochenjass» oder beim «Gehirnjogging» etwa sind alle mit viel Eifer dabei. Daneben lässt die Leiterin der Gruppe aber bewusst Zeit für Geselligkeit. «Wir reden sehr viel miteinander. Das muss Raum haben!», sagt Gabi Kessler. Bei den angeregten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen kommen so auch immer wieder interessante Geschichten zutage. «Es ist spannend zu hören, was sie alles im Kopf haben. Die Teilnehmer wissen viel zu erzählen: über den Verein, über Fachwissen und darüber, was sich alles verändert hat.»

Derzeit geht es auch darum, Erfahrungen mit der Samsen-Gruppe zu sammeln. Bereits jetzt lässt sich aber sagen, dass das Angebot vereinsintern viel Zuspruch geniesst. Schon als das Projekt an der letzten Jahresversammlung vorgestellt wurde, bekundeten viele aktive Samariter ihr Interesse. «Ich werde oft gefragt, wie es mit der Gruppe läuft», sagt Gabi Kessler. Auch die junge Vereinspräsidentin schaut häufig bei den Treffen vorbei.

Die Leiterinnen der drei Samsen-Gruppen (Rebstein, Waldkirch und Degersheim) tauschen sich regelmässig untereinander aus und besprechen Möglichkeiten, das Samsen-Modell noch bekannter zu machen. Für das nächste Jahr planen sie sogar eine gemeinsame Übung. Vereinen, die eine eigene Seniorengruppe erwägen, rät Initiantin Marlis Ritter, mutig zu sein. «Man darf nicht nur

•
«Wir reden sehr viel miteinander.
Das muss Raum haben!»
•

zuwarten, sondern muss sich selbst sagen: Jetzt starten wir!» Das Beispiel aus der Ostschweiz zeigt, dass eine Nachfrage besteht. Es gibt viele ältere Samariterinnen und Samariter, die sich engagieren wollen und können – einfach ihrem Alter entsprechend.

Husten?

winterfit

Die Husten-
sirupe für die
ganze Familie
Für Kinder und Erwachsene



Similasan Hustenstiller

Bei trockenem Husten
infolge von Erkältungen



Similasan Hustenlöser

Bei Husten mit Schleimbildung
infolge von Erkältung

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Similasan AG

Similasan

«Pensionierte sind enorm wichtig in der Freiwilligenarbeit»

Als langjährige ehemalige Leiterin und heutige Fachexpertin des Stabs Grundlagen und Entwicklung in der Inlandarbeit der Geschäftsstelle SRK hat sich Hildegard Hungerbühler intensiv mit Fragen rund ums Alter befasst. Im Interview spricht sie über Freiwilligenarbeit für und von älteren Menschen, das sich verändernde Pensionsalter und darüber, wie Einzelne sowie die Gesellschaft damit umgehen.

INTERVIEW: Matthias Zobrist
FOTO: Pascal Gugler

Was fasziniert Sie am Thema Alter?

Hildegard Hungerbühler: Ich finde das Alter aus individueller und gesellschaftlicher Perspektive interessant. Liest man Biografien von alten Menschen oder tauscht sich mit ihnen aus, ist man mit sehr vielen Erfahrungen konfrontiert. Man lernt bunte Lebensgeschichten kennen und die sind spannend. Und natürlich werde auch ich älter, werde in wenigen Jahren pensioniert und es stellen sich mir verschiedene Fragen für meine nachberufliche Lebensphase. Zur individuellen kommt die gesellschaftliche Komponente: Mit dem demografischen Wandel stellen sich uns als Gesellschaft in verschiedenen Bereichen neue Herausforderungen. Wir müssen uns überlegen, wie wir eine Gesellschaft des langen Lebens gestalten. Da geht es nicht nur um die Sicherung der Altersversorgung, sondern auch darum, wie wir mit immer mehr hochaltrigen Menschen umgehen. Beispielsweise wird Demenz zu einem zunehmend zentralen Thema.

Sie haben 16 Jahre die Stabsstelle Grundlagen und Entwicklung beim SRK geleitet. Was muss man sich unter dieser Funktion vorstellen?

Die Stabsstelle hat eine Doppelfunktion. Wir sind für die Inlandsarbeit zuständig und helfen dem Departement Gesundheit und Integration bei der Umsetzung der Strategie – zusammen mit den Kantonalverbänden. Wir leisten inhaltlichen und methodischen Support. Das Alter ist ein wichtiger Bereich im ganzen Themenspektrum der Inlandsarbeit. Wir unterstützen aber nicht nur gegen innen, sondern sind auch gegen aussen tätig und positionieren das SRK in der Fachwelt – mit angewandten Grundlagenstudien, Stellungnahmen bei eidgenössischen Vernehmlassungen, Referaten oder Fachartikeln. Ich habe nun diesen April in eine sogenannte Regenbogenkarriere gewechselt. Das heisst, ich habe die Leitung abgegeben und bin seither «nur»

noch als Fachexpertin tätig. Nun kann ich mich in meinen letzten Berufsjahren wieder mehr den Inhalten widmen und weniger den Management- und Führungsaufgaben.

Lange waren das Altern und der Umgang damit – abgesehen von der Altersvorsorge – in erster Linie Privatsache. Brauchen ältere Menschen heute Unterstützung von Organisationen wie dem SRK?

Es braucht einen guten Mix von Privaten, Staat und Hilfsorganisationen. Die pflegenden Angehörigen übernehmen einen wichtigen Teil und sind unverzichtbar. Es sind vor allem Frauen, häufig selbst schon älter, die einen riesigen Anteil der Pflege und Betreuung leisten. Sie sind oft auch noch berufstätig und müssen dies mit ihrem Betreuungseingagement vereinbaren können. Diese Entwicklung dürfte künftig zunehmen. Deshalb braucht es eine Stärkung dieser Personen. Der Bund hat gesetzliche Massnahmen in die Vernehmlassung geschickt, die zur Verbesserung der Situation pflegender und betreuender Angehöriger beitragen sollen. Aber auch das SRK bietet wichtige Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige und hat zusammen mit weiteren Organisationen eine Interessengemeinschaft für diese Zielgruppe gegründet. Zudem richtet es sich schweizweit mit vielfältigen Dienstleistungen wie Fahr-, Besuchs- und Begleitsdienst oder Notruf an ältere Menschen, die zu Hause leben. Es darf aber nicht sein, dass man die fehlenden professionellen Ressourcen mit Freiwilligen ersetzt. Das fände ich eine gefährliche Entwicklung. Hier muss der Staat ebenfalls Verantwortung übernehmen und den Fachkräftemangel in der Pflege angehen.

Samariterinnen und Samariter engagieren sich ebenfalls für ältere Menschen – mit sozialen Einsätzen sowie Entlastungs- und Besuchsdiensten. Lassen sich da Synergien mit dem SRK nutzen?

Es gab in der Vergangenheit immer wieder Ansätze zur Zusammenarbeit. Mit der Strategie 2030 des SRK wird sicher auch ein Thema sein, wie sich die Zusammenarbeit bewusster und gezielter gestalten lässt. Diese erfolgt ja in erster Linie auf kantonaler und Vereinsebene und ist entsprechend niederschwellig geprägt. In gewissen Gebieten funktioniert die Zusammenarbeit bereits sehr gut, bis hin zu konkreten Vereinbarungen, in anderen sind die Berührungspunkte zwischen den Rotkreuz-Kantonalverbänden und den Samaritervereinen weniger vorhanden.

Unterstützung für ältere Menschen ist das eine. Wie steht es aber in der Schweiz um das freiwillige Engagement der älteren Generation selbst?

Pensionierte sind enorm wichtig in der Freiwilligenarbeit. Die älteren Seniorinnen und Senioren sind eher in den traditionellen Dienstleistungen wie dem Fahr-, Besuchs- und Begleitsdienst engagiert. Die neue Generation, die Babyboomer, die vor Kurzem in Pension gegangen ist oder in den nächsten Jahren gehen wird, hat teilweise auch neue Bedürfnisse bezüglich eines freiwilligen Engagements. Sie setzt sich lieber projektbezogen und über eine kürzere Zeitdauer ein, da sie häufig noch andere Aktivitäten ausübt. Kommt hinzu, dass sie höhere Ansprüche hat. Sie will ihr Fachwissen einsetzen. Ein Beispiel dafür ist das Netzwerk Innovage. Das ist eine Gruppe pensionierter Ärzte, Juristinnen, Coaches, Pflegefachfrauen, Sozialarbeitender und anderer Expertinnen, die ihr Fachwissen kostenlos für gemeinnützige Organisationen zur Verfügung stellen. Oder die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA), die vom SRK unterstützt wird und mit Freiwilligenarbeit von Menschen im dritten für Menschen im vierten Lebensalter funktioniert.

Heute sind Pensionierte verglichen mit früheren Generationen grundsätzlich viel aktiver. Der Ruhestand ist beinahe zum Unruhestand geworden. Wie erklären Sie diesen Wandel?

Alte Menschen von heute kann man mit denjenigen von früher nicht vergleichen. Vor 100 Jahren war die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau in der Schweiz 48 Jahre. Heute ist sie über 80. Die Phase zwischen pensioniert und fragil werden ist mittlerweile sehr lang und die Leute sind in dieser Phase auch so gesund wie noch nie.

Kommt hinzu, dass das Alter früher viel normierter war. Es war wirklicher Ruhestand, verbunden mit einem gewissen Rückzug aus der Gesellschaft. Dazu passt das damalige Altersbild: «Müetti und Ätti» auf einer Bank vor dem Haus, die ruhig dem Treiben zuschauen. Das wäre heute undenkbar.

Warum?

Schon nur, weil Grosseltern heute eine ganz andere Rolle spielen. Sie sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Kinderbetreuungssystems geworden. Sie erbringen mit ihrer unbezahlten Arbeit umgerechnet eine wirtschaftliche Leistung von rund zwei Milliarden Franken. Vor allem muss man aber bedenken, dass das Alter ein Spiegelbild der Biografie eines Menschen ist. Die Möglichkeiten für verschiedene Lebensentwürfe hat stark zugenommen und die Lebensabschnitte sind nicht mehr so klar normiert und voneinander getrennt. Wer heute zum Beispiel sein ganzes Leben in demselben Beruf arbeitet, ist eine Ausnahme. Ständiges Weiterbilden und sich immer mal wieder umorientieren sind eher die Normalität. Diese Dynamik setzt sich auch im Alter fort. Die Menschen wurden anders geprägt und haben auch ein anderes Bild davon, wer sie im Alter sein werden.

•
«Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.»
•

Laut einer Befragung des Berner Generationenhauses fühlen sich Menschen über 70 fast zehn Jahre jünger, als sie effektiv sind. Haben wir ein verzerrtes Bild vom Alter?

Es ist das Ergebnis davon, dass man im Alter, verglichen mit früher, im Durchschnitt tatsächlich fitter und gesünder ist. Es ist aber sicher auch dem Jugendlichkeitswahn unserer Gesellschaft geschuldet. Heute gibt es schon fast einen Druck, dass man im Alter weiterhin aktiv sein muss, Gesundheitsförderung betreibt, reist, freiwillig tätig ist und so weiter. Dadurch entstehen neue Normen – Stichwort active aging –, die man erfüllen sollte. Man muss auch im Alter Leistung bringen, wo man früher das Recht gehabt hat zu

Zur Person:

Hildegard Hungerbühler (60) leitete 16 Jahre den Stab Grundlagen und Entwicklung im Departement Gesundheit und Integration der Geschäftsstelle SRK. Seit April 2019 hat sie die Leitung abgegeben und arbeitet wieder in der Funktion einer Fachexpertin an derselben Stelle. Daneben unterrichtet sie an Fachhochschulen für Soziale Arbeit und vertritt das SRK als Vizepräsidentin im Nationalen Forum Alter und Migration. Sie hat Sozialarbeit und Sozialanthropologie studiert sowie einen Master in Gerontologie abgeschlossen.



ruhen. Dazu trägt sicher auch das ganze Altersmarketing im Freizeitbereich, aber auch die Anti-Aging-Medizin und -Kosmetik bei, die darauf abzielen, das Alter hinauszuzögern. Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.

Wie lässt sich da Gegensteuer geben?

Eigentlich ist Altern ein Prozess, der mit der Geburt beginnt. Wir werden alle mit jedem Tag älter. Das Alter ist dann einfach der letzte Lebensabschnitt. Natürlich ist, verglichen mit der Jugend, die Entwicklung nicht mehr auf-, sondern abbauend, und es geht auf den Tod zu. Und dieser ist immer noch recht tabuisiert in unserer Gesellschaft. Deshalb sind intergenerationelle Projekte oder Ausstellungen, die sich solchen Themen widmen, äusserst wertvoll. Ich finde auch, dass sich diesbezüglich bereits etwas tut und das Alter immer mehr ein Thema wird. Es gibt viele Tagungen dazu oder Interviews und Berichte darüber. Wichtig ist, dass wir versuchen zu entdramatisieren. Es soll nicht immer nur Thema sein, dass die Finanzen nicht reichen oder es zu wenige gibt, die all die älteren Menschen pflegen werden. Vielmehr sollten wir uns darauf konzentrieren, dass wir den demografischen Wandel als Gesamtgesellschaft werden meistern können – auch wenn es neue Formen eines Miteinanders der Generationen dafür brauchen wird. Die Entwicklung bringt nicht nur Risiken mit sich, sondern auch grosses Potenzial.

Trotzdem müssen die Herausforderungen thematisiert und angepackt werden. Welche erachten Sie als die grössten?

Wir müssen wirklich Sorge tragen zum Generationenvertrag. Die AHV ist ein einzigartiges Sozialwerk, das erhalten werden muss. Auch wenn die finanzielle Sicherung keine einfache Sache werden wird, ist fast ebenso wichtig wie die eigentliche AHV-Sanierung, dass anstehende Rentenreformen nicht zu einer politischen Polarisierung führen. Die Diskussion über die AHV darf nicht instrumentalisiert werden und zu einer Debatte Jung gegen Alt führen.

Sehen Sie weitere Herausforderungen?

Die Pflege und Betreuung von älteren Menschen werden eine weitere grosse Herausforderung sein. Einerseits wird es neue Formen brauchen, andererseits ist der Fachkräftemangel in diesem Bereich eine Tatsache. Es wird vermehrt ein guter Mix von Fachleuten, Freiwilligen und betreuenden Angehörigen nötig sein. Aber es wird auch neue Wohnformen brauchen. Die heutigen Altersheime sind da längerfristig wohl eher Auslaufmodelle. Das muss bereits bei der Quartier- und Städteplanung einfließen. Klar ist: Der demografische Wandel fordert ein Umdenken. Ohne wird es nicht gehen.

Wir haben bislang vor allem ein positives Bild der aktiven und gesunden «Alten» gezeichnet. Gibt es auch andere Seiten?

Klar. Da ist zum Beispiel die Vereinsamung – vor allem bei alleinstehenden und verwitweten Menschen. Zu ihrer Einsamkeit kommt hinzu, dass sie im Schnitt weniger gesund sind als Menschen in einer Partnerschaft oder mit Familie. Gerade wenn keine Familie vorhanden ist, sind sie auch weniger erreichbar für Angebote, die sie entlasten und ihnen helfen würden. Denn oft sind es ja die Kinder, die für ihre Eltern beispielsweise einen Betreuungsdienst aufgleisen. Auch Altersarmut und wie ihr vorgebeugt werden kann, muss ein Thema sein. Menschen, die nicht zu den sogenannten Golden Ager oder Silver Surfer gehören, dürfen keinesfalls vergessen werden. Sie brauchen Unterstützung von Hilfswerken wie dem SRK.

• «Der demografische Wandel fordert ein Umdenken.» •

Bei ihrer Arbeit beschäftigen sie sich oft mit dem Alter(n) bei Migrantinnen und Migranten. Was könnten wir diesbezüglich von Menschen aus anderen Teilen der Welt lernen?

Ich möchte nichts idealisieren oder schönreden. Auch in anderen Ländern ist eine Entwicklung im Gang und nicht überall wird das Alter geehrt. Trotzdem finde ich meine persönlichen Beobachtungen, die ich in einem Alters- und Pflegeheim gemacht habe, interessant. Wie vielerorts in der Pflege hatten dort überdurchschnittlich viele Mitarbeitende einen Migrationshintergrund, so auch bei den Pflegehelferinnen und -helfern SRK. Von den Bewohnerinnen und Bewohnern hörte ich oft, dass sie bei diesen Menschen eine stärkere emotionale Anteilnahme erleben. Sie sehen die Pflegebedürftigen mit ihrer Lebenserfahrung als Respektspersonen und es steht nicht nur der körperliche und geistige Abbau im Vordergrund. Ein innovativer Ansatz wäre deshalb zum Beispiel, diese Vorstellungen vom Alter mehr in neue Pflege- und Betreuungskonzepte miteinzubeziehen.

Sie werden in ein paar Jahren pensioniert. Wie sehen Sie Ihrem eigenen dritten Lebensalter entgegen?

Weitgehend gelassen. Es ist aber ein Unterschied, ob ich jetzt einfach daran denke oder wenn es dann so weit sein wird. Die grösste Herausforderung sehe ich darin, dass ich nicht mehr in eine Tagesstruktur eingebettet sein werde und einen neuen Rhythmus finden muss. Trotzdem freue ich mich auf eine unverplante Lebenszeit. Und das Engagement für Benachteiligte wird sicher auch nach der Pensionierung ein Teil meines Lebens bleiben – in welcher Form dann auch immer.

Wie unser Körper altert

Jeder Mensch altert auf seine Weise. Früher oder später treten aber bei den meisten Menschen einige Beschwerden auf. Mit dem Alter steigt auch die Gefahr von Notfällen. Was Ersthelfende dabei beachten sollten.

TEXT: Christoph Zehnder

Erste Hilfe kennt keine Altersgrenze. Das gilt für Helfende genauso wie für jene, die auf Hilfe angewiesen sind. Mit zunehmendem Alter mehren sich aber die Beschwerden, und das Risiko für Krankheiten und Verletzungen steigt. Die Veränderungen im Körper, hervorgerufen durch den Alterungsprozess, können Notfallsituation auslösen oder beeinträchtigen. Ein Überblick über die häufigsten Veränderungen, die mit zunehmendem Alter auf uns zukommen.



Knochen

Unser Skelett befindet sich während unseres ganzen Lebens im Umbau. Mit zunehmendem Alter fällt die Bilanz von Auf- und Abbau der Knochenstruktur jedoch negativ aus. Knochenmasse und -dichte verringern sich.

Wichtige Mineralien wie Calcium gehen verloren, wodurch die Knochen spröde und brüchig werden. Ist die Knochendichte zu gering, spricht man von Osteoporose. Frauen sind von dieser Alterserkrankung deutlich häufiger betroffen als Männer. Verletzungsgefahr besteht vor allem an Oberschenkelhals und Handgelenkspeiche, da diese bei einem Sturz leicht brechen. Sturzverletzungen kommen bei Menschen im hohen Alter besonders häufig vor (siehe Kontext).



Muskeln, Sehnen und Gelenke

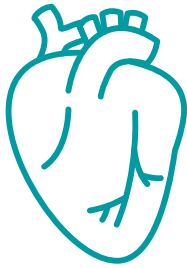
Auch die Muskelkraft schwindet mit dem Alter. Der Abbau beginnt etwa ab dem 30. Lebensjahr. Ohne Sport verlieren wir jedes Jahr bis zu einem Prozent unserer Muskelmasse. An ihre

Stelle tritt nach und nach Fettgewebe. Bänder und Sehnen verlieren an Elastizität. Rheumatische Beschwerden und Arthrose verursachen Schmerzen in Gelenken und Weichteilen. Je nach Verletzung und Situation ist dem bei älteren Personen Rechnung zu tragen, indem man sie eine für sie bequeme Position einnehmen lässt.

STURZGEFAHR UND PRÄVENTION



Ältere Menschen stürzen häufiger. Bei den meisten Treppenstürzen ist das Unfallopfer über 60 Jahre alt. Auch die Folgen sind meist gravierender als bei einer jüngeren Person. Verletzungen wie Schenkelhalsfrakturen sind häufig. Um Stürzen vorzubeugen, sollten mögliche Stolperfallen beseitigt werden. Auch gute Beleuchtung und angemessenes Schuhwerk sind hilfreich. Auf lange Sicht sind aber – wie bei allen Altersbeschwerden – ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und der richtigen Ernährung die beste Prävention, um auch im Alter möglichst lange fit und unfallfrei zu bleiben.



Herz/Kreislauf

Weil der Herzmuskel im Alter weniger leistungsfähig ist, kompensiert der Körper Anstrengungen mit einem schnelleren Puls. Das Herz braucht dabei mehr Sauerstoff. Zudem sind die Blutgefässe weniger flexibel, wodurch der Blutdruck steigt. Die körpereigene Blutdruckregulation schwankt und erfolgt verzögert. So kann es zu Schwindel oder zu einem Kreislaufkollaps kommen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entsprechend höher ist auch die Gefahr eines Herz-Kreislauf-Stillstandes. Bei einer Wiederbelebung mittels Herzdruckmassage ist übermässige Zurückhaltung aufgrund des Alters fehl am Platz: Bei einer korrekt durchgeführten Herzdruckmassage sind Rippenbrüche gerade bei älteren Patienten keine Seltenheit. Aber lieber eine gebrochene Rippe als ein verlorenes Leben.



Gehirn

Der Schlaganfall gehört zu den häufigen Notfällen im Alter. Dieser entsteht, wenn Hirnblutgefässe verstopft sind oder platzen. Dadurch werden die betroffenen Hirnareale nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und sterben ab. Ein Schlaganfall ist nicht unbedingt auf Anhiieb erkennbar. Ist die Person bei Bewusstsein, lässt sich ein Verdacht mittels FAST-Methode (Face, Arms, Speech, Time) überprüfen. Eventuell kann die betroffene Person nicht mehr kommunizieren, obwohl sie bei Bewusstsein ist. Eine beruhigende und aufklärende Kommunikation ist dann besonders wichtig. Bei Verdacht auf Hirnschlag muss auf jeden Fall sofort der Notruf 144 alarmiert werden.



Haut

Nirgends sind die Spuren des Alters besser erkennbar als auf der Haut: Falten und Altersflecken sind untrügliche Zeugen des Alterungsprozesses. Die Veränderung in unserem grössten Körperorgan beschränkt sich aber nicht auf das äussere Erscheinungsbild. Unter der oberen Hautschicht regene-

riert sich das elastische Bindegewebe mit der Zeit immer langsamer. Die Haut wird dünner und verletzungsanfälliger. Die Verbindung von Oberhaut (Epidermis) und Lederhaut (Dermis) ist geschwächt, und auch die Versorgung mit Feuchtigkeit gerät ins Stocken. Das Fettgewebe der Unterhaut wird abgebaut. Die feinen Blutgefässe sind schlechter geschützt, und auch die Wundheilung dauert länger. Eine gründliche Wundreinigung ist besonders wichtig, da ältere Haut eher zu Infektionen neigt.



Sinnesorgane

Je älter wir werden, desto weniger können wir uns auf unsere Sinnesorgane verlassen. Stattdessen sind wir auf Hilfsmittel wie Brillen und Hörgeräte angewiesen. Ohne sie steigt das Unfallrisiko. Gefahren werden nicht rechtzeitig erkannt.

Die Reaktionszeit verlängert sich. Krankheiten und Medikamente können zudem den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Eine Einschränkung der Sinnesorgane führt oft dazu, dass sich betagte Menschen aus Angst vor Verletzungen weniger bewegen. Es entsteht ein Teufelskreis: Durch mangelnde Bewegung baut der Körper schneller ab, und die Verletzungsgefahr steigt.



Medikamente

Ältere Personen sind aufgrund ihrer Beschwerden oft auf unterschiedlich viele Medikamente angewiesen. Nicht immer sind sie sich über die Neben- und Wechselwirkungen im Klaren. Bei Personen, die zum Beispiel aufgrund ihres hohen Blutdrucks Blutverdünner einnehmen müssen, besteht nach einem Sturz ein erhöhtes Blutungsrisiko. Im Extremfall kann ein Medikamentenmix auch toxische Auswirkungen haben. Welche Medikamente eine verletzte Person eingenommen hat, ist eine wichtige Information, die Ersthelfende an das nächste Glied in der Rettungskette weitergeben können.

Kurse für Samariter

Kurs 2020 unter
www.sirmed.ch



Ersthelfer Stufe 3 IVR Refresher	10. – 11. Februar 2020
PHTLS First Responder	27. März 2020
First-Responder Symposium	28. März 2020
Debriefing anwenden als Ausbildner und Instruktor	6. – 7. Oktober 2020
Unterrichtsmethoden für Ausbildner und Instrukturen	12. November 2020

SIRMED AG – Schweizer Institut für Rettungsmedizin
Guido A. Zäch Strasse 2b | CH-6207 Nottwil | www.sirmed.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung SPS und
der Schweizerischen Rettungsflugwacht Rega

SWISS HANDICAP



Messe für Menschen mit und ohne Behinderung

29.-30.11.19
Messe
Luzern



Badewannentüren VARIODOOR Einbau in jede bestehende Badewanne 4 Verschiedene Modelle



Mit der Badewannentüre von Magicbad Schenker
steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.wanne
- Badehilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

Magicbad Schenker GmbH Luzern
Tel. 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch
info@magicbad-schenker.ch



Di Blasi

Entfaltet und faltet
sich selbst!

Geräte zum
Probefahren im
Verkaufsladen

Der Scooter R30 faltet sich per Knopfdruck zusammen
und auseinander. Zusammengefasst lässt sich das
Dreirad wie ein Trolley ziehen und auf kleinstem Raum
unterbringen. Dank grosser

Räder und Rückwärts-
gang eignet sich das
Gerät auch bestens bei
nicht glatten Böden
und engen Platzver-
hältnissen.



Online-Shop



Vögli + Berger AG

052 316 14 21 www.voegeli-berger.ch
Vögli + Berger AG, Schösslistrasse 4, 8442 Hettlingen

Auszeichnung für Lebensretterinnen

2017 retteten Claudia Hausheer und Sonja Pelka das Leben von Walter Bernhard. Jetzt wurde dieser beherzte Einsatz gewürdigt: Die beiden Samariterinnen erhielten die Help-Auszeichnung der Schweizerischen Herzstiftung.

TEXT: Matthias Zobrist



Dr. Robert Keller, Geschäftsführer der Schweizerischen Herzstiftung, Claudia Hausheer, Walter Bernhard, Sonja Pelka und Ingrid Oehen, Zentralpräsidentin des Schweizerischen Samariterbunds (v.l.n.r.).

Es ist eine emotionale Geschichte im «samariter» 4/2018: Am Unspunnenfest 2017 in Interlaken bricht ein Mann mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand zusammen. Zwei Samariterinnen, die an jenem Abend Sanitätsdienst leisten, werden zu Hilfe gerufen. Sie reagieren schnell und genau richtig: Mit Herzdruckmassage und Defibrillator überbrücken sie die Zeit, bis der Rettungswagen eintrifft – und retten so das Leben des 71-Jährigen.

Ein Jahr später trafen sich der Gerettete Walter Bernhard und seine beiden «Schutzengel» Claudia Hausheer und Sonja Pelka in Burgdorf. Es war ein herzliches Zusammentreffen und ein Bedürfnis des pensionierten Metzgers, seinen Retterinnen persönlich zu danken. So weit die Geschichte, die wir im «samariter» erzählt haben. Ein weiteres Kapitel, das die Dankbarkeit von Walter Bernhard

zum Ausdruck bringt, sollte aber noch folgen: Er hat Claudia Hausheer und Sonja Pelka für die Help-Auszeichnung 2019 der Schweizerischen Herzstiftung vorgeschlagen.

Wiedersehen in festlichem Rahmen

So kam es, dass am 11. September 2019, ziemlich genau zwei Jahre nach dem Ereignis in Interlaken, die drei wieder zusammentrafen: bei der Preisverleihung im Herzhaus der Schweizerischen Herzstiftung in Bern. «Sie haben es einfach verdient», meint Walter Bernhard über seine Beweggründe für die Nominierung und fügt an. «Ohne sie wäre ich heute nicht mehr hier.» Zusammen mit drei anderen Lebensrettern wurde den zwei Samariterinnen die Auszeichnung in festlichem Rahmen übergeben. Für beide war jedoch klar, dass ihr Handeln nichts Aussergewöhnliches und selbstverständlich gewesen sei. Und doch war es für sie ein emotionaler Anlass. «Ich bin überwältigt», gesteht Claudia Hausheer. «Es ist einfach schön, zu sehen, dass Walter gesund und zufrieden ist.»

Dass ein solcher Einsatz nicht selbstverständlich und vor allem äusserst wertvoll ist, unterstrich Beat Baumgartner, Präsident des Vereins firstresponder.be, in einem kurzen Vortrag. Er zeigte auf, dass die Rettungskette bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ohne das erste Glied oft zu spät kommt. Es brauche ein möglichst grosses Netz von ausgebildeten Laien, die in einem solchen Notfall innert wenigen Minuten reagieren können. «Die Samariter spielen dabei eine besonders wichtige Rolle. Sie schulen die Leute in BLS-AED-Kursen», ist Beat Baumgartner überzeugt. Oder sie sind gleich selbst First Responder wie Claudia Hausheer und Sonja Pelka.

HELP-AUSZEICHNUNG

Seit über zehn Jahren zeichnet die Schweizerische Herzstiftung medizinische Laien aus, die einem Menschen, der ausserhalb des Spitals einen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten hat, das Leben gerettet haben. Es ist nicht nur eine Würdigung für die ausgezeichneten Helferinnen und Helfer, sondern soll auch der breiten Öffentlichkeit zeigen, dass grundsätzlich jeder Leben retten kann.

Schritt für Schritt zur Neuausrichtung und Strategie «Samariter der Zukunft»

Die Abgeordnetenversammlung vom 22. Juni 2019 in Locarno war zugleich der Startschuss für die nächste Phase des gemeinsamen Strategieprozesses. Diese umfasst verschiedene Teilprojekte und berücksichtigt sämtliche Bereiche der Samariterbewegung.

TEXT: Stefanie Oehler und Christoph Zehnder

Mit grossem Engagement aller Beteiligten wurde in den vergangenen Monaten das Fundament für die «Samariter der Zukunft» gelegt: Vertreterinnen und Vertreter der Kantonalverbände und die Mitglieder des Zentralvorstands haben gemeinsam die Mission und Vision erarbeitet. Diese Grundlagen der Strategie dienen als Ausgangspunkt für die Ausarbeitung und Umsetzung der Neuausrichtung des Schweizerischen Samariterbunds. Auch die Arbeitsgruppen Neufinanzierung und Bildung haben bereits in dieser «Phase 0» ihre Tätigkeit aufgenommen. Sie arbeiten an den im Jahr 2018 erhaltenen Aufträgen weiter und werden an der Strategiekonferenz vom 23. November 2019 den Kantonalverbandspräsidentinnen und -präsidenten ihre Ergebnisse präsentieren.

Mit der Verabschiedung der Mission und Vision sowie dem Budget und der Zwischenfinanzierung an der Abgeordnetenversammlung vom 22. Juni 2019 ist der Prozess in die nächste Phase eingetreten. Es geht nun

darum, die neue Strategie auszuarbeiten und umzusetzen. Dieser Prozess besteht aus mehreren Teilprojekten und wird sich über einige Jahre erstrecken. Die nach der Abgeordnetenversammlung 2019 gestartete Phase fokussiert darauf, die strategische Ausrichtung des Gesamtverbands zu definieren. Dabei stellen sich insbesondere die folgenden Fragen:

- Wie gehen wir zukunftsfähig und erfolgreich mit bestehenden und kommenden Herausforderungen um?
- Wie stellen wir uns auf?
- Welche interne Organisation ist dafür notwendig?
- Wie sehen moderne Formen des Freiwilligenengagements aus?
- Wie gestalten wir das Samariterwesen (Vereine, Verbände, Zentralorganisation) in Zukunft?
- Welche Strukturen und Prozesse braucht das Samariterwesen?
- Welche Dienstleistungen sollen durch die Geschäftsstelle erbracht werden?
- Wie soll eine zeitgemässe und wirtschaftlich selbsttragende Geschäftsstelle aussehen?

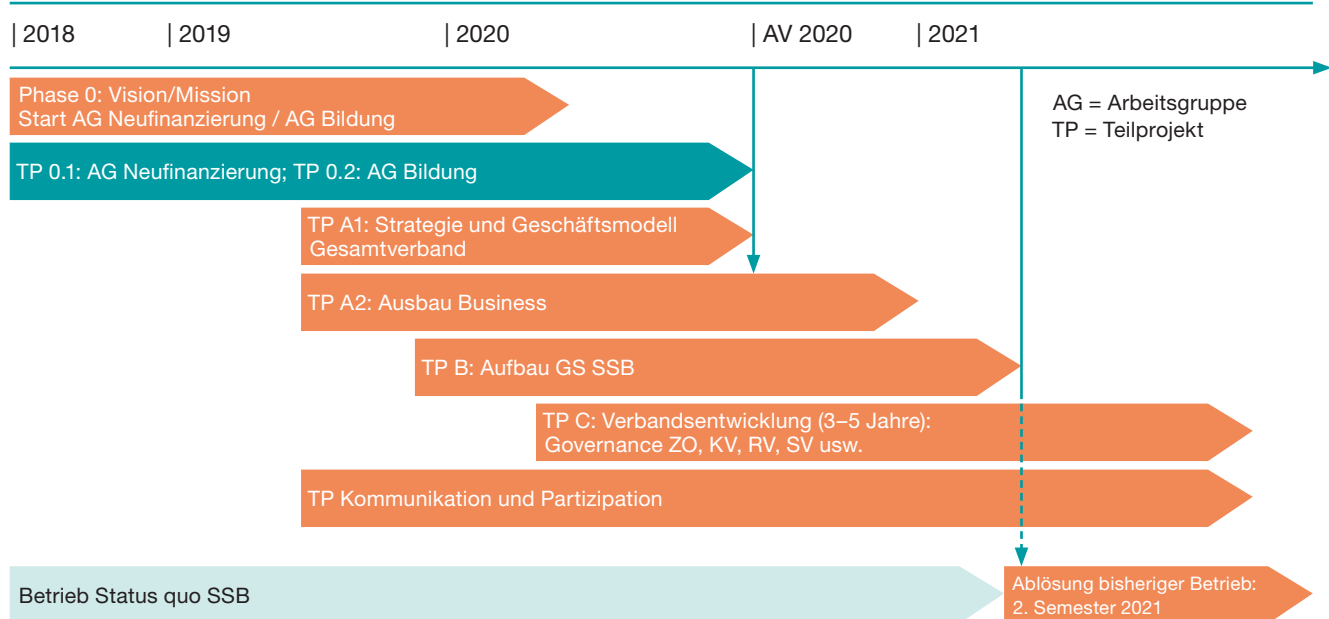
Die Antworten auf diese Fragen werden in den Teilprojekten erarbeitet (siehe Grafik). Aus den Antworten auf diese Fragen folgen dann in weiteren Schritten die Strategie sowie die Ausrichtung der Geschäftsstelle. Ausserdem geht es darum, die Struktur und Gestaltung des

Gesamtverbands zu prüfen und wenn notwendig anzupassen.

Kommunikation und Partizipation von grosser Bedeutung

Mit dem Teilprojekt «Kommunikation und Partizipation» gewährleistet der Schweizerische Samariterbund die transparente Kommunikation über die gesamte Dauer des Strategieprozesses. In den letzten Monaten wurden die Kantonalverbände und Vereine bereits mit dem Newsletter des Zentralvorstands über die gemeinsame Erarbeitung der Strategiegrundlagen auf dem Laufenden gehalten. Auch während der Ausarbeitung und Umsetzung der Strategie wird der Schweizerische Samariterbund in regelmässigen Abständen über den Strategieprozess informieren. Anstelle des Newsletters des Zentralvorstands erhalten die Kantonalverbände und Vereine in dieser Phase die wichtigsten Informationen des Zentralvorstands, aus den Teilprojekten und aus der Geschäftsstelle jeweils zusammengefasst und unter dem Titel «Samariter der Zukunft – Aktuell». So informierte der Schweizerische Samariterbund im Newsletter von Anfang September die Kantonalverbände und Vereine detailliert über die Organisation sowie über den zeitlichen Ablauf. Auch dieser Bericht im Verbandsmagazin stellt eine der weiteren Informationsmassnahmen dar. Ausserdem geht es im Teilprojekt «Kommunikation

Überblick Gesamtentwicklungsprozess Neuausrichtung SSB «Samariter der Zukunft»



und Partizipation» auch darum, dass Rückmeldungen zur Ausarbeitung der Strategie aus dem Samariterwesen sowie von Partnerorganisationen eingeholt werden und in den Strategieprozess einfließen können.

Einbezug der Basis

Ganz bewusst wurde der Strategieprozess so gestaltet, dass auch in der Phase der Ausarbeitung und Umsetzung die Basis eng eingebunden ist. Daher sind Samariterinnen und Samariter aus Vereinen und Kantonalverbänden in den Teilprojekten sowie im Steuerungsausschuss vertreten. Einen Meilenstein bildet dabei die Abgeordnetenversammlung 2020 in Arbon, an der die Neuausrichtung des Schweizerischen Samariterbunds mit der Strategie «Samariter der Zukunft» zur Abstimmung unterbreitet wird.

Auftraggeber für den Strategieprozess und für die Neuausrichtung ist der Zentralvorstand. In seinem Auftrag überwacht der Steuerungsausschuss unter dem Vorsitz der Zentral-

präsidentin Ingrid Oehen den gesamten Strategieprozess, erteilt Aufträge an die einzelnen Teilprojektgruppen und überprüft die Fortschritte. Diesem Steuerungsausschuss unterstellt ist Peter Lack, Direktor der Geschäftsstelle, in der Funktion als Gesamtprojektleiter des Strategieprozesses. Dem Steuerungsausschuss sowie dem Gesamtprojektleiter steht unterstützend die externe Beraterin Béatrice Stalder, pct-partners gmbh, zur Seite.

Zur Entlastung des operativen Leiters der Geschäftsstelle Peter Lack wurde für den Zeitraum von 24 Monaten ein interimistischer Betriebsleiter eingestellt. Möglich ist dies dank der grosszügigen Unterstützung des Schweizerischen Roten Kreuzes. Für die Funktion des interimistischen Betriebsleiters konnte mit Sven Leisi eine bestens qualifizierte und äusserst versierte Führungskraft gewonnen werden. Er stellt gemeinsam mit der Geschäftsleitung und den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle das Tagesgeschäft sicher.

Bestehende Dienstleistungen auch während des Strategieprozesses

Wichtig ist, dass die Kantonalverbände und Vereine auch während der intensiven Phase der Ausarbeitung und Umsetzung der Strategie auf die bestehenden Dienstleistungen der Geschäftsstelle zählen können. Bis zur Umsetzung der Neuausrichtung wird daher der bisherige Betrieb (Status quo) sichergestellt. Weiterentwicklungen und Innovationen werden in dieser Zeit in der Geschäftsstelle hingegen nicht durchgeführt. Es geht vielmehr darum, den Kantonalverbänden und Vereinen das bisherige Angebot und die bisherigen Dienstleistungen zur Verfügung zu stellen, während parallel dazu die Strategieausarbeitung in den Teilprojekten erfolgt.

Selbstverständlich wird das Verbandsmagazin «samariter» wie bereits seit Ende 2018 auch weiterhin über den gemeinsamen Strategieprozess berichten.

TROCKENE AUGEN?

MIT
EUPHRASIA

**BEI TROCKENEN,
GEREIZTEN UND
TRÄNENDEN AUGEN.**

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG



Similasan

WAS TUN BEI EINEM EPILEPTISCHEN ANFALL?

Erste Hilfe bei einem epileptischen Anfall zu leisten, ist einfacher, als die meisten denken. Dies zeigt ein neuer Kurzfilm der Schweizerischen Epilepsie-Liga in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Samariterbund. «Solche Projekte sind sehr wichtig und bauen Hemmungen ab», sagt der frühere Kunstturner Lucas Fischer, der selbst an Epilepsie leidet. Er verkör-

pert im Kurzfilm den jungen Mann, der einen Epilepsieanfall hat.

Die Schweizerische Epilepsie-Liga und der Schweizerische Samariterbund wollen mit diesem Film möglichst viele Menschen in der Schweiz für das Thema sensibilisieren. Denn was viele nicht wissen: Rund 70 000 bis 80 000 Menschen in der Schweiz leben

mit Epilepsie. «Wer mit einem Anfall konfrontiert wird, muss nicht viel wissen, um schlimme Verletzungen zu verhindern», so Prof. Dr. Stephan Rüegg, Präsident der Schweizerischen Epilepsie-Liga.

Den Film finden Sie unter:

www.epi.ch/film



GUT ZU WISSEN

Erste Hilfe bei einem epileptischen Anfall

- gefährliche Gegenstände entfernen, Kleidung lockern
- etwas Weiches, Dünnes unter den Kopf legen
- Bewegungen nicht eindämmen
- nichts zwischen die Zähne schieben
- nach dem Anfall: stabile Seitenlage und Atmung kontrollieren
- dabei bleiben, bis die Person das volle Bewusstsein wiedererlangt hat
- **Die Sanität 144 anrufen, wenn ...**
 - ... der/die Betroffene verletzt ist.
 - ... der Anfall länger als drei Minuten dauert oder wiederholt auftritt.
 - ... die Person zuvor noch nie einen Anfall hatte.
 - ... ein lebensbedrohlicher Zustand vorliegt.
 - ... man als Ersthelfer Zweifel hat.



Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage persönlich besetzt



www.heimelig.ch Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

SICHER UNTERWEGS AUF DEM SCHLITTEN



Über 100 Schlittler mussten die Rega-Crews im letzten Jahr medizinisch versorgen und ins Spital fliegen. (Getty Images)

Die tiefen Temperaturen der kalten Jahreszeit sind für viele Menschen in der Schweiz längst kein Grund, daheim zu bleiben. Ganz im Gegenteil, ob auf Ski, Snowboards oder auf dem Schlitten versüssen sich viele die Winterzeit. Gerade Schlitteln erfreut sich grosser Beliebtheit und ist ein Wintersport für die ganze Familie. Wer einige Grundregeln beachtet, den erwarten schöne Stunden im Schnee.

TEXT: Rega

Sich draussen im Schnee zu bewegen, sollte vor allem Spass machen. Gerade der unkomplizierte Wintersport Schlitteln ist dabei Vergnügen für Jung und Alt. Nicht immer aber endet der Schlittelspass unbeschwert. Gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) verletzen sich in der Schweiz jährlich rund 7000 Schlittler bei Stürzen oder Zusammenstössen mit Steinen, Bäumen, anderen Personen oder gar Fahrzeugen. Ein Grossteil der Schlittelunfälle verläuft glimpflich, doch manchmal ist auch die Hilfe der Rega aus der Luft gefragt: Über 100 Schlittler mussten die Rega-Crews im letzten Jahr medizinisch versorgen und ins Spital fliegen.

Mit dem Skihelm auf den Schlitten

Damit der Spass beim Schlitteln nicht beim Arzt oder gar im Rega-Helikopter endet, gilt es, einige grundlegende Dinge zu beachten. Mit dem sicheren, vorausschauenden Verhalten und der richtigen Ausrüstung kann das Risiko einer Verletzung stark reduziert werden. Dies beginnt schon bei der Wahl der Bekleidung. Neben Handschuhen und warmer Kleidung gehören hohe, feste Schuhe, vielleicht sogar mit zusätzlicher Bremshilfe an der Ferse, zur Grundausrüstung der Schlittler. Die

warme Kleidung hält nicht nur Schnee und Fahrtwind ab, sondern schützt im Notfall auch nach einem Unfall vor Unterkühlung, bis Hilfe eintrifft. Zudem empfiehlt sich das Tragen eines Schneesporthelms, um Schädel- und Hirnverletzungen zu vermeiden.

Im Notfall richtig reagieren

Falls sich trotz aller Sicherheitsvorkehrungen ein Unfall ereignet: Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren. Sichern Sie als Erstes die Unfallstelle, damit nachfolgende Schlittler nicht auf den Verunfallten aufahren. Leisten Sie Erste Hilfe und alarmieren Sie die Rettungsdienste.

Pistenrettungsdienst oder Rega?

Wenn Sie in einem Skigebiet sind, ist eine Alarmierung des lokalen Pistenrettungsdienstes angezeigt. Die Pistenpatrouilleure sind im Umgang mit medizinischen Notfällen ausgebildet und kennen die Örtlichkeiten. Bei Bedarf werden sie die Rega aufbieten. Wenn Sie sich in unwegsamem Gelände ausserhalb eines Skigebiets und fernab des Strassennetzes befinden, ist die direkte Alarmierung der Rega über die Alarmnummer 1414 oder die Rega-App angebracht.

«UND AUF EINMAL WAR MEINE LINKE SEITE WIE GELÄHMT.»



Hören Sie die Rega-Geschichte
von Manuel Höchli, 11.
meinerettung.ch/manuel

Jetzt Gönner werden.



SCHWEDENRÄTSEL

Atemkrankheit	altöm. Frauenobergewand	Wertpapierbezugschein	Härtegrad v. Bleistifminen	Ackerkraut	Fragewort	Warn-einrichtung am Auto	Farbmuster auftragen	3. Person von haben (Präs.)	semit. Bez. für Gott	Wahrzeichen Triers: Porta ...	Abk.: Singular	männl. Verwandter	unbest. frz. Artikel	Abk.: englisch
↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Schwind-sucht (med.)	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Abk.: Orien-tierungs-lauf	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
med.: Rücken-verkrüm-mung	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Beses-senheit	fürstl. Anrede-titel	Schau-spiel-schüler	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
wolken-arm, sonnig	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
engl.: alt	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
engl.: er	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
frz. Ort am Gen-fersee	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Frage-wort	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖

SUDOKU

MITTEL

					9			
			7	8	4			
6						2		7
	1	9					7	6
7	8						5	2
3	5					8	9	
8		4						3
			1	4	6			
			2					

© raetsel.ch 434505

SCHWER

6	5				2	1		
	9			5	7			6
1								7
		6		3				
				8		7		
3								2
5			3	4			8	
		1	6				7	4

© raetsel.ch 434529

Auflösungen auf Seite 47

TESTAMENT-RATGEBER

DENKEN SIE JETZT AN IHRE NACHLASSREGEUNG

Liebe Samariterin, lieber Samariter

Sicher erinnern Sie sich noch an den Hit «Forever Young» aus den 1980er-Jahren. **Wie verlockend dies doch tönt, immer jung zu bleiben! Doch die Biologie ist knallhart, sie verschont letztlich niemanden.** Das heisst nicht, dass das Alter nicht auch Vorteile bringt, im Gegenteil: Mit der Zeit werden wir gelassener. Wir müssen nicht mehr jedem neuen Trend nachhecheln, sehen so manches aus einer gesunden Distanz. Wir können stolz auf das zurückblicken, was wir aufgebaut haben: eine glückliche Beziehung, ein Eigenheim, einen Wissensschatz und so vieles mehr.

Mit dem Älterwerden jedoch drängen sich Themen wie Krankheit und Tod immer öfter auf. Diese sind Ihnen als Samariterin oder Samariter bestimmt bestens bekannt. Jahrelang sind Sie für andere eingestanden, haben ihnen geholfen, sie wiederbelebt, ihnen das Leben gerettet. Sie haben sich Stunden, Tage oder gar Wochen freiwillig engagiert, Ihre Zeit aufgeopfert, auch in Momenten, wo Sie anderes zu tun gehabt hätten. **Aber Hand aufs Herz: Wann haben Sie daran gedacht, dass es Sie mal selbst trifft?**

Bei der Schweizerischen Herzstiftung erfahren wir regelmässig, wie Menschen aufgrund eines Herzinfarkts oder eines Hirnschlags plötzlich dauerhaft erkranken oder beeinträchtigt bleiben. In solchen Situationen leiden nicht nur

die Betroffenen selbst, sondern auch Partnerinnen und Partner, Kinder und weitere Angehörige. **Zudem kommt es nach Krankheit und Todesfall regelmässig zu weiteren schmerzhaften Momenten. Nämlich dann, wenn das Testament fehlt oder nicht auf dem neusten Stand ist.** Ungewollt entstehen so folgenschwere Irrtümer. Zum Beispiel wenn ein innig geliebter Mensch leer ausgeht.

Aber ein Testament – denken Sie vielleicht –, das ist mir jetzt zu kompliziert, das spare ich mir für später auf. **Die Schweizerische Herzstiftung hat deshalb einen Ratgeber entwickelt, der Sie schnell in die Thematik einführt und Ihnen erklärt, wie Sie eine Nachlassregelung in ein paar wenigen Schritten erstellen.** Ich kann Ihnen garantieren, dies geht in vielen Fällen rascher, als man denkt. Die nützlichen Tipps, Beispiele und Formulierungshilfen machen den Ratgeber zu einem handlichen Hilfsmittel. Wir offerieren Ihnen diesen Ratgeber gratis.

Regeln Sie, bevor Ihr Herz aufhört zu schlagen, wie Sie über Ihr Erbe verfügen möchten. Bestellen Sie den kostenlosen Ratgeber und nutzen Sie noch heute die Gelegenheit, Ihr Lebenswerk dereinst sinnvoll weiterzugeben, so wie Sie es für richtig halten.

IHRE SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG
Dr. Robert C. Keller, Geschäftsführer



Der Ratgeber «Damit mein Wille zählt» erklärt, wie Sie in wenigen Schritten ein Testament erstellen können und worauf Sie achten müssen. Zahlreiche Beispiele und Musterformulierungen helfen Ihnen dabei.

Ich bestelle gratis den Ratgeber «Damit mein Wille zählt»

Name und Vorname:

E-Mail:

Strasse, PLZ und Ort:

Bitte ausschneiden und einsenden an:
Schweizerische Herzstiftung,
Postfach 368, 3000 Bern 14

☐ Ich abonniere den E-Newsletter der
Schweizerischen Herzstiftung

Oder hier bestellen: docu@swissheart.ch,
031 388 80 80

DER FAHRDIENST MIT HERZ

Der Samariterverein Biasca unterstützt hilfsbedürftige Personen mit einem Fahrdienst. Wir sind mitgefahren, von Biasca nach Sementina und zurück.

TEXT und FOTOS:
Mara Zanetti Maestrani

Es ist ein schöner Nachmittag Anfang Oktober, es ist warm, und über der Via Chiasso 6 in Biasca scheint die Sonne. Hier befindet sich das Lokal des Samaritervereins Biasca. Es wurde am 5. Oktober eingeweiht, nach dem Umzug aus dem Lokal an der Via Mongheria, wo zuvor auch der Rettungsdienst Tre Valli Soccorso stationiert war. Drinnen werde ich von Laura mit einem freundlichen Lächeln empfangen. Sie leitet die Zentrale und stellt uns sogleich Moreno Baggi vor, einen der frei-

willigen Fahrer des Samariter-Fahrdienstes Servizio Trasporto Persone Bisognose STPB. Moreno und ich werden heute einen Fahrgast nach Sementina zur Physiotherapie bringen.

Nach der kurzen Begrüssung steigen wir auch schon in eines der Autos ein. Der STPB-Fuhrpark umfasst zwei Personenwagen sowie sechs Kleintransporter mit Rampe. Die Rampen sind für den Transport von Personen vorgeschrieben, die auf zusätzliche Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl) angewiesen sind. Moreno hat eine Zulassung als Chauffeur, die für gewerbemässigen Fahrdienst nötig ist. Freiwillig für den Samariter-Fahrdienst fährt er seit diesem Jahr. «Ich mache auch Transportfahrten für die Gruppo Sport Inclusivo, das sind sehr nette Menschen mit einer körperlichen oder

geistigen Behinderung. Als Fahrer und Betreuer fühle ich mich da sehr wohl», erzählt er uns. Die Gruppe hat ihren Sitz in Biasca. Im kleinen Dorf kennt man sich. Der Samariterverein hörte bald von Morenos selbstlosem Einsatz und engagierte ihn als freiwilligen Fahrer.

•
«Ich bin sehr froh, dass es diesen Service gibt.»
•

Nach ein paar Minuten erreichen wir den Wohnort unseres Fahrgastes Paolo. Der 57-Jährige musste im vergangenen Jahr einen schweren Schicksalsschlag verkraften: Nach einem Herzinfarkt verlor er aufgrund von Kreislaufproblemen ein Bein und hat nun eine Prothese. Er muss mehrmals pro Woche zur Physiotherapie. Selbst ist er nie Auto gefahren. Der Transportdienst ist darum ein grosses Glück für ihn. «Ich bin sehr froh, dass es diesen Service gibt», sagt er. Paolo erweist sich als freundlicher und offener Fahrgast, der gerne redet. «Ich reise besonders gerne mit Moreno. Er plaudert ebenfalls gerne, ist immer für einen Scherz zu haben und lacht viel. Für mich ist das wie eine Extradosis gute Laune», sagt Paolo. Seit drei Jahren verlässt er sich bereits auf den STPB.

«Heute Morgen musste ich einen Transport nach Locarno machen», erzählt uns Fahrer Moreno unterwegs, den Blick stets aufmerksam auf die Strasse gerichtet. «Ich setzte meine Zeit gerne dafür ein, um anderen etwas Gutes zu tun», gesteht er. Schon als Kind hatte er



Moreno Baggi setzt sich als freiwilliger Fahrer gerne für andere Menschen ein.

diese Einstellung. Als Freiwilliger hat er fast 15 Jahre in einem Sommerlager für ältere Menschen mit einer Behinderung in Olivone im Bleniotal ausgeholfen. Wie viele Stunden und Tage er schon für Menschen mit Behinderung aufgewendet hat, weiss er nicht. «Manchmal ist es sehr anspruchsvoll, besonders wenn wir zu Wettbewerben und anderen Sportanlässen fahren. Aber die schönen Momente machen die Müdigkeit und Anspannung mehr als wett. Diese Jungs und Mädchen so glücklich zu sehen, ist eine unbeschreiblich grosse Freude!» Das Leuchten in Morenos Augen lässt erkennen, dass er aus tiefstem Herzen spricht.

«Für mich zählt nicht das Alter, sondern der Mensch», meint derweil Paolo, während wir uns dem Fahrziel nähern. «Ich bin 57 Jahre alt, Moreno ist knapp 50. Wir verstehen uns ausgezeichnet.» Jeder Mensch habe so seine Probleme im Leben, meint er. Da sei es gut, wenn man gemeinsam darüber reden und lachen könne, natürlich immer mit gebührendem Respekt

•
«Bei Moreno ist die Stimmung immer gut.»
 •

und gegenseitiger Wertschätzung. «Bei Moreno ist die Stimmung immer gut. Das schätze ich wirklich sehr», sagt er. Aber natürlich fährt Paolo nicht jedes Mal mit Moreno. Die anderen Fahrer warne er jeweils, sagt Paolo lachend. Seien sie es leid, ihm zuzuhören, solle man ihm einfach sagen: «Paolo, schalte das Radio aus!»



STPB-Fahrer Moreno (links) unterwegs mit Fahrgast Paolo auf einer von rund 9000 Fahrten pro Jahr.

Beim Gespräch über seinen Herzinfarkt wird Paolo für einen Moment ernst. Er erinnert sich gut an diesen Tag: an sein Frühstück, an das Rasenmähen im Garten, an die Hitze und an das frische Wasser aus dem Kühlschrank, dem er sein Unwohlsein zunächst zuschrieb. Auch an die Brustschmerzen, den Rega-Einsatz und das Spital in Lugano. «Alles in allem hatte ich Glück», sagt er. Dennoch fällt es ihm nicht leicht, sein Schicksal zu akzeptieren, das ihn ein Bein verlieren liess. «Jetzt benutze ich halt die Beine der Freiwilligen, die mich unterstützen», meint er augenzwinkernd, während ihm Moreno beim Aussteigen hilft und ihn zum Eingang der Klinik begleitet.

Während Paolo in der Physiotherapie ist, gönnen Moreno und ich uns einen Kaffee. Nach einer Stunde bringen wir Paolo wieder zurück nach Biasca, mit dem schönen Gefühl, etwas Gutes für einen ebenso guten Menschen getan zu haben.

FAHRDIENST STPB



Aushängeschild der Samariter von Biasca

Der Fahrdienst Servizio Trasporto Persone Bisognose (STPB) des Samaritervereins Biasca ist sechs Tage die Woche im Einsatz.

Das Angebot richtet sich an die Bevölkerung der Region Tre Valli (die drei Talbezirke Blenio, Leventina und Riviera) und Bellinzona. Transporte werden in der Regel innerhalb des Kantons durchgeführt, bei Bedarf aber auch darüber hinaus. Fünf Fahrer sind Vollzeit angestellt, zwei weitere Teilzeit. Um all den Anfragen nachzukommen, sind freiwillige Fahrer wie Moreno nötig. Der Fahrdienst wird von einer Leiterin und einem Sekretariat geführt, das die Anfragen koordiniert. Jedes Jahr führt der STPB im Tessin rund 9000 Transporte durch.



Die Samas'Kids waren ebenfalls sehr präsent im Erste-Hilfe-Dorf.

WIEDERGEBURT EINER SCHÖNEN TRADITION

Am 7. September 2019 konnten der Kantonalverband und die Bildungskommission des Kantons Waadt aufatmen: Nach grosser Vorarbeit fand ein erfolgreicher kantonaler Samaritertag statt.

TEXT und FOTOS: Chantal Lienert

Vor etwas mehr als einem Jahr hat Véronique Stoller als Präsidentin die Leitung des Kantonalverbands Waadt übernommen. Seither sind sie und ihr neues Team alles andere als untätig geblieben. Unter anderem haben sie eine Tradition wieder aufleben lassen und einen kantonalen Samaritertag organisiert – dies, um ein Zeichen zu setzen und um den Geist der Zusammengehörigkeit zu pflegen. Denn früher haben die Verbände der französischsprachigen Kantone solche Veranstaltungen regelmässig durchgeführt. Seit den 2000er-Jahren jedoch immer seltener. Für die Waadtländer fand das letzte kantonale Fest 2001 in Prilly statt.

Glücklicherweise hat sich Fabienne Hofmann, eine Samariterinstructorin, noch daran erinnert. Sie hatte bereits damals an der Gestaltung eines Erste-Hilfe-Wettkampfs mitgewirkt. Mit Cordula

Equey, ebenfalls Instructorin, und dem angehenden Instructor Thierry Pellaton machte sie sich an die Arbeit.

