

**Behelf**

**BETREUUNG**

---



## Inhaltsverzeichnis

1.	Rechte und Pflichten .....	1
	Rechte.....	1
	Pflichten .....	1
	Strafbestimmungen .....	1
	Aufgaben der Betreuer .....	2
	Aufgaben bei einem Heimeinsatz .....	3
2.	Evakuierung .....	5
	Arten der Evakuierung.....	5
	Zeitliche Abfolge.....	5
	Ablauf der Evakuierung .....	5
	Rolle der Betreuer bei einer Evakuierung .....	5
3.	Sammelstelle.....	7
	Geeignete Örtlichkeiten für eine Sammelstelle .....	7
	Anforderungen an eine Sammelstelle .....	7
	Anfallende Tätigkeiten in einer Sammelstelle .....	7
	Einrichtung der Sammelstelle .....	8
	Erste Verpflegung zum Abgeben in einer Sammelstelle: .....	8
	Informationsstelle .....	8
4.	Transport.....	11
5.	Betreuungsstelle .....	13
	Anforderungen an eine Betreuungsstelle:.....	13
	Anfallende Tätigkeiten in einer Betreuungsstelle: .....	13
	Verpflegung in einer Betreuungsstelle: .....	14
	Informationsstelle .....	14
	Regeln und Abmachungen (z.T. auf internationaler Ebene) .....	15
6.	Beleuchtung .....	17
	Generelle Sicherheitsvorschriften.....	17
	Erzeugen von Energie.....	17
	Aggregat mit Zubehör und kompletter Ausrüstung .....	17
	Schadenplatzbeleuchtung .....	18
7.	Zivilschutzzelt.....	19
	Generelle Sicherheitsvorschriften.....	19
	Materialübersicht.....	19
	Aufbau.....	19
	Abbau.....	21
8.	Funk / Polycom .....	23
	Polycomsystem .....	23
	Handfunkgerät.....	23
9.	Verkehr .....	27
	Kinder.....	27
	Blinde Menschen.....	27
	Zeichengebung .....	27
10.	Hygiene .....	29
	Händewaschen .....	29
	Händedesinfektion.....	30
	Lebensmittelhygiene .....	30
	10 Regeln der Lebensmittelhygiene .....	31

11.	Verpflegung.....	33
	Fassstrasse.....	33
	Abräumstrasse .....	33
12.	Reinigung.....	35
	Vier Farben System.....	35
	WC Reinigung .....	35
	Lavaboreinigung.....	35
13.	Rollstuhl .....	37
14.	Gesprächsführung.....	41
	Kommunikationsmodell .....	41
	Fragen.....	41
	Distanzzonen .....	41
	Zuhören.....	42
	Feedback .....	42
15.	Psychologische Nothilfe .....	45
16.	Essen verabreichen .....	47
17.	Demenz.....	49
	Eine Demenz des Typs Alzheimer verläuft meist in drei Phasen .....	49
	Behandlungsansätze bei Demenz .....	49
18.	Beschäftigung in der Betreuung .....	53
	Alltagsgestaltung, Beschäftigung und Aktivierung .....	53
	Phasen einer Alltagsgestaltung oder Beschäftigung.....	53
	Tipps für leichte Spaziergänge für ältere Menschen .....	54
19.	Auftrag Schlussübung .....	57

## 1. Rechte und Pflichten

### Rechte

Schutzdienstpflichtige haben Anspruch auf Sold (mindestens 8 Stunden geleisteter Dienst), unentgeltliche Verpflegung, Transport mit ÖV, Unterkunft, sofern sie nicht zu Hause Unterkunft nehmen können. [BZG Art.22](#)

Schutzdienstpflichtige haben Anspruch auf Erwerbsausfallentschädigung, EO. [BZG Art.23](#)

Schutzdienstleistenden werden bei der Berechnung der Wehrpflichtersatzabgabe Tag 4% Ermässigung angerechnet. [BZG Art.24](#)

Schutzdienstleistende sind während der ganzen Dienstleistung über die Militärversicherung gegen Krankheit und Unfall versichert. Ausnahme, wenn AdZS für den Arbeitgeber arbeiten. [BZG Art.25](#)

Dienstverschiebung / Urlaub:

Schutzdienstpflichtige können in dringenden Fällen bei der aufbietenden Stelle bis spätestens 10 Tage vor dem Einrücken ein schriftliches Gesuch um Verschiebung des Ausbildungsdienstes oder eines Urlaubs (notfalls während dem Dienst) während der Dienstleistung einreichen. Anspruch besteht nicht. Solange das Gesuch nicht bewilligt ist, besteht die Einrückungspflicht weiter. [ZSV Art.6+10](#)

Ein Ausbildungsdienst gilt als geleistet, wenn 90% der Ausbildungszeit absolviert worden sind. [ZSV Art.6](#)

### Pflichten

Schutzdienstpflichtige Personen sind Männer mit Schweizer Bürgerrecht, die für die Schutzdienstleistung tauglich sind. [BZG Art.11](#)

Schutzdienstpflicht von 20. - 40. Lebensjahr [BZG Art.13](#)

Die Schutzdienstpflichtigen haben dienstlichen Anordnungen Folge zu leisten. [BZG Art.26](#)

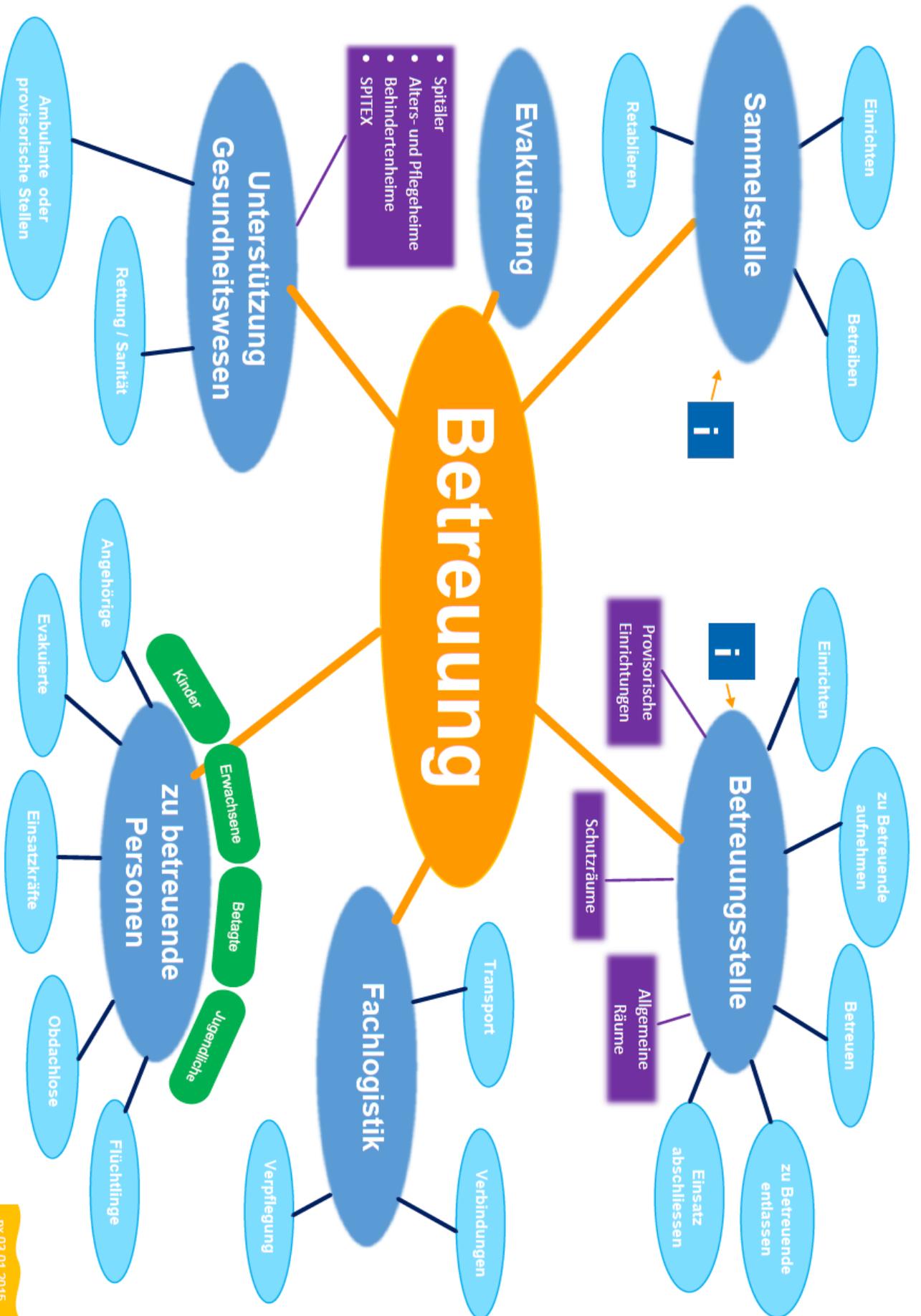
Bei einem Aufgebot haben die Schutzdienstpflichtigen gemäss den Anordnungen der aufbietenden Stelle einzurücken. [ZSV Art.7](#)

Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht einrücken kann, hat die aufbietenden Stelle unverzüglich zu orientieren und ein Arztzeugnis vorzulegen. [ZSV Art.8](#)

### Strafbestimmungen

Bestraft wird, wer als schutzdienstpflichtige Person einem Aufgebot nicht Folge leistet, den Dienst ohne Bewilligung verlässt oder sich auf andere Weise der Schutzdienstleistung entzieht. Wer Ausbildungsdienste oder Einsätze stört oder Schutzdienstleistende behindert oder gefährdet. Wer öffentlich dazu auffordert, Schutzdienstleistungen oder angeordnete Massnahmen zu verweigern. Wer sich weigert, Aufgaben zu übernehmen oder dienstliche Anordnungen nicht befolgt. [BZG Art.68](#)

# Aufgaben der Betreuer



Bei Katastrophen und Notlagen muss in erster Linie der gefährdeten oder hilfsbedürftigen Bevölkerung geholfen werden. Betreuung sind alle Massnahmen, welche bezwecken, Menschen aufzunehmen, zu beherbergen, zu ernähren, zu kleiden, zu pflegen und für deren Wohlergehen zu sorgen

Die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung der schutzsuchenden Menschen soll unterstützt und gefördert werden.

Die Kernaufgaben der Betreuer sind

- Betreuung von schutzsuchenden und obdachlosen Personen
- Betreiben von Sammel- und Betreuungsstellen
- Unterstützen der Einsatzkräfte
- Unterstützen des öffentlichen Gesundheitswesens

### **Aufgaben bei einem Heimeinsatz**

Der Betreuer ZS kann

- die Heimbewohner je nach Abhängigkeit bei der Essenseinnahme korrekt unterstützen.
- mit den Heimbewohnern Freizeitaktivitäten ausführen.
- einen einfachen Transfer unter Berücksichtigung der Sicherheit für den Heimbewohner und sich selbst durchführen.
- die Heimbewohner mit oder ohne Hilfsmittel beim Mobilisieren unterstützen.
- einfache pflegerische Tätigkeiten ausführen.
- im Stationshaushalt mitarbeiten.
- die Hygienemassnahmen korrekt anwenden.

Mitarbeit im Speisesaal

Auftischen- und Abräumen, Service, Bewohner zum Esseneinnehmen vorbereiten, Essen zerkleinern, Essen eingeben nach Einführung, Zwischenmahlzeiten und Getränke vorbereiten und verteilen, alltägliche Reinigungsarbeiten ausführen.

Mitarbeit im Heimhaushalt

Abwaschen, alltägliche Reinigungsarbeiten und Abfallentsorgung, Umgang mit Wäsche

Mitarbeit auf der Station

Bewohner begleiten, einfacher Transfer vom Bett zum Rollstuhl etc., Post bringen, Vorlesen, Einkäufe für und mit Bewohnern tätigen, Spaziergänge oder kleine Ausflüge ausführen, bei bestehenden Aktivitätsprogrammen mit helfen, bei der Pflege unter Anleitung mithelfen.



## 2. Evakuierung

(Vorsorgliches) geordnetes Herausführen von Personen, Tieren und Sachwerten aus einem Gefahrengebiet.

### Arten der Evakuierung

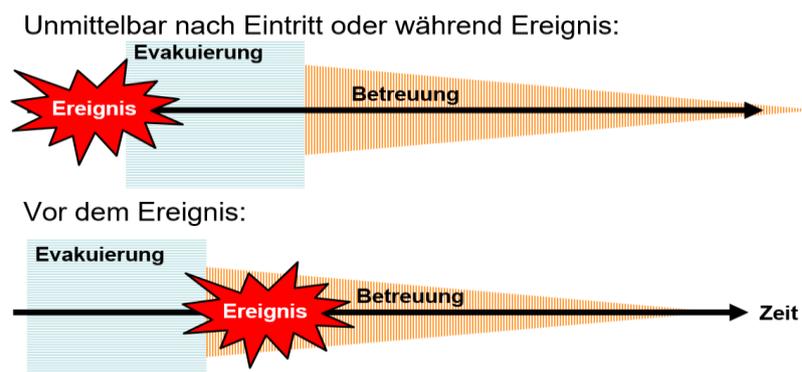
Vor dem Ereignis

- Planbare Evakuierung ohne Zeitvorgabe des Ereigniseintritts (Überschwemmung, Dammbbruch, Lawinen)
- Planbare Evakuierung mit Zeitvorgabe des Ereigniseintritts (Talsperren Ereignis)

Unmittelbar nach Eintritt oder während dem Ereignis

- Notevakuierung bei Spontanereignis (Erdrutsch, Murgang, Schlammlawine)
- Notevakuierung nach Schadenereignis (Brand, C-Ereignis)
- Schutz vor Ort (C-Ereignis, Überflutung)
- Sperrgebiet anstelle Evakuierung (Tierseuche, Epidemie)
- Hilfe vor Ort
- Umsiedlung (Radioaktivität)

### Zeitliche Abfolge



### Ablauf der Evakuierung

- Systematische Räumung von Häusern und Wohnungen, damit man sichergehen kann, dass alle Personen aus dem Objekt evakuiert wurden.
- Dabei wird jeder Raum genau kontrolliert.
- Die Häuser, bzw. Wohnungen werden im Anschluss versiegelt, damit die Überprüfbarkeit der Evakuierung sichergestellt ist.
- Die zu Evakuierenden sind dabei darauf hinzuweisen, was sie mitnehmen dürfen (Volumen) und v.a. auch was sie mitnehmen müssen (Medikamente, Rezepte, Diabetikerausweis, Kindernahrung, etc.)!

### Rolle der Betreuer bei einer Evakuierung

- Unterstützen beim Herausführen von Menschen, Tieren und Sachgütern
- Kontrolle ob alle Personen eines Hauses / Wohnung evakuiert worden sind
- Hinführen zu Sammelstelle



### 3. Sammelstelle



#### Geeignete Örtlichkeiten für eine Sammelstelle

Wichtig: Objekte die der Bevölkerung bekannt sind.

Grundsätzlich "jedes Dach" kann als Sammelstelle dienen.

- Kirchen, Kirchengemeindehäuser, Schulen, Turnhallen, Gemeindesäle, etc.
- Fabriken oder Werkstätten, Garagen, Tiefgaragen, leerstehende Gebäude
- Eisenbahnwagen, Busse, Bahnhofgebäude
- Pavillons, Zelte, Unterstände
- zur Not auch freie Plätze

#### Anforderungen an eine Sammelstelle

- Überdachung Schutz vor Witterung, (Wind, Regen, Schnee, Sonne, Kälte)
- leichte Erreichbarkeit seitens Schadenplatz und Umfeld
- rundum begrenzt
- Ein- und Ausgang gut einzurichten
- gute Überblickbarkeit möglich
- Toiletten vorhanden

#### Anfallende Tätigkeiten in einer Sammelstelle

- Betreiber oder Eigentümer informieren
  - *sofern nicht durch Einsatzdienste geschehen*
- Administrative Aufgaben
  - *Administrative Aufnahme der Evakuierten, bzw. registrieren Listen, Schreibzeug, Laptop, IES, Namensschilder*
  - *Bedürfnisse der Evakuierten entgegennehmen z.B. wichtige Medikamente, Krankheiten, spezielle Ernährung, etc.*
  - *Evakuierte registrieren, die die Sammelstelle verlassen, werden in Betreuungsstelle verlegt, Aufenthalt: Familie, Freunden, Spital, Zweitwohnung, Hotel, etc., zwingend Kontakt notieren*
  - *Angaben kontinuierlich an Einsatzleitung weiterleiten aufgenommene Personen, Vermisste, Informationen zum Ereignis, etc.*
- Sammelstelle planen, einrichten
  - *Funktion der Flächen und / oder Räume definieren*
  - *Sammelstelle gut sichtbar markieren*
  - *Sanitäre Einrichtungen beschriften*
  - *für Sitzgelegenheiten sorgen*
  - *Wolldecken, warme Kleider bereitstellen*
  - *Kleine Verpflegung sicherstellen*
  - *für Ordnung in der Sammelstelle sorgen*

- Sammelstelle betreiben  
Ansprechpersonen sind, wenn immer möglich, definiert
  - *Evakuierte sachlich richtig informieren*
  - *einführen in die Sammelstelle: was ist wann wo, Bedürfnisse, etc. vgl. Abschnitt: Informationsstelle*
  - *Evakuierte vor Schaulustigen und Pressevertretern abschirmen*
  - *Gesprächspartner für die Evakuierten sein "da sein" die Evakuierten bei der Verarbeitung der Erlebnisse unterstützen*
  - *vorgesetzte Stelle laufend über Ereignisse informieren*
- Austritt aus der Sammelstelle
  - *Abtransport der Evakuierten vorbereiten und durchführen*
- Sammelstelle aufräumen und zurückgeben

### **Einrichtung der Sammelstelle**

- Raumaufteilung in: Warteraum, Administration, Aufenthaltsräume, Infostelle
- Warteraum: Eingang, Verhaltensanweisungen, Übersicht Sammelstelle
- Administration: PC, Liste der Evakuierten, IES, Einsatzjournal, Personenerfassungsformular
- Kommunikation Funk, Telefon (eventuell ZS-internes provisorisches Telefonsystem), Mobiltelefon, Fax, Verbindungsliste, Telefonliste Radio, evtl. TV Gerät, Telefonverbindung zu Hotline, IT-Verbindung
- Aufenthaltsräume Sitzgelegenheiten, einfache Verpflegung, "Nischen"
- Informationsstelle: vgl. Abschnitt: Informationsstelle

### **Erste Verpflegung zum Abgeben in einer Sammelstelle:**

- Getränke kalt, wenn möglich warm
- Einfache Snacks Obst, Schokolade, Biskuits, Riegel, Bonbons, Brot, Sandwichs, Suppe, etc.

### **Informationsstelle**

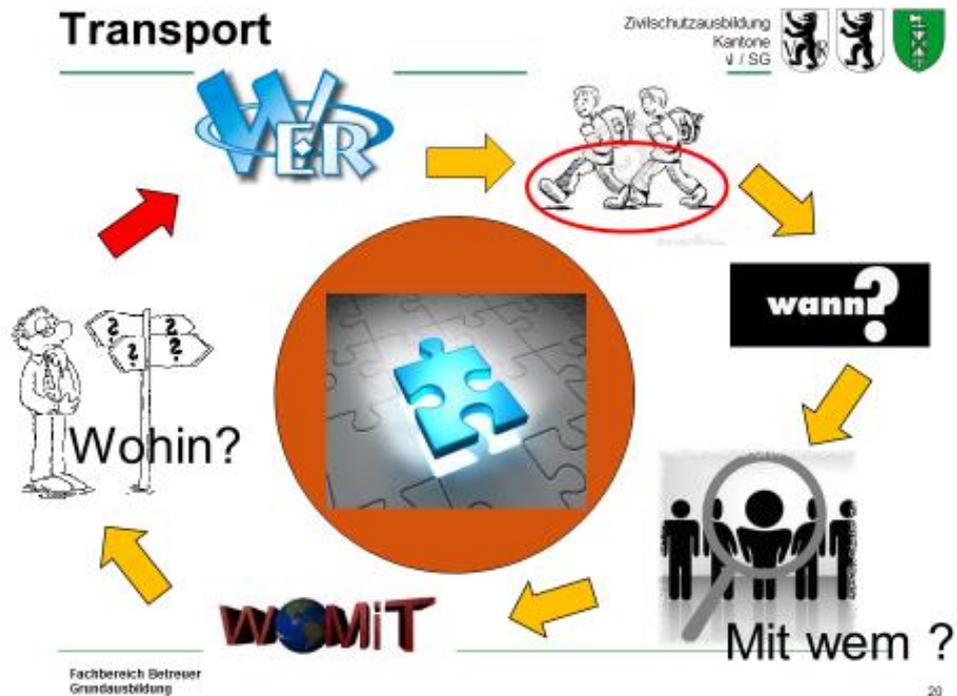
- Informationen zum Ereignis
  - *Schaden, Ausmass, weitere Massnahmen,*
  - *Gefahren / Risiken für Mensch, Tier und Sachwerte*
  - *Dauer und Entwicklung des Ereignisses*
  - *Betroffene*
  - *Übersichtsplan über weitere Sammelstellen*
  - *Lageplan und Wegbeschreibung zur Betreuungsstelle*
  - *Allgemeine Informationen*  
*Zustand Strassen, Wettervorhersage*
- Informationen für die Betroffenen selbst
  - *Nachrichten von bzw. über die Angehörigen*
  - *Information über den Zustand des persönlichen Hab und Gutes*
  - *Geplanter Ablauf, bzw. weiterer Verlauf des Aufenthaltes*
  - *Ausgangsregelung*
  - *Kontaktmöglichkeiten nach aussen*





## 4. Transport

- Während dem Transport von Personen oder Sachen im Auftrag des Zivilschutzes tragen wir die Verantwortung.
- Personentransporte sind immer durch den Angehörigen des Zivilschutzes begleitet.
- Auch während des Transportes ist die Übersicht über die zu Betreuenden zu behalten.



Transportmittel

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 5. Betreuungsstelle



### Geeignete Örtlichkeiten für eine Betreuungsstelle

- Wichtig: Objekte die der Bevölkerung bekannt sind

Grundsätzlich jedes Gebäude

- Kirchengemeindehäuser, Schulen, Turnhallen, Gemeindesäle, grosse Ferienhäuser, Hotels, leere Stationen in Spitälern, Zivilschutzanlagen, etc.
- Fabriken, leerstehende Gebäude, Bahnhofgebäude
- Pavillons, Zelte

### Anforderungen an eine Betreuungsstelle:

Die Betreuungsstelle ist ein vorübergehendes Zuhause

- Wohnhaus im weitesten Sinne, Schutz vor Witterung und Gefahren
- Ein- und Ausgang mit Kontrollstelle einzurichten
- gute Überblickbarkeit möglich
- Toiletten und Waschräume vorhanden, Duschen von Vorteil
- Küche für Verpflegung
- diverse Aufenthaltsräume (Speisesaal, Aufenthaltsraum, Spielzimmer etc.)
- Schlafsäle, Schlafzimmer (auch für AdZS) etc.
- diverse Nebenräume (Büros, Besprechungszimmer, Lagerräume, etc.)
- Waschküche
- leichte Erreichbarkeit

### Anfallende Tätigkeiten in einer Betreuungsstelle:

- Betreiber oder Eigentümer informieren, sofern nicht durch Einsatzdienste geschehen
- Administrative Aufgaben
  - *Administrative Aufnahme der zu Betreuenden, bzw. registrieren, Listen, IES*
  - *Bedürfnisse der zu Betreuenden entgegennehmen*  
*z.B. wichtige Medikamente, Krankheiten, spezielle Ernährung, etc.*
  - *Zu Betreuende registrieren, die die Betreuungsstelle verlassen, sei dies vorübergehend oder definitiv.*  
*Angaben kontinuierlich an Einsatzleitung weiterleiten*  
*aufgenommene Personen,*  
*Vermisste,*  
*Informationen zum Ereignis, etc.*
- Betreuungsstelle planen, einrichten
  - *Funktion der Räume definieren*
  - *Betreuungsstelle gut sichtbar markieren*
  - *alle Räume beschriften*
  - *Woldecken, warme Kleider, Hygieneartikel bereitstellen*
  - *für Ordnung und Sicherheit in der Betreuungsstelle sorgen*
  - *Abläufe und Regelungen definieren (Hausordnung, Ämtli, Beschäftigung etc.*
- Betreuungsstelle betreiben  
Ansprechpersonen sind wenn immer möglich definiert.

Zu Betreuende umfassend und professionell betreuen:

- *Tagesablauf in der Betreuungsstelle planen und umsetzen*
- *Verpflegung über 24h sicherstellen*
- *Reinigung planen und durchführen*
- *Beschäftigung und Unterhaltung anbieten*
- *zu Betreuende sachlich richtig informieren, in die Betreuungsstelle einführen*
- *zu Betreuende vor Schaulustigen und Pressevertretern abschirmen*
- *Gesprächspartner für die zu Betreuenden sein "**da sein**"*
- *Einsatz der AdZS planen, Unterstützung anfordern*
- *Logistische Aufgaben permanent durchführen*
- *vorgesetzte Stelle regelmässig über laufende Ereignisse informieren*
- **Austritt aus der Betreuungsstelle**
  - *Austritt der zu Betreuenden vorbereiten und durchführen*
- **Betreuungsstelle aufräumen, reinigen und zurückgeben**

### **Verpflegung in einer Betreuungsstelle:**

Während 24h

- **Getränke**  
kalt, warm keine alkoholhaltigen Getränke
- **Einfache Snacks werden immer angeboten**  
Obst, Schokolade, Biskuits, Riegel, Bonbons, Brot, u.Ä.
- **Frühstück, Mittagessen, Nachtessen zeitlich definiert anbieten**

### **Informationsstelle**

- **Informationen zum Ereignis**
  - *Schaden, Ausmass, weitere Massnahmen,*
  - *Gefahren / Risiken für Mensch, Tier und Sachwerte*
  - *Dauer und Entwicklung des Ereignisses*
  - *Betroffene*
  - *Übersichtsplan über weitere Betreuungsstellen*
  - *Lageplan und Wegbeschreibung der Betreuungsstelle*
  - *Allgemeine Informationen      Zustand Strassen, Wettervorhersage*
- **Informationen für die Betroffenen selbst**
  - *Nachrichten von bzw. über die Angehörigen*
  - *Information über den Zustand des persönlichen Hab und Gutes*
  - *Geplanter Ablauf, bzw. weiterer Verlauf des Aufenthaltes*
  - *Ausgangsregelung*
  - *Kontaktmöglichkeiten nach aussen*





## 6. Beleuchtung

### Generelle Sicherheitsvorschriften

Bei allen Arbeiten müssen grundsätzlich getragen werden:

- Helm (je nach Arbeit mit Gehör- und/oder Gesichtsschutz)
- Arbeitshandschuhe
- einsetztaugliches Schuhwerk

Werden Geräte an der öffentlichen Stromversorgung angeschlossen, ist an der Steckdose der FI-Sicherheitsverteiler zwischenschalten.

Vor Wartungsarbeiten sind Elektrogeräte von der Stromversorgung zu trennen.

### Erzeugen von Energie

Zusätzliche Sicherheitsvorschriften

Es ist verboten,

- das Aggregat während des Betriebes näher als 1 Meter an Gebäuden und anderen Geräten aufzustellen;
- das Aggregat auf irgendeine Weise zu umschliessen;
- brennbare Materialien in der Nähe des Aggregats aufzubewahren;
- elektrische Kabel über oder in der Nähe von heissen Teilen des Aggregats zu verlegen;
- Verlängerungskabel (1,5 mm<sup>2</sup>) zu verwenden, die gesamthaft länger als 60 Meter sind;
- das Aggregat bei laufendem Motor zu betanken.
- Das Aggregat in geschlossenen Räumen zu betreiben.

### Aggregat mit Zubehör und kompletter Ausrüstung

- 1 Aggregat
- 2 Werkzeugkasten mit Werkzeug, Ersatzteilen und einem Abzweigstecker
- 3 Kanister Ausgusschlauch
- 4 Treibstoffkanister



- 1 Treibstofftank
- 2 Voltmeter
- 3 Hauptautomat
- 4 Betriebsstundenzähler
- 5 Steckdosen
- 6 Werkzeugkasten
- 7 Choke
- 8 Startseil
- 9 Treibstoffhahn
- 10 Ölkontrolllampe
- 11 Motorhauptschalter "Betrieb" & "Stopp"
- 12 Öleinfüllstutzen mit Kontrollstab
- 13 Deckel mit Fach für Bedienungsunterlagen



## Schadenplatzbeleuchtung

### Zusätzliche Sicherheitsvorschriften

- Der Mast der elektrischen Schadenplatzbeleuchtung darf nicht unter stromführenden Leitungen ausgefahren werden.
- Bei Windgeschwindigkeiten über 40 km/h (starke Äste bewegen sich) darf die oberste Mastsektion nicht ausgefahren werden und der Dreibeinständer ist mit Gewichten gegen das Kippen zu sichern oder mittels der Bohrungen in den Stativfüßen zu verankern.

- 1 Flutlichtscheinwerfer
- 2 Teleskopmast
- 3 Dreibeinständer
- 4 Schutzkappe zu Teleskopmast



### Erstellen der Betriebsbereitschaft und Inbetriebsetzung

1. Den zusammengeklappten Dreibeinständer so auf den Boden stellen, dass die runden Stützfüße nach oben gerichtet sind.
2. Steckbolzen herausziehen, Stützfuß mit Knebelschraube lösen und ausfahren. Stützfuß mit der Knebelschraube festklemmen.
3. Stützbein herunterklappen und mit Steckbolzen sichern.
4. Die übrigen Stützbeine in gleicher Weise vorbereiten. Dreibeinständer anheben, bis die Stützfüße mit der Sperrklinke einrasten. Kontrolle, ob die Mittelstütze senkrecht steht; wenn nötig mit den Stützfüßen Füße ausrichten.
5. Teleskopmast auf den Dreibeinständer stecken und mit Knebelschraube festklemmen.
6. Flutlichtscheinwerfer auf Teleskopmasten stecken, festklemmen und Anschlusskabel entrollen
7. Funktion der Lampe durch Anschluss an Stromversorgung überprüfen, Anschlussstecker wieder ausziehen.
8. Teleskopmasten stufenweise auf gewünschte Höhe ausziehen und mit Rändelschrauben sichern (einzelne Elemente müssen ganz ausgezogen werden).
9. Bei starkem Wind Stützfüße behelfsmässig sichern.
10. Flutlichtscheinwerfer einzeln an Stromversorgung anschliessen.

- 1 Stützfuß
- 2 Knebelschraube
- 3 Steckbolzen
- 4 Stützbein
- 5 Sperrklinke
- 6 Schutzkappe (zu Teleskopmast)



### Ausserbetriebssetzung

1. Anschlussstecker ausziehen.
2. Kabel (falls nicht anderweitig benötigt) auf Aufrollvorrichtung aufrollen.
3. Flutlichtscheinwerfer und Dreibeinständer abbauen (umgekehrt Inbetriebnahme).

## 7. Zivilschutzzelt

### Generelle Sicherheitsvorschriften

Bei allen Arbeiten müssen grundsätzlich getragen werden:

- Helm (je nach Arbeit mit Gehör- und Gesichtsschutz)
- Arbeitshandschuhe
- einsetztaugliches Schuhwerk

ZS-Zelt darf bis zu einer maximalen Windgeschwindigkeit von 70 km/h aufgestellt werden.

### Materialübersicht

Tragetasche mit Zeltgestell

Tragetasche mit Dachplane

1 Zubehörtasche  
mit 4 Heringen und  
4 Abspannbänder

1 Tragetaschen mit  
1 Rückwand 6m, weiss

2 Tragetaschen mit  
je 1 Seitenwand 3 m, weiss

2 Tragetaschen mit  
je 1 Seitenwand 3 m, weiss mit  
Fenster

6 Tragetaschen mit  
je 1 Beschwerungsplatte 7 kg



### Aufbau

1. Zeltgestell aus grosser Tragetasche nehmen und in die Mitte des vorgesehenen Platzes stellen. Zeltgestell dabei zur Hälfte aufziehen.
2. Dachplane aus Tragetasche nehmen und über dem Zeltgestell ausbreiten.
3. Dachplane an allen Ecken des Zeltgestells mit Klettbindern befestigen.





4. Giebelstange in die vorgesehene Aufnahme schieben und mit Kordel-Schnur fixieren.



5. Zeltgestell gemeinsam anheben und vollständig aufziehen dabei Gleitteil soweit nach oben schieben, bis der Druckknopf (rot) im Loch des Teils einrastet.



6. Giebel von Hand in die Endposition nach oben schieben, bis der Druckknopf einrastet.

7. Jedes Zelt Bein anheben und mit dem Fuss auf das Bodenteil drücken, bis das ausziehbare Bein in der gewünschten Höhe einrastet (Höhe ist mehrfach verstellbar).

8. Zelt mit Beschwerungsplatten stabilisieren oder bei Bedarf über die Löcher im Fuss im Boden verankern. Mit Zeltschnüren das Zelt am Befestigungsring zusätzlich abspannen (wichtig bei Wind).



Beschwerungsplatte



Sicherung am Fuss



Sicherung am Befestigungsring

9. Je nach Bedarf Seitenwände am Dach "ankletten" und Klettstreifen der Seitenwände um die Standbeine des Zelt schlingen (Schutz vor Regen und Wind).



## Abbau

Der Abbau des Materialzelts erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Beim Zusammenlegen der Seitenwände ist auf genaues Falten zu achten, da sonst die Seitenwände nicht in die vorgesehenen Tragetaschen passen.



Es ist üblich, das Dach auf dem Zeltgestänge zu lassen und so im Verpackungssack zu versorgen.

Beim fachgerechten Zusammenlegen des Zeltdaches, muss nach der Anleitung welche auf der Tragetasche aufgedruckt ist vorgegangen werden.



## 8. Funk / Polycom

### Polycomsystem

Polycom ist ein nationales digitales Funksystem der **B**ehörden und **O**rganisationen für **R**ettung und **S**icherheit (BORS) in der Schweiz.

Polycom ermöglicht die Kommunikation zwischen den beteiligten Organisationen: Polizei, Grenzwacht, Ambulanzen, Rega, Feuerwehren, Zivilschutz, Technische Betriebe, Führungsorgane und weitere.

Polycom hat ein eigenes unabhängiges Funknetz.

Funktionen



### Handfunkgerät



Symbol	Beschreibung	Symbol	Beschreibung
	Registrierung		Direktmodus
	Feldstärke		Systembetrieb
	Verschlüsselung aktiv / nicht synchron oder inaktiv		IDR-Modus
	Ladestatus des Akku		Ruf verpasst oder abgelehnt
	Privathören		Tastatur gesperrt
	Stummschaltung + Privathören		Schnellzugriff auf Profile
	Lauthören		Schnellzugriff auf aktuellen Ordner
	Stummschaltung + Lauthören		Schnellzugriff auf Direktkanäle
	Profil Normal		Schnellzugriff auf Gruppen
	Profil Laut		Zugriff auf die Funktion Taktische Taste
	Profil Diskret		Löschen eines Zeichens
	Profil Verfügbar 1		Drehwahlschalter gesperrt
	Profil Verfügbar 2		



## Sprechregeln

Ablauf eines Funkgesprächs

**SENDER**

**EMPFÄNGER**

**An Sántis 2055 von Sántis 2050 antworten**

Sántis 2055 verstanden, antworten

**Verstanden** Text (Meldung / Gespräch) antworten

**Verstanden**  
Wichtiges der Meldung wiederholen antworten

**Verstanden**  
richtig

**Schluss**

**Schluss macht, wer das Gespräch begonnen hat**

## Verbindungskontrolle

Verständlichkeit

ONE abgehackte Verbindung

TWO Sprecher zu leise oder Nebengeräusche

THREE gute Verständlichkeit

Sender	Empfänger
An-Zorro-5321 -- von-Zorro-6021 Verbindungskontrolle, antworten	
	Zorro-5321 -- verstanden, two, antworten
verstanden, tree, Schluss	

## Funkbegriffe

<b>Antworten</b>	Fordert die Gegenