

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Notfälle im Alter - Hilfe zur Selbsthilfe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722378>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Notfälle im Alter – Hilfe zur Selbsthilfe



Fotos: Jacques Tencé

*Diese modernen Verbände sind sehr praktisch. Der Schlauchverband am Finger hält viel besser als einer aus Gaze.*

Seit etwas mehr als einem Jahr wird vom Schweizerischen Samariterbund der Kurs «Notfälle im Alter – Hilfe zur Selbsthilfe» angeboten. Dieser wird von den örtlichen Samariternvereinen organisiert und durchgeführt. Speziell dafür ausgebildete Samariterlehrer und -lehrerinnen geben Senioren und Seniorinnen in zwei Doppelktionen praktische Tips und Anleitungen zur Selbsthilfe. Den Kursteilnehmern soll deutlich gemacht werden, dass man sich in kleineren Notfallsituationen mit einfachen Mitteln selbst helfen kann. Es wird auf eine Vielfalt von Themen eingegangen, auf die Selbsthilfe, auf die Hilfe am Nächsten und auch auf die vorbeugenden Massnahmen – dies vor allem, um Haushaltunfälle zu vermeiden. Es ist nicht einfach, sich selbst zum Beispiel einen Verband anzulegen. Viele fragen sich: «Kann ich das



*Den Knöchel einbinden – kein Problem.*

überhaupt?» Mit einfachen Tips und Tricks demonstrieren die Kursleiterinnen und Kursleiter, wie man sich selbst eine kleine Wunde verbinden kann. Eifrig werden aus einem Wundschnellverband «Schmetterlinge» für das Bedecken einer Schnittwunde am Finger zugeschnitten.

Mit Freude sind die Teilnehmer an der Arbeit. Wer hätte wohl gedacht, wie einfach es ist, sich selbst einen Arm oder einen Fuss fachgerecht zu verbinden? Und doppelt Spass macht die Arbeit, wenn die Übungsbinden dazu noch Farbe in den «weissen Alltag» bringen. Auch moderne Verbandsmaterialien werden vorgestellt: Der Schlauchverband findet zum Beispiel grossen Anklang, weil man damit problemlos einen fest sitzenden Fingerverband anbringen kann.

Ganz im Element sind die Seniorinnen beim Kapitel «Hausmittel»: Es ist erstaunlich, wieviele gute Tips die erfahrenen Frauen und hin und wieder auch die männlichen Teilnehmer verraten können!

Der zweite Kurstag ist hauptsächlich der Unfallverhütung im Haushalt und auf der Strasse gewidmet. Auch bei diesen Themen kann man zwischenhinein praktisch arbeiten: Eifrig üben die Seniorinnen und Senioren zum Beispiel, sich einfache Armfixationen anzubringen. Deckverbände mit Dreieckstüchern, die ja vielfältig verwendet werden können, beschliessen den informativen und nützlichen Kurs.

*Samariterverband  
Kanton Zürich*

*Auskünfte über Ort und Datum des Kurses «Notfälle im Alter – Hilfe zur Selbsthilfe» erteilen die örtlichen Samariternvereine (siehe Telefonbuch unter Samariternverein) oder der Schweizerische Samariterbund, Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, Telefon 062/26 18 18.*