Wettkampf für Jung und Alt

Gemeinsam dachten sie sich fünf Posten aus, an denen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Erste-Hilfe-Situationen konfrontiert sahen: Patient mit Frakturen, Traghilfen, Verbände, eine Person ohne Hilfsmittel transportieren und Reanimation. Zusätzlich erstellten Pascale Fragnière und Véronique Stoller ein Quiz, das Gedächtnis und intellektuelle Fähigkeiten forderte. Um den unterschiedlichen körperlichen Kapazitäten der Teilnehmenden Rechnung zu tragen, gab es zwei verschiedene Routen. Die eine war rund 2,5 Kilometer lang, die andere knapp 4,5. Die zu erfüllenden Aufgaben waren aber auf beiden Strecken identisch. Insgesamt starteten 17 Teams, darunter fünf Gruppen Samas'Kids. Der Parcours füllte den gesamten Morgen des Festtages – vom frühen Beginn bis zum gemeinsamen Mittagessen und der Siegerehrung: Am Ende hatten die Samariterinnen und Samariter des Vereins Nord Vaudois die Nase vorne.

Ein Erste-Hilfe-Dorf

Für den Nachmittag hatte der Waadtländer Kantonalverband alle Akteure der Rettungskette – Feuerwehr, Sanität, Polizei, Rega – sowie Redog, die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft, Blutspende SRK Schweiz und die Stiftung First Responder dafür gewinnen können, mit den Samaritern ein Erste-Hilfe-Dorf aufzubauen. Es gab eine Vielzahl Stände und Vorführungen für die angereisten Besucher/innen. Der gewählte Ort, das Best Western Hotel in Chavannes-de-Bogis, war perfekt geeignet dafür: Auf der Rückseite des Gebäudes gab es Platz für die Stände, ein Schwimmbad für die Rettungsschwimmer, einen Hubschrauberlandeplatz für die Rega und ein grosses Areal, wo Vorführungen der Rettungshunde, die Inszenierung einer Fahrzeugbergung und die feurigen Spiele der Feuerwehr Raum hatten.

Breite Unterstützung

Dank der grosszügigen Unterstützung der Loterie romande gab es im Vorfeld eine umfangreiche Werbekampagne. Bereits im August wurde an alle Waadtländer Haushalte eine Broschüre verschickt, in der die Veranstaltung angekündigt wurde. Und auch lokale Radiosender und die regionale Presse halfen mit und machten auf ihren Kanälen und via



Eine Person ohne Hilfsmittel zu transportieren, ist nicht immer ganz einfach.

FLASHMOB IN AUBONNE



Bereits eine Woche vor dem kantonalen Samaritertag in traten die Samariter aus Cœur-de-la-Côte, Chésereux und St-Prex im Outlet-Einkaufszentrum in Aubonne ins Rampenlicht. Die 15 Samariternnen und Samariter inszenierten mit rund einem Dutzend Figuranten einen Flashmob – choreografiert zum Song «Stayin' Alive» der Bee Gees.

soziale Medien Werbung. An einigen Standorten wurden zur Ergänzung der Kommunikation sogar grossformatige Werbeplakate eingesetzt. Darüber hinaus haben die Waadtländer Samariter viele Unternehmen und Organisationen im Kanton als Sponsoren gewinnen können, die Preise und Auszeichnungen für Wettbewerbsgewinner stifteten. Diese wichtige Marketingarbeit der Präsidentin wäre ohne die Hilfe des kantonalen Sekretariats nicht möglich gewesen.

Zu wiederholender Anlass

Als Abschluss des abwechslungsreichen Tages wurde allen Nachtschwärmern ein festlicher Abend mit Aperitif, Buffet und Unterhaltung geboten. Für diejenigen, die die Rückfahrt nicht mehr an jenem Abend antreten wollten, waren vorgängig sogar Vorzugspreise mit dem Hotel vereinbart worden.

Véronique Stoller ist mit den Rückmeldungen, die sie erhalten hat, zufrieden. Etwa 150 Personen nahmen am Morgen an den Wettkämpfen teil und etwa gleich viele waren am Abend am Festanlass präsent. Angesichts des Erfolgs ist es sehr wahrscheinlich, dass die Waadtländer nächstes Jahr beide Teile wiederholen werden. Denkbar wäre auch, dass aus der Veranstaltung interkantonalen, frankophonen Samaritertag wird.

KOMMUNIKATION IM KRISENFALL

BRIENZ In einer Feldübung der Samaritervereine aus Brienz und Umgebung standen sprachliche Barrieren in Notfallsituationen im Fokus. Denn neben der Ersten Hilfe ist die psychologische Betreuung von Unfallopfern zentral. Das wird herausfordernd, wenn eine Fremdsprache ins Spiel kommt oder man mit einer blinden, tauben oder stummen Person zu tun hat. Genau dies übten die Samariterinnen und Samariter. Da war zum Beispiel ein Hund, der das Unfallauto seiner Besitzer bewacht. Die Helfer mussten die beschriebene Situation aufnehmen und an ihre Kollegen weitergeben. Am Ende wurde geschaut, was beim letzten Empfänger angekommen ist. In einer zweiten Situation trafen die Samariter/innen auf einen bewusstlosen, portugiesischen Familienvater und seine beiden Kinder. Wie beruhigt man zwei kleine Kinder, die einen nicht verstehen? Und wie erfährt man von ihnen, was passiert ist? Auch die Aufgabe mit Augenzeugen und Opfern, die nicht sprechen, hören oder sehen konnten, forderte die Helfer. Die Übung hat gezeigt, wie wichtig es in einer Notsituation ist, die richtigen Worte zu finden. (Foto: Yannick Mühlemann)



Rege Teilnahme an der Feldübung in Brienz.

IHR VEREINSBEITRAG

Schicken Sie Text und Foto separat an redaktion@samariter.ch. Bevorzugt werden Zuschriften mit nicht mehr als 1000 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen oder nicht zu veröffentlichen.



Herzmassagetraining funktioniert auch mit einer improvisierten Puppe.

ERSTE-HILFE-KURS OHNE GRENZEN

MUI NE (VIETNAM) Isabelle Clivaz Savioz, Kursleiterin des Samaritervereins Sion, hat in ihren Ferien in Vietnam spontan einen einzigartigen Erste-Hilfe-Kurs durchgeführt. Mit einfachsten Mitteln hat sie den Hotelmitarbeitenden, deren Nachbarn und Freunden grundlegendes Erste-Hilfe-Wissen weitergegeben. Auf dem Programm standen: Ertrinken im Schwimmbecken, stabile Seitenlage, Reanimation, Erstickern und starke Blutungen. Es war für alle Beteiligten eine reiche Erfahrung mit einer grossen Prise guter Laune. Und es hat gezeigt: Es gibt keine Grenzen, um Erste Hilfe zu lernen. (Foto: Isabelle Clivaz Savioz)

PROBEN FÜR DEN ERNSTFALL

BELLINZONA-PREONZO Im August traf sich die Tessiner Samaritergruppe für schwere Unfälle (SIM - Samaritani Incidente Maggiore) des Kantonalverbandes Tessin (ASSTM) mit den anderen Rettungspartnern für ihre jährliche Übung. Im ersten Teil gab es eine Demonstration des vorhandenen technisch-sanitären Materials. Anschliessend ging der Alarm ein, und auf die acht Samariter und die verschiedenen involvierten Rettungspartner wartete ein realistisches Unfallszenario. Die Aufgabe für die Samariter: einen Sanitätsposten einrichten, wo Verletzte aufgenommen und versorgt werden können. Innerhalb kurzer Zeit wurde der Auftrag zusammen mit Angehörigen des Zivilschutzes gemeistert – inklusive Installation von Heizung, Strom, Beleuchtung, Tragen und medizinischer Ausrüstung. Die Samariter haben die Übung sehr geschätzt, da sie eine reale Situation simuliert hat. Zudem erachteten sie die Zusammenarbeit mit anderen Partnern als äusserst anregend und lehrreich.



Aufwendiger Aufbau des Sanitätspostens.

100 JAHRE SV WIESENDANGEN UND UMGEBUNG



Das Organisationskomitee hat sich Originelles ausgedacht und gute Arbeit geleistet.

WIESENDANGEN Das Jubiläum wurde im Laufe des Jahres 2019 mit verschiedenen Anlässen gefeiert: Am 13. April wurde zusammen mit dem Regionalverband Winterthur & Umgebung, der dieses Jahr ebenfalls sein

100-Jahr-Jubiläum feiern kann, die Delegiertenversammlung in Rickenbach Sulz organisiert. Am 11. Mai fand in der reformierten Kirche Wiesendangen die Verleihung der Henry-Dunant-Medaillen statt. Auch für diesen Anlass konnte der Samariterverein auf die Hilfe des Regionalverbandes zählen. Vier Samariter wurden ausgezeichnet. Das Wochenende vom 6. und 7. September war der eigentliche Höhepunkt der Feierlichkeiten. Für Freitagabend wurden alle Aktiv- und Ehrenmitglieder mit Begleitung sowie einige Behördenvertreter zu einem Winterfondue eingeladen. Am Samstag wurde das Jubiläum zusammen mit der Bevölkerung gefeiert. Im Eingangsbereich der Trotte konnten die Besucher eine Ausstellung mit historischem Material bewundern, und es wurden Moulagen und die manuelle Herz-Druck-Massage sowie der Defibrillator vorgeführt. Natürlich gab es auch Würste vom Grill sowie Kuchen zu günstigen Preisen (fast wie anno dazumal). (Sibilla Facchin)

ZEITREISE RÜCKWÄRTS UND VORWÄRTS



Hier wird gelernt, Verletzte zu versorgen.

GRABS 60 Helpis des Samariterverbandes SG/FL erlebten in der Mehrzweckhalle Unterdorf, Grabs, spannende Stunden. Im Lagerweekend lernten sie unter anderem neue Kumpels aus verschiedenen Regionen aus dem Kanton St. Gallen, Fürstentum Liechtenstein und Appenzell kennen. Unter dem Motto «Zeitreise in die Vergangenheit» befassten sich die Teilnehmenden am Samstag mit verschiedenen Themen auf spielerische Art und Weise. Nach dem Abendessen gab es einen Mittelaltermarkt mit Werkzeugen und Kleidern. Dazu gehörte auch ein echter Pranger als Dekoration. Es brauchte nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, wie sich Menschen gefühlt haben müssen, die einst gegen ihren Willen öffentlich zur Schau gestellt wurden. Lässig fanden die Kinder die Mohrenkopfschleuder, das Mäuseroulette und natürlich den Wahrsager, sagte Laura Frühwirth, Leiterin aus Buchs. Nach dem Frühstück ging es am Sonntag wieder auf Zeitreise. Dieses Mal mit Blick in die Zukunft. Zum Beispiel mit der Schlacht der Planeten, in Anlehnung an die Fernsehshow «Schlag den Raab» oder ähnlich. Und dann ging es schon bald wieder auf den Heimweg. (Text und Foto: Heidi Beyeler)

SAMARITER AUF DEM BAUERNHOF



Versorgung eines Verletzten im Kuhstall.

ALPNACH Seit vielen Jahren machen die Samaritervereine Kriens, Horw, Lopper, Giswil und Alpnach jeweils eine interkantonale Help- und Samariterübung. Rund 80 Samariter sowie 13 Helpis trafen sich dieses Jahr auf einem Bauernhof in Alpnach. In sechs Gruppen mussten sie an verschiedenen Posten die dargestellten Notfälle erkennen und zielsicher helfen – zum Beispiel bei einem Unfall mit einer Mistgabel oder einer Holzspaltmaschine. Oftmals mussten die Samariterinnen und Samariter erfinderisch sein, da ihnen nicht alles Erste-Hilfe-Material zur Verfügung gestellt wurde. Weiter gab es ein Memory der besonderen Art, wo verschiedene Bilder menschlicher Knochen den richtigen Namen zugeordnet werden mussten. Mit offenen Augen und Ohren verfolgten die Helpis die Übung. Sie war für die jungen Samariter von grossem Nutzen – ganz nach dem Leitgedanken «Voneinander lernen und zusammen wachsen». (Renata Peter)

Gabriella Fontana (r.) und ihr Sohn Felice im Valle di Blenio. Mutter und Sohn sind beide leidenschaftliche Samariter.



EINE WAHRE SAMARITERFAMILIE

Dass die Leidenschaft für Rettung und Erste Hilfe über drei Generationen weitergegeben wird, kommt nicht oft vor. Aber manchmal eben doch. Gabriella Fontana, seit 2018 Präsidentin des Samaritervereins Stabio, erzählt uns zusammen mit ihrem Sohn Felice ihre Samariter-Familiengeschichte.

TEXT und FOTO: Mara Zanetti Maestrani

An einem Junimorgen dieses Jahres im gemütlichen Ferienhaus von Gabriella und Felice Fontana im Valle di Blenio in Dangio (TI). Aus der Küche duftet es herrlich nach Lasagne. «Lasagne und Pasta zu machen, ist eine ihrer Leidenschaften. Das Samariterwesen eine andere», sagt Felice mit einem Lächeln. Ermutigt von einer Freundin, trat

Gabriella 1991 dem Samariterverein Stabio bei und absolvierte die ersten Trainings- und Auffrischkurse. Felice war damals drei Jahre alt. Er und seine ältere Schwester hörten ihre Mutter bald von Erster Hilfe erzählen: kleine Anekdoten von Einsätzen beim Sanitätsdienst oder einfach, was eine Samariterin eigentlich so macht. Als Felice älter wurde, nahm Gabriella ihn manchmal zu den Vereinsübungen mit. Und so ging das Samaritervirus langsam auf den Sohn über.

Voller Leidenschaft für Gesundheitsthemen

Nachdem er einige Jahre Samariterluft geschnuppert hatte, trat Felice als 15-Jähriger selbst dem Verein bei. Fünf Jahre später liess er sich mit Begeisterung zum Kursleiter und zum Samariterleh-

rer ausbilden. «Die damalige Kursleiterin unseres Vereins, Laura Basileo, hat mich dazu ermutigt», blickt der junge Mann zurück. Die Ausbildung, die Wiederholungskurse und die Erfahrung, Erste-Hilfe-Wissen an andere weiterzugeben, haben auch seinen beruflichen Werdegang geprägt.

«Das Samariterwesen ist eine ihrer Leidenschaften.»

Nach einem kurzen «Exkurs» als Verkäufer hat er seinen scheinbar vorbestimmten Weg im Gesundheitswesen eingeschlagen: 2018 schloss er die Ausbildung zum Gesundheits- und Sozialarbeiter ab. Ganz zufrieden war er damit aber noch nicht. Und so schrieb er sich gleich an der Krankenpflegeschule in Lugano ein. Als er an besagtem Junimorgen dem «samariter» Einblick in sein Leben gewährte, steckte er gerade mitten in den Prüfungen. Sein Ziel ist, später in einem Krankenhaus zu arbeiten. Bis es so weit ist, stehen ihm noch ein Jahr Ausbildung und Praktika in der Onkologie-Abteilung und der häuslichen Pflege bevor.

Auf Umweg zur Berufung

Mit seinem Berufsziel Krankenpfleger tritt Felice in die Fussstapfen seines Grossvaters. Auch dieser war Krankenpfleger, im Spital von Mendrisio. Eigentlich wollte es ihm dessen Tochter gleich-tun. Doch die Eltern von Gabriella waren

dagegen, fanden, es sei nicht der richtige Beruf für sie. Schwierig war auch, dass sie die Zeit zwischen Hauptschulabschluss und dem Beginn der Pflegeausbildung mit 18 Jahren hätte überbrücken müssen. Eine wirkliche Lösung gab es nicht. Und drei Jahre nichts «Anständiges» zu tun, kam natürlich nicht infrage. So machte Gabriella die Lehre als Verkäuferin.

Später heiratete sie, gründete eine Familie, und erst mit 44 Jahren kam der Wendepunkt. Sie hörte auf den Wunsch, der immer noch tief in ihr schlummerte, nahm allen Mut zusammen und schrieb sich an der Scuola di assistente di cura ein. Ein Jahr später hatte sie das Diplom in der Tasche und begann im Casa Torriani, einem Altersheim in Mendrisio, zu arbeiten. Und um den Kreis zu schliessen: Mittlerweile arbeitet auch Gabriellas Tochter im Casa Torriani. Und ihre Schwester ist ebenfalls Pflegehelferin. Das Gesundheitswesen ist wirklich eine Familienleidenschaft.

Anerkennung nächstes Jahr

Gabriella und Felice blicken optimistisch in die Zukunft. Noch vor ein paar Jahren drohte sich der SV Stabio aufzulösen. Mittlerweile hat er wieder 30 Mitglieder, ist aktiv und dynamisch. Unter den Aktiven sind drei junge und motivierte Samariterlehrer. Einer davon ist Felice. Mutter und Sohn hoffen, dass es künftig nicht schwieriger werden wird, ihr Fachwissen an Menschen ohne Grundkenntnisse weiterzugeben. Zudem sollten Terminologie und die Ausbildung immer verständlich und zugänglich bleiben. «Für Junge sind der Umgang mit Computer und Internet kein Problem. Für ältere Menschen könne das aber kompliziert werden», merkt Felice an. «Ich hoffe, dass es so wie in den letzten Jahren weitergeht, wir nicht viele Samariter verlieren und dafür jungen und motivierten Nachwuchs gewinnen können», meint Gabriella.

Mittlerweile ist sie bereits seit gut 29 Jahren im Samariterwesen tätig. Das ist eine Karriere und ein Engagement, das ihr 2020 die verdiente Henry-Dunant-Medaille einbringen wird.

SIEBEN VEREINE ARBEITEN ZUSAMMEN

Im kleinen Bezirk Mendrisio gibt es sieben Samaritervereine: neben Stabio noch Chiasso, Coldrerio, Mendrisio, Balerna, Novazzano und Vacallo. Bei grösseren Veranstaltungen in der Region arbeiten die Vereine jeweils eng zusammen.

ENTDECKEN SIE DIE GEHEIMNISSE
DES GRUYÈRE AOP!



**LA MAISON
DU GRUYÈRE**

SCHAUKÄSEREI

Ausstellung:
"Gruyère AOP als Erlebnis der Sinne"
Käsezubereitung: von 09.00 bis 11.00
und von 12.30 bis 14.30

Täglich geöffnet
von 9.00 bis 18.30 (18.00 Oktober bis Mai)

Le Restaurant - Le Marché Gruérien

LA MAISON DU GRUYÈRE
CH-1663 Pringy-Gruyères
Tel. ++41 (0)26/921 84 00
www.lamaisondugruyere.ch



Schweiz. Natürlich.



Unser Schweizer Käse.

www.schweizerkaese.ch



S+samariter

Grundbotschaft

Wir Samariterinnen und Samariter
engagieren uns für die Idee der
freiwilligen und unentgeltlichen
Blutspende.

Sämtliche Grundbotschaften finden Sie im Extranet
> Information > Werbe- und PR-Texte



Homöopathie von OMIDA.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omida AG, Küssnacht am Rigi



VERÖFFENTLICHUNG DES GESCHÄFTSBERICHTS

Ende Juni 2019 hat die TEXAID-Gruppe erstmals ihren Geschäftsbericht veröffentlicht. Die Sammelmenge in der Schweiz sowie die Vergütungen an karitative Organisationen konnten im Vergleich zum letzten Jahr nochmals gesteigert werden.

Förderung der Transparenz in der Branche

TEXAID hat im letzten Jahr bereits einen umfassenden Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht, der Auskunft über die Arbeitsprozesse, Massnahmen und Fortschritte auf dem Weg zu einer nachhaltigen Geschäftstätigkeit gibt. Mit der freiwilligen Veröffentlichung der Geschäftszahlen geht TEXAID nun einen weiteren Schritt, um die Transparenz in der Alttextilbranche zu fördern. Der detaillierte Bericht ist für alle Interessierten auf der Website unter der Rubrik «Über TEXAID» abrufbar. TEXAID ist damit das einzige in der Schweiz tätige Textilrecyclingunternehmen, das Einblick in die Geschäftszahlen gewährt.



Höhe der Säule bei Unterflursystemen ermöglicht einen bequemen Einwurf und somit eine bedienungsfreundliche Abgabe der Altkleidersäcke. Da die unterirdische Lagerung mehr Platz bietet, ist das Sammelvolumen von Unterflurcontainern im Vergleich zu herkömmlichen Containern vergrössert. Das führt dazu, dass diese Entsorgungsstellen seltener als «Überflur»-Container geleert werden müssen.

Bestmögliche Wiederverwendung der Altkleider

Textilien, die noch tragbar sind, werden als Secondhand-Kleidung verkauft. Was nicht mehr tragbar ist, wird je nach



Zunahme von Unterflursammelstellen

Die Sammelmenge von TEXAID in der Schweiz ist im Vergleich zum letzten Jahr nochmals gestiegen. Rund 37 000 Tonnen T-Shirts, Hosen, Jacken, Socken usw. hat die Schweizer Bevölkerung an TEXAID abgegeben. Das entspricht einer Menge von ungefähr 150 Millionen Kleidungsstücken, welche TEXAID im letzten Jahr in den textilen Kreislauf zurückgeführt hat. Der Anteil, welcher via Strassensammlungen erfasst wird, ist weiterhin rückläufig. Über 90 Prozent der Sammelmenge werden in Containern abgegeben, wobei Unterflursysteme immer häufiger werden. Die niedrige

Material zu Putzlappen oder Dämmstoffen verarbeitet und kann so als Rohstoff weiterverwendet werden. Mit dem Erlös aus dem Verkauf, werden verschiedenste Projekte im In- und Ausland mitfinanziert. Die Vergütungen an karitative Organisationen in der Schweiz betrugen im letzten Jahr 8,1 Mio. Franken. Einblick in eine Auswahl an Projekten erhalten Sie auf der Website unter der Rubrik «Soziale Nachhaltigkeit». Unter den Begünstigten sind auch viele Samaritervereine, welche mit den Geldern Materialaufwände oder Kurse finanzieren.

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

Er bleibt oft lange unbemerkt und kann sehr gefährlich sein: der Bluthochdruck. Die Schweizerische Herzstiftung schätzt, dass jede vierte erwachsene Person darunter leidet – das entspricht etwa 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz.



Die Folgen von Bluthochdruck können fatal sein. Zu den bekanntesten Folgen zählen der Herzinfarkt und der Hirn-schlag, daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Folgeerscheinungen.

Mit fortschreitendem Alter sollte der Blutdruck regelmässig zu Hause überprüft werden. Dabei gilt es, auf ein klinisch validiertes Gerät und die korrekte Manschettengrösse zu achten. Die Position der Manschette beim Messen ist entscheidend: Eine Studie zeigt, dass eine von drei Personen die Manschette nicht korrekt anlegt und dadurch ungenaue Messwerte entstehen. Dies kann zu einer falschen Medikation oder einer Fehleinschätzung des Schlaganfallrisikos führen.

OMRON hat eine Oberarmmanschette entwickelt, die diese Fehlerquelle minimiert. Die Intelli-Wrap-Manschette verfügt über eine integrierte Messzone, die im Gegensatz zu herkömmlichen Modellen den Oberarm vollständig umschliesst. Mit dieser innovativen Manschette können genaue Messungen in jeder beliebigen Position um den Oberarm erzielt werden.

Eine weitere Innovation von OMRON ist die Connect-App für das Smartphone. Diese einfach zu bedienende App verbindet Ihre OMRON-Bluetooth-Geräte und hilft Ihnen, die eigenen Gesundheitsdaten zu sehen, zu speichern und zu teilen.



Die folgenden Vorteile bieten sich bei der Nutzung von OMRON Connect:

- Verfolgen Sie die Entwicklung Ihrer Daten jederzeit auf dem Smartphone.
- Analysieren und stellen Sie Ihre Daten bei Bedarf anderen zur Verfügung.
- Teilen Sie Ihre Messwerte auf Wunsch mit Apple Health
- Einfachste Verbindung via Bluetooth – kein USB-Kabel notwendig
- Die OMRON-Connect-App steht gratis für iPhone und Android Smartphones zur Verfügung.

EINMALIGE AKTION BIS 31.12.2019

OMRON-Blutdruckmessgeräte



OMRON EVOLV

- All-in-one-Design. Kein Schlauch, keine externe Manschette
- Erkennt unregelmässigen Herzschlag
- Vorgeformte 360°-Intelli-Wrap-Manschette
- OMRON-Connect-App zur Überprüfung und Bearbeitung der persönlichen Daten auf dem Smartphone

Artikelnummer 3442

~~CHF 209.-~~ CHF 169.- inkl. MwSt.

OMRON M7 Intelli IT

- Farbige Bluthochdruckanzeige zur einfachen Interpretation der Messresultate
- Erkennt unregelmässigen Herzschlag
- Vorgeformte 360°-Intelli-Wrap-Manschette
- OMRON-Connect-App zur Überprüfung und Bearbeitung der persönlichen Daten auf dem Smartphone

Artikelnummer 3340

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- inkl. MwSt.

OMRON RS7 Intelli IT

- OMRON-Connect-App zur Überprüfung und Bearbeitung der persönlichen Daten auf dem Smartphone
- Positionierungssensor
- Grafische Klassifizierung des Blutdrucks
- Erkennt unregelmässigen Herzschlag
- Erkennung von Körperbewegungen während der Messung

Artikelnummer 3339

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- inkl. MwSt.

Mit der OMRON-Connect-App können Sie Ihre Gesundheitsdaten bequem anzeigen, speichern und verwalten. Das tägliche Blutdruckmanagement ist jetzt einfacher denn je! Das System ist so konzipiert, dass es die tägliche Blutdruckmessung schnell und einfach macht.

Alle OMRON-Blutdruckmessgeräte sind klinisch validiert und haben 3 Jahre Garantie und Gratiskontrolle innerhalb der Garantiezeit.

Informationen zu den detaillierten Angaben, Zubehör und Preisen erhalten Sie im Shop des SSB, Tel. 062 286 02 86, E-Mail: shop@samariter.ch oder auf shop.samariter.ch.
Preis inkl. MwSt., Versandkostenanteil von CHF 9.- für Bestellungen unter CHF 200.-.

Wie umgehen mit Menschen mit Demenz?

In der Schweiz leben rund 150 000 Menschen mit Demenz. Eine Notfallsituation mit Demenzerkrankten stellt Ersthelfende vor besondere Herausforderungen. Die Erfahrungen von Pflege- und Rettungsdiensten können dabei hilfreich sein.

TEXT: Christoph Zehnder

Stellen Sie sich vor, Sie treffen auf eine verletzte ältere Person, zum Beispiel im Rahmen eines Sanitätsdienstes. Sie ist bei Bewusstsein, wirkt aber verwirrt und desorientiert. Die Frage, was passiert sei, kann sie nicht beantworten. Auch ob sie allein oder in Begleitung unterwegs ist, scheint sie nicht zu wissen. Auf Ihre Versuche, Erste Hilfe zu leisten, reagiert sie abweisend oder sogar aggressiv. Die Person ist dement.

DEMENTZ UND ALZHEIMER

Demenz bezeichnet eine Vielzahl von Krankheiten, die das Gehirn beeinflussen und die geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen. Besonders betroffen sind das Erinnerungs-, Orientierungs- und Kommunikationsvermögen. Die häufigste Form ist die Alzheimerkrankheit (Morbus Alzheimer). Dabei sterben die Nervenzellen im Gehirn allmählich ab, und es kommt stattdessen zu Eiweissablagerungen. Die Alzheimerdemenz ist nicht heilbar. Durch gezielte Behandlung lässt sich der Verlauf aber positiv beeinflussen.

Das Risiko, an Alzheimerdemenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Die meisten Menschen mit Demenz leben zu Hause, unterstützt von ihrem persönlichen Umfeld. Im Spätstadium verlieren sie ihre Alltagskompetenz und sind vollständig auf Pflege angewiesen.

Die Ursachen für Alzheimer sind noch nicht restlos geklärt. Es werden verschiedene Einflussfaktoren vermutet. Neben genetischen Risikofaktoren dürfte auch der Lebensstil eine wesentliche Rolle spielen. Regelmässige körperliche und geistige Aktivität, eine ausgewogene Ernährung sowie die Pflege von sozialen Kontakten senken das Risiko, später an Alzheimer zu erkranken.

In der Schweiz leben rund 150 000 Menschen mit Demenz. Bis 2040 werden es doppelt so viele sein. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung erhalten weltweit jährlich 10 Millionen Menschen die Diagnose Demenz, meistens handelt es sich dabei um Alzheimer. Einige Blaulichtorganisationen haben diese Tendenz erkannt und schulen ihre Einsatzkräfte mittlerweile speziell für solche Einsätze.

Die folgenden Kommunikationstipps aus dem Rettungs- und Pflegebereich können auch in der Ersten Hilfe bei Menschen mit Demenz nützlich sein:

- Sagen Sie, wer Sie sind, und stellen Sie Augenkontakt her. Lassen Sie die Person wissen, dass Sie helfen möchten. Stellen Sie Körperkontakt her, falls die Person es zulässt.
- Sprechen Sie langsam und deutlich. Verwenden Sie kurze Sätze und einfache Wörter. Gesagtes wenn nötig wiederholen. Nur geschlossene Fragen stellen, die einfach zu beantworten sind (mit Ja oder Nein).
- Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre. Gelassenheit und Humor können helfen, die Situation zu entschärfen. Vermeiden Sie Hektik und Ablenkung, indem Sie die Person gegebenenfalls in einen anderen Bereich bringen.
- Die Person kann sich vielleicht nur schlecht ausdrücken. Achten Sie auf Körpersignale. Das Halten oder Reiben eines Körperteils kann auf Schmerzen hindeuten, unabhängig davon, ob die Person darüber Auskunft gibt.
- Verwenden Sie Körpersprache. Zeigen Sie vor, was Sie vorhaben oder was sie von der Person möchten. Benutzen Sie Mimik und Gestik.
- Nehmen Sie Aussagen der Person ernst, auch wenn Sie nicht alles verstehen. Dadurch erhalten



In einer Notfallsituation will jeder Mensch ernst genommen werden. Das gilt auch für Menschen mit Demenz. (Foto: Shutterstock)

Sie Hinweise auf Emotionen wie Angst, Frust oder Wut. Akzeptieren Sie diese Gefühlswelt der Person und signalisieren Sie Verständnis.

Das sollten Sie unbedingt vermeiden:

- korrigieren, banalisieren, streiten
- versuchen, die Person «in die Realität» zu holen
- Warum- oder Entscheidungsfragen stellen
- mit anderen über die Person sprechen, als wäre sie nicht da
- in Babysprache reden oder nachhelfen

Die Annahme, dass Demenzpatienten aufgrund ihrer Krankheit keinen oder weniger Schmerz empfinden, ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. Es ist auch wichtig, zu wissen, dass jede Demenzerkrankung anders verläuft. Betroffene leben oft noch lange relativ selbstständig. In einer Krisensituation, wie etwa einem medizinischen Notfall, sind sie aber schnell überfordert. Kommt hinzu, dass sie aufgrund ihrer kognitiven Be-

einträchtigung gewissen Risiken stärker ausgesetzt sind. Demenzerkrankte erleiden vergleichsweise häufiger Sturzverletzungen als andere in ihrer Altersgruppe.

Einige dieser Ratschläge gelten selbstredend auch für andere Erste-Hilfe-Situationen. Sie sollten für Samariterinnen und Samariter deshalb selbstverständlich sein. Im Umgang mit Menschen mit Demenz gewinnen sie aber nochmals an Bedeutung, da diese aufgrund ihrer Krankheit in zunehmendem Mass auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Für Betroffene, Betreuende und Interessierte bietet das Schweizerische Rote Kreuz verschiedene Kurse rund um das Thema Demenz an. Weitere Infos unter www.redcross-edu.ch.

Quellen

alzheimer-schweiz.ch, Alzheimer's Society of Canada's First Responder Handbook, demenz-sh.de, bag.ch



Mitglieder des SV Buochs und SV Ennetbürgen mit Barbara Stierli (2. v. l.) und Lisa Steffen (Mitte), der 2006 neue Blutstammzellen transplantiert worden sind.

«WENN DIE MENSCHEN VERSTEHEN, WORUM ES GEHT, HELFEN SIE»

Der «Tag der Tat» steht und fällt mit der Mitarbeit von Freiwilligen. Auch dieses Jahr trugen viele Samaritervereine in der ganzen Schweiz zum Erfolg dieses Tages bei. Wir haben bei zwei Sektionen nachgefragt, was die Motivation zum Helfen ist.

TEXT und FOTOS: Blutspende SRK Schweiz

Bereits zum sechsten Mal fand am 21. September der «Tag der Tat» statt. An 75 Orten, in Dörfern und Städten, vor Einkaufszentren, auf zentralen Plätzen, an Wochenmärkten – überall, wo viele Menschen zusammenkommen – stellten über 300 Freiwillige einen Stand auf und informierten Passantinnen und Passanten über Blutstammzellen, das Schweizer Register für Blutstammzellen, den Zusammenhang mit Leukämie und anderen schweren Krankheiten des Blutbildes und wie man mit wenig Aufwand möglicherweise ein Leben retten kann.

Diese Feldarbeit ist für Blutspende SRK Schweiz, die das Register für Blutstammzellspender führt, eine sehr wertvolle Unterstützung. Und alle, die schon einmal für ein Engagement auf die Strasse gegangen sind, um Flyer zu verteilen, Unterschriften zu sammeln oder über ein Anliegen zu informieren, wissen: Das ist nicht immer ein Schleck. Wir haben mit zwei Samariterinnen darüber gesprochen, was sie zu ihrem Engagement motiviert.

Einsatz vor dem Outlet

«Man nannte mich schon immer «Mutter Teresa», mir liegt das Helfen im Blut», lacht Jacqueline Labhard, von den «Samaritains du Cœur de la Côte» im Kanton Waadt, der Sektion, die sie seit 2015 präsidiert. Bereits zum vierten Mal engagierte sich ihr Verein für den «Tag der Tat». Die Initiative kam ursprünglich von Jacqueline Labhard, da sie als gelernte Pflegefachfrau auf medizinische Themen sensibilisiert ist. «Doch in der Zwischenzeit machen

Jacqueline Labhard mit ihrem Kollegen Federico im Outlet von Aubonne.



alle Mitglieder motiviert und überzeugt mit», sagt sie. Die Freiwilligen hatten am 21. September gleich zwei Stände vor einem grossen Outlet im Städtchen Aubonne. Nebst der Blutstammzellspende machten sie auch auf Hilfe für krebskranke Kinder aufmerksam. «Das hat sich gegenseitig sehr gut ergänzt.»

Doch Jacqueline Labhard bestätigt auch: «Es ist nicht einfach, die Menschen in ein Gespräch zu verwickeln, aber sobald sie verstehen, worum es geht, sind sie bereit, sich zu registrieren.» Die Motivation ist bei Jacqueline Labhard und ihrer Equipe auch nach dem vierten Mal und schönen Erfolgserlebnissen ungebremst.

Gut informierte Menschen in Nidwalden

Auch Barbara Stierli vom SV Buochs (NW) und ihr Team nahmen dieses Jahr zum vierten Mal am «Tag der Tat» teil. Besonders bewährt hat sich dabei die Zusammenarbeit mit dem SV Ennetbürgen. Zu viert standen sie an diesem Tag vor der Migros-Filiale in Buochs und waren erstaunt, wie viele Menschen bereits sehr gut informiert sind. «Wir trafen auch einige Passanten an, die bereits registriert sind», freut sich Barbara Stierli. «Viele Menschen in unserer Gegend erinnern sich an Fabio.» Für den jungen Nidwaldner, der an einer sehr seltenen Erkrankung

des Immunsystems gelitten hatte, wurde vor wenigen Jahren – leider vergeblich – eine passende Blutstammzellspende gesucht. Fabio hat die schwere Krankheit nicht überlebt. Sein Schicksal und die Suche nach einer passenden Spende hatte die Nidwaldner Bevölkerung sehr bewegt.

Doch es gab auch einen besonderen Glücksmoment in diesem Jahr: «Wir haben uns riesig gefreut, dass Lisa Steffen, die selbst an lymphatischer Leukämie erkrankte und dank einer Blutstammzellspende überlebte, uns am Stand besucht hat», erzählt Barbara Stierli.

Jede Registrierung zählt

Alle Beispiele zeigen: Der Ausbau des Schweizer Registers für Blutstammzellspenden und die Information darüber, was eine Blutstammzellspende ist, kann Leben retten, schenkt Hoffnung. Zurzeit sind über 140 000 Personen registriert. Dank dem Einsatz von unzähligen freiwilligen Samariterinnen und Samaritern wird auch dieses Jahr das Register weiter wachsen. Wir von Blutspende SRK Schweiz danken ganz herzlich für dieses wertvolle ehrenamtliche Engagement.

Weitere Informationen

www.sbsc.ch

In der Surselva hat Schwimmunterricht einen Namen: Schwester Berta

Eine Ordensfrau als Bademeisterin? SLRG-Kurse im Kloster? Was beim ersten Gedanken absurd erscheinen mag, war bei den Dominikanerinnen in Ilanz viele Jahre Realität. Den meisten Menschen zwischen Disentis und Chur, die je einen Fuss in ein Gewässer gesetzt haben, ist Schwester Berta ein Begriff.

TEXT und FOTOS: Urs Höltschi (SLRG)

Für die Ausgabe vom März 2019 hat das SLRG-Magazin «pur» den SLRG-Botschafter Renzo Blumenthal zu seinem Kurs Brevet Basis Pool in Chur begleitet. Am Rande dieses Kurses fiel immer wieder ein Name: Schwester Berta. Dem Geheimnis um diese spezielle Lebensretterin wollte «pur» zusammen mit Georg Rahn, ihrem damaligen Ausbilder auf den Grund gehen – an ihrem Lebens- und Wirkungsort in Ilanz.

Der fröhliche Gesang der Grillen ist das Erste, was bei der Ankunft im Kloster der Dominikanerinnen auffällt. Jedes dieser im hohen Gras verborgenen Tiere scheint noch mehr Aufmerksamkeit wecken zu wollen. Ganz ruhig dann die Begrüssung durch die Frau in der weissen Ordenstracht, Schwester Berta Maissen. Mit einem Ausdruck tiefer Ruhe und zugleich quirlicher Lebensfreude in den Augen heisst sie die Gäste willkommen.

Eine Begegnung geprägt von Respekt und Freundschaft

Schwester Berta und ihr Besucher Georg Rahn kennen sich schon lange. Der Umgang ist von gegenseitigem Respekt geprägt, aber dennoch sehr freundschaftlich. Gut kann sich Georg Rahn an die erste Begegnung im Juni 1979 erinnern: «Alle anderen Teilnehmenden hatten das Hallenbad Obere Au nach der Eintrittsprüfung für das Brevet I schon verlassen. Nur Schwester Berta und ihre Kollegin Schwester Michaelis verharreten. Schliesslich rückten die beiden damit heraus, dass sie unbedingt noch vom Sprungturm springen wollten», erzählt er lachend.

Seither ist viel Wasser den Rhein hinuntergeflossen, oberhalb dessen Ufer das Kloster der Dominikanerinnen von Ilanz gelegen ist. Das heutige Kloster wurde 1969 erbaut und bot bis 1989 eine eigene Schule mit Internat. Dieser Schule wegen wurde beim Neubau des Klosters auch ein Hallenbad integriert, das im Leben vieler Menschen in der Surselva einen prägenden Einfluss hinterlassen hat – auch in der Biografie von Sr. Berta.

Schritt aus tiefem Herzen

Bereits mit fünf Jahren hegte sie den Gedanken, dereinst in einen Orden einzutreten. «Doch so etwas kann man nicht planen und schon gar nicht erzwingen. Dieser Schritt muss von ganz tief innen aus dem Herzen kommen.» 1960, mit achtzehn Jahren, hat sich Sr. Berta dann für das Leben im Orden der Dominikanerinnen entschieden.

Sr. Berta blieb der SLRG Sektion Chur treu und absolvierte auch das Brevet II.



Ihr damaliger
Ausbildner Georg
Rahn und Sr. Berta
Maissen tauschen
Erinnerungen über
ihre erste Begeg-
nung vor 40
Jahren aus.



Aufgewachsen ist Sr. Berta zusammen mit elf leiblichen Schwestern auf einem Hof eine Stunde oberhalb von Sumvitg. Es war naheliegend, dass sie während der ersten Jahre im Orden in der Landwirtschaft tätig wurde. Schwimmen lernte sie bei Schwester Jovita. «Sie machte uns oft Angst vor dem Wasser und dem Ertrinken», blickt Sr. Berta zurück.

Im November 1976 übernahm Sr. Berta eine neue Aufgabe in der Missionsprokur in Deutschland. «Dort fand ich richtig Freude am Schwimmen und am Wasser und absolvierte das Brevet als Rettungsschwimmerin bei der DLRG.» Auch im Mutterhaus in Ilanz wurde Sr. Bertas Freude am Wasser bekannt. Nach nur zwei Jahren in Deutschland wurde sie gebeten, zurückzukehren und die Verantwortung für das Hallenbad zu übernehmen.

«Keine Angst, ich bin da!»

«Anfangs war ich unsicher, ob ich das alles kann und richtig mache», gesteht Sr. Berta offen. «Deshalb war für mich klar, dass ich mich bei der SLRG in Chur melde. Ich bin der SLRG sehr dankbar für alles, was ich lernen durfte!» In Chur traf sie auf den engagierten Kursleiter Georg Rahn, der seit 57 Jahren dort lebt und seit 51 Jahren in der SLRG aktiv ist. «Die Bündner können ausgezeichnet Ski fahren, aber mit dem Schwimmen haben sie es nicht so», schmunzelt Rahn.

«Als ich 1979 die Verantwortung für das Hallenbad übernahm, konnten circa 80 Prozent der Schüle-

rinnen und Schüler hier nicht schwimmen», bestätigt Sr. Berta. Heute seien dies vielleicht noch 10 Prozent. «Im Schwimmunterricht sagte ich den Kindern jeweils: «Ihr braucht keine Angst zu haben, ich bin da!» Denn Angst blockiert nur.»

Das Hallenbad war eine Institution

Nach dem Brevet I blieb Sr. Berta in der SLRG Sektion Chur aktiv und absolvierte bald das Brevet II. «Wir waren schon immer ein sehr offener Orden. So durfte ich mich auch im Rettungsschwimmen weiterbilden.» Ab 1981 erteilte Sr. Berta Schwimmunterricht für Schulen, führte im klostereigenen Hallenbad jährlich Pro-Juventute-Ferienpass-Angebote, Jugend-Brevet- und Brevet-I-Kurse durch. «Irgendwann haben die Lehrer wenigstens den Schwimmunterricht selbst übernommen», blickt sie zurück.

2012 mussten die Dominikanerinnen von Ilanz ihr Hallenbad schweren Herzens schliessen. «Die notwendige Sanierung und vor allem der folgende Betrieb wären finanziell einfach nicht mehr tragbar gewesen. Doch bis zur Schliessung bin ich jeden Morgen um 4 Uhr aufgestanden und erst einmal einen Kilometer schwimmen gegangen», blickt Sr. Berta zurück.

Die Frage, wie viele Kinder ungefähr bei ihr schwimmen gelernt hätten, lässt Sr. Berta nachdenken. «Es sind wohl schon ein paar Hundert», sagt sie schelmisch. Georg Rahn lacht: «Schwester Berta! Du hast wohl absichtlich eine Null weglassen!»

Kameradschaft und Teamgeist im AULA 2019

Das Ausbildungslager des Schweizerischen Militär-Sanitäts-Verbandes war für über 250 Jugendliche eine erlebnisreiche Woche, die ihnen lange in Erinnerung bleiben wird. Auch zehn Jungsamariter/innen waren mit dabei.

TEXT: Matthias Zobrist FOTO: Othmar Gübeli (SMSV)



Gemeinsame Übungen stärken den Zusammenhalt unter den Teilnehmenden des Ausbildungs- und Ferienlagers AULA.

Trotz emsigem Treiben ist es ruhig auf dem Kasernenareal in S-chanf. Rot, blau und weiss gekleidete Gruppen sind an der Arbeit. Hektik ist keine vorhanden. Das war am Elternbesuchstag und am darauffolgenden Gästetag anders. Nun, am Mittwoch, herrscht wieder Normalbetrieb im Ausbildungslager des SMSV. Die gelbe Klasse ist mit dem Zug nach St. Moritz gefahren und übt dort mit Feuerwehr, Militärpolizei und regionalen Rettungsorganisationen die Nothilfe.

Ein eingespieltes Team

Über die Jahre ist im Lager eine eingeschworene Mannschaft ent-

standen – im Administrativen, in der Küche, bei den Helfern und Ausbildern. Auch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist der Zusammenhalt etwas ganz Besonderes. «Kameradschaft zählt im AULA zu den wichtigsten Grundwerten», schreibt Denise Brechbühl im Editorial des Verbandsheftes des SMSV.

Innerhalb der Klassen organisiert man sich heute per WhatsApp: Wo und wann genau geht es mit der nächsten Lektion weiter? Hat sich etwas kurzfristig geändert? Das ist eine Erleichterung für die Verantwortlichen, die sich neben dem Ausbilden ebenfalls um dies und das sorgen. So trifft man

Klassenverantwortliche auch mal unterwegs als Pöstler mit einem «Päckli». Oder es gibt etwas zu verarzten oder jemanden zu pflegen.

Veränderungen im nächsten Jahr

Viel verändert hat sich gegenüber den früheren Lagern nicht. Die Ausbildung in französischer Sprache und die Klasse 5 wurden bereits im letzten Jahr eingeführt. Wiederum gestiegen ist die Anzahl Teilnehmer. Mehr wird sich 2020 ändern: Die Anlage in S-chanf steht nicht mehr zur Verfügung und so wird das Lager in der Lenk im Berner Oberland stattfinden – vom 18. bis 25. Juli.

GROSSMUTTERS ERSTE-HILFE-TIPPS

Hühnerbrühe bei Erkältung, Zwiebelsaft gegen Husten – alte Hausmittel liegen im Trend. Auch für kleine «Notfälle» hält Mutter Natur so einige Mittelchen bereit.

TEXT: Christoph Zehnder



HONIG Schon die alten Ägypter behandelten ihre Wunden mit Honig. Heute weiss man, dass dessen Inhaltsstoffe antibakteriell wirken und die Wundheilung fördern können. Der Honig vom Frühstückstisch eignet sich aber eher

nicht dafür, denn er kann Verunreinigungen enthalten. In der Medizin kommt spezieller Wundhonig zum Einsatz.



WEIDENRINDE

Die Rinde des Weidenbaums vermag Schmerzen zu lindern, Fieber zu senken und Entzündungen zu hemmen. Meistens wird ein Extrakt in Form von

Tee aufgenommen. Der darin enthaltene Wirkstoff Salicin wird im Körper zu Salicylsäure umgewandelt. Eine synthetische Variante davon (Acetylsalicylsäure) ist Hauptbestandteil des Schmerzmittels Aspirin.



QUARK In Sportlerkreisen wird Quark gerne als Wickelauf-
lage bei Prellungen
und Zerrungen ver-
wendet. Als Waden-
wickel wirkt Quark
auch fiebersenkend.

Die Wirksamkeit dürfte hauptsächlich auf den kühlenden Effekt des Milchproduktes zurückzuführen sein.



GEWÜRZNELKE

In der Weihnachtszeit sorgt das «Nägeli» im Lebkuchen und Glühwein für eine würzige Note. Die Gewürznelke ist aber auch ein altes Rezept gegen

Zahnschmerzen. Die ätherischen Öle darin wirken schmerzstillend und entzündungshemmend. Praktischerweise sollen sie auch gegen Mundgeruch helfen.



INGWER Die Wurzel der Ingwerpflanze ist ein richtiger All-
rounder. Ihre Säfte
(Gingerole) wirken
leicht entzündungs-
hemmend. Ingwer ist

aber auch ein beliebtes Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, zum Beispiel infolge von Reisekrankheit. Untersuchungen haben eine Verminderung von postoperativer Übelkeit durch Ingwer bestätigt.

(Fotos: Wikimedia Commons)

KEIN ARZTERSATZ

Die Wirksamkeit von Hausmitteln ist oft nur unzureichend belegt und beruht meistens auf Erfahrungswerten. Aussagekräftige Studien sind rar. Verletzungen und Beschwerden gehören im Zweifelsfall in ärztliche Behandlung. Was sind Ihre Erfahrungen mit Hausmitteln?

Schreiben Sie uns an redaktion@samariter.ch.

Termine im Samariterjahr 2020

Monat	Anlass	Datum/Ort	Bemerkungen
Januar	Ergebniskonferenz Jugend	Sa 11.01.	
	ZV-Sitzung	Fr 24.01.	
	Tagung Ausbilder ZO	Sa 25.01.	Anreise am Vorabend
	Workshop Umsetzung Strategie	Sa 25.01.	
	Abgabefrist Jahresbericht (im Extranet)	Fr 31.01.	
Februar	KaBJ-Tagung	Sa 22.02.	
März	Tag der Kranken	So 01.03.	
	ZV-Sitzung	Sa 14.03.	
	GPK-Sitzung	Sa 14.03.	
	Frühlingskonferenz mit den Kantonalverbänden	Sa 21.03.	
April	Jugendkader Ausbildung (f)	Fr 10.04. – So 12.04.	
	ZV-Sitzung	Fr 17.04.	
Mai	Weltrotkreuztag	Fr 08.05.	immer am 08.05.
	Jugendkader Ausbildung (d)	Do 21.05. – Sa 23.05.	
	Konferenz für Aus- und Weiterbildung (d, f, i)	Fr 29.05.	
	Jugendlager SSB (f)	Sa 30.05. – Mo 01.06.	
	Jugendlager SSB (d)	Sa 30.05. – Mo 01.06.	
Juni	ZV-Sitzung	Fr 12.06.	
	ZV-Workshop (ohne GS)	Sa 13.06.	
	Abgeordnetenversammlung	Sa 20.06./Arbon (TG)	
	GPK-Sitzung	So 21.06./Arbon	Wahl eines neuen Mitglieds
	Rotkreuzversammlung	Fr 26.06. – Sa 27.06./Brunnen (SZ)	
	Bestellschluss Henri-Dunant-Medaille	Di 30.06.	
Juli	AULA Jugendlager	Sa 18.07. – Sa 25.07./Lenk (BE)	
August	ZV-Sitzung	Fr 14.08.	
	Samaritersammlung	Mo 24.08. – Sa 05.09.	
September	Welttag der Ersten Hilfe	Sa 12.09.	immer am 2. Sa im Sept.
	GPK-Sitzung und Visitation Geschäftsstelle	Do 24.09.	
	ZV-Sitzung	Fr 25.09.	
Oktober	Gemeinsame Sitzung ZV SSB mit Rotkreuzrat	offen	
	KaBJ-Tagung Herbst	Sa 31.10.	
November	Jahrestreffen Präsidium SMSV/SSB	offen	
	ZV-Sitzung	Sa 14.11.	
	Herbstkonferenz	Sa 21.11.	
Dezember	Erfahrungsaustausch für kantonale Beauftragte für Aus- und Weiterbildung (d, f, i)	offen	
	Tag der Ehemaligen	Do 03.12.	

Änderungen vorbehalten

ÖFFNUNGSZEITEN WARENSHOP UND GESCHÄFTSSTELLE

Der Warenschop des SSB bleibt wegen Inventur am Montag und Dienstag, 9. und 10. Dezember 2019, geschlossen. Ab Mittwoch, 11. Dezember, werden Bestellungen wieder wie gewohnt verarbeitet.

Bis und mit Montag, 23. Dezember 2019, 16.30 Uhr, sind Geschäftsstelle und Warenschop des Schweizerischen Samariterbunds zu den üblichen Bürozeiten geöffnet. Ab Dienstag, 24. Dezember

2019, bis und mit Sonntag, 5. Januar 2020, bleiben Sekretariat und Warenschop geschlossen.

Ab Montag, 6. Januar 2020, stehen die Mitarbeitenden des Schweizerischen Samariterbunds wieder mit den gewohnten Dienstleistungen für Sie bereit. Die Mitarbeitenden von Geschäftsstelle und Warenschop wünschen Ihnen allen eine schöne Adventszeit und frohe Festtage!

DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

Ausgabe-Nr.	Redaktions-schluss	Erscheinungs-datum
01/2020	10.01.2020	12.02.2020
02/2020	07.04.2020	13.05.2020
03/2020	10.07.2020	12.08.2020
04/2020	16.10.2020	18.11.2020

Kontakt

Redaktion «samariter»
Postfach, 4601 Olten
redaktion@samariter.ch

Ihre Leserbriefesenden Sie am besten per E-Mail oder Post an die Adresse der Redaktion.

Der nächste «samariter» erscheint am 12. Februar 2020. Redaktionsschluss ist der 10. Januar 2020.



WIR SIND GANZ OHR

Sie haben eine originelle Idee für eine Übung oder wie man die Dinge auch noch machen kann? Teilen Sie sie mit uns. Sie planen die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, Institutionen oder Interessengemeinschaften? Wir sind ganz Ohr! Wir berichten gerne von Ereignissen aus der Samariterwelt oder begleiten Sie etwa in der Medienbetreuung. Einzige Bedingung: Wir müssen davon wissen. Bitte schreiben Sie uns, und helfen Sie mit, die Ereignisse in der Samariterwelt mit allen zu teilen.

RÄTSEL: LÖSUNGEN VON S. 24

■ ■ ■ ■ ■ W ■ ■ ■ ■ B ■ ■ ■ ■ ■ U ■ ■ ■
 A S T H M A ■ H O E H E N S O N N E
 ■ T A B E S ■ U ■ M A L I G N E ■ ■ ■
 ■ O L ■ L ■ O P I A T ■ G ■ K ■ B G
 ■ L O R D O S E ■ L ■ A R S E N A L
 M A N I E ■ C ■ B E T S A A L ■ R ■
 ■ ■ ■ G ■ G A L E N ■ A ■ L ■ P E N
 ■ H E I T E R ■ L ■ A N A M N E S E
 ■ O L D ■ K ■ F A S S A D E ■ I ■ U
 ■ H E ■ B O E I G ■ S ■ E ■ P L A N
 ■ E V I A N ■ B ■ T A I L L I E R T
 W I E ■ I N F E K T I O N ■ K N I E
 ■ T ■ T A T A R

VITALITAET

1	4	7	6	2	9	5	3	8
2	3	5	7	8	4	6	1	9
6	9	8	5	1	3	2	4	7
4	1	9	8	5	2	3	7	6
7	8	6	3	9	1	4	5	2
3	5	2	4	6	7	8	9	1
8	6	4	9	7	5	1	2	3
9	2	3	1	4	6	7	8	5
5	7	1	2	3	8	9	6	4

6	5	7	8	9	2	1	4	3
4	9	3	1	5	7	8	2	6
1	2	8	4	6	3	9	5	7
8	1	6	7	3	4	2	9	5
7	3	5	2	1	9	4	6	8
2	4	9	5	8	6	7	3	1
3	6	4	9	7	8	5	1	2
5	7	2	3	4	1	6	8	9
9	8	1	6	2	5	3	7	4



Bis
Fr. 1000.-
Rabatt

Basel – Amsterdam – Basel mit Excellence Queen

Schweizer Qualität an Bord
Bus zum Fluss
Exklusive Landausflüge
Feinste Küche

Reisedaten 2020

01.04.–09.04., 09.04.–17.04., 17.04.–25.04.,
25.04.–03.05., 03.05.–11.05., 19.05.–27.05.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Hauptdeck		
2-Bett	1995.-	1495.-
Mitteldeck		
3-Bett, frz. Balkon	1725.-	1295.-
2-Bett, frz. Balkon	2530.-	1895.-
Mini Suite, frz. Balkon	2660.-	1995.-
Oberdeck		
2-Bett, frz. Balkon	2795.-	2095.-
Mini Suite, frz. Balkon	2930.-	2195.-
Exc. Suite, frz. Balkon	3995.-	2995.-

Sofortpreis mit beschränkter Verfügbarkeit

Reduktionen

• Kabine hinten	-100.-
-----------------	---------------

Der Rhein in seiner ganzen Faszination – zwischen Basel und Amsterdam im Herzen Europas. Romantische Flussabschnitte, geschichtsträchtige Burgen und Schlösser, schmucke Winzerorte, die Rheinmetropole Köln und das farbenfrohe und lebendige Amsterdam.

Tag 1 Einstiegsorte > Basel

Busanreise nach Basel. Um 15:30 Uhr legt die Excellence Queen ab.

Tag 2 Strassburg

Bootsfahrt auf der Ill*. Nachmittags Besichtigung des historischen Weinkellers der Hospizen (Fr. 35).

Tag 3 Köln

Stadtrundgang in der Rheinmetropole Köln inkl. Brauhausbesuch*. Alternativ, Segway-Tour (Fr. 95).

Tag 4 Rotterdam > (Kinderdijk)

Ausflug zu Kinderdijks Windmühlen (Fr. 43). Oder Stadt- und Hafenrundfahrt in Rotterdam (Fr. 50).

Tag 5 Amsterdam

Ausflug zum berühmten Keukenhof* (Abreise 19.05. Freilichtmuseum Zaanse Schans & Edam*). Nachmittags Grachtenfahrt*.

Tag 6 Duisburg > Düsseldorf

Ausflug Essener Zeche Zollverein*. In Düsseldorf, Stadtrundfahrt mit Altbierverkostung (Fr. 38).

Tag 7 Rüdesheim

Fahrt im Winzerexpress und Besuch der Rhein-WeinWelt (Fr. 35). Alternativ, Weinwanderung mit Seilbahnfahrt zum Niederwald Denkmal (Fr. 40).

Tag 8 Plitterdorf > (Baden-Baden/Schwarzwald)

Ausflug* nach Baden-Baden und Panoramafahrt durch den Schwarzwald.

Tag 9 Basel > Einstiegsorte

Nach dem Frühstück, Busrückreise.
* Ausflugspaket



Zuschläge

• Abreise 09.04.	55.-
• Abreise 17.04., 25.04., 03.05., 19.05.	145.-
• Alleinbenützung Kabine Hauptdeck	0.-
• Alleinbenützung Kabine Mittel-/Oberdeck	895.-
• Ausflugspaket mit 6 Ausflügen	190.-

Unsere Leistungen

- Mittelthurgau Fluss-Plus: Busbegleitung während der ganzen Reise
- Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord
- Free WiFi an Bord
- Mittelthurgau-Reiseleitung

Nicht inbegriffen

- Auftragspauschale pro Person Fr. 20.-
- Persönliche Auslagen und Getränke
- Sitzplatzreservation Car 1.-3. Reihe
- Annullations- und Extrarückreiseversicherung

Was Sie noch wissen müssen

Schweizer Bürger benötigen eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass.

Wählen Sie Ihren Abreiseort

11:40 Wil P, 12:00 Burgdorf P
12:05 Winterthur-Wiesendangen SBB
12:30 Zürich-Flughafen P
12:50 Aarau SBB, 13:30 Baden-Rüti P
14:15 Pratteln, Aquabasilea P
14:35 Basel SBB

Internet Buchungscodes

www.mittelthurgau.ch **eqbas1**

Gratis-Buchungstelefon

Online buchen

0800 86 26 85 • www.mittelthurgau.ch

REISEBÜRO
MITTELTHURGAU
Die Schiffsreisenmacher



Jetzt bestellen: Katalog
«Reisen auf dem Fluss
2020»!

