

## **Medienmitteilung der Gemeinde Schübelbach**

---

### **Im Notfall richtig handeln**

**Sicherheit gewinnen und Leben schützen: Zu diesem Zweck haben am Dienstagnachmittag über 20 Personen am Notfallkurs der Fachstelle Altersfragen der Gemeinde Schübelbach in Zusammenarbeit mit der Organisation Ersthelfer Zippo teilgenommen.**

Was tun bei Atemnot oder einem Schlaganfall? BLS-AED-SRC-Instruktorin Bettina Hegner vermittelte anhand von fünf Notfallsituationen, wie man in kritischen Momenten ruhig und überlegt handelt. Die Referentin verstand es, dieses wertvolle Wissen verständlich und in gut verdaulichen Häppchen zu vermitteln. Der Kurs fand am Dienstagnachmittag im Mehrzweckraum der Gemeinde Schübelbach mit über 20 Teilnehmenden statt.

### **Nützliche Tipps und digitale Helfer**

Anhand eines einfachen Ampelsystems zeigte Hegner den über 20 Anwesenden die wichtigsten Verhaltensregeln auf. Dazu gehörte auch der Tipp: «Führen Sie im Handschuhfach oder in der Handtasche Einweghandschuhe mit, um sich in Notfallsituationen bei der Ersten Hilfe selber zu schützen.»

Auch digitale Helfer waren Thema: Die App EchoSOS stellt wichtige Notfallnummern bereit und ermöglicht das Hinterlegen persönlicher Kontaktdaten. «Schalten Sie beim Absetzen eines Notrufs die Lautsprecherfunktion ein», riet sie ausserdem. «So bleiben die Hände frei und die Anweisungen der Notrufzentrale können direkt befolgt werden.»

Weitere Themengebiete waren der sichere Umgang mit Medikamenten, deren korrekte Entsorgung und die Möglichkeit, Medikamente über die Landapotheke in Siebnen in Tagesdosen-Blistern zu beziehen. Anschauungsmaterial und praktische Übungen ergänzten die verständlichen Erklärungen. Die Teilnehmenden brachten sich mit Fragen und Erfahrungen aktiv ein.

Wer sein Wissen vertiefen möchte, findet weitere Kurse von Bettina Hegner auf [www.ersthelfer-zippo.ch](http://www.ersthelfer-zippo.ch).

### **Gemeinsam für ein lebenswertes Schübelbach**

Mit solchen praxisnahen Angeboten stärkt die Fachstelle Altersfragen die Selbstständigkeit, das Sicherheitsgefühl und das Miteinander in der Gemeinde Schübelbach. Denn ein lebenswerter Ort ist auch ein Ort, an dem Menschen

füreinander da sind und wissen, wie sie im entscheidenden Moment helfen können. Informationen zu weiteren Altersangeboten sind auf der Webseite der Gemeinde Schübelbach oder in der aktuellen Agenda65+ zu finden, die an alle Haushalte verteilt wurde.

## Gemeinde Schübelbach

\*\*\*\*\*

### Textbox:

#### Zur Referentin

Bettina Hegner ist ausgebildete Pflegefachfrau, BLS-AED-SRC-Instruktorin und Kommandantin des Sanität Ersteinsatz Element in Siebnen. Als First Responderin rettet sie Leben und mit ihrer Organisation Ersthelfer Zippo setzt sie sich für die medizinische Bildung von Kindern und Erwachsenen ein, womit sie wichtige Präventionsarbeit leistet und zu einer korrekten und schnellen Hilfe in Notsituationen beiträgt.



\*\*\*\*\*



Legende: Referentin Bettina Hegner gab den Teilnehmenden des Notfallkurses hilfreiche Tipps mit – etwa zum sicheren Umgang mit Medikamenten oder zu möglichen Symptomen eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarkts. Foto zvg

## Gemeinde Schübelbach GEMEINDEKANZLEI

Anouk Arbenz  
Kommunikationsverantwortliche

Grünhaldenstrasse 3  
8862 Schübelbach

[anouk.arbenz@schuebelbach.ch](mailto:anouk.arbenz@schuebelbach.ch)

Tel. 055 450 56 59  
[www.schuebelbach.ch](http://www.schuebelbach.ch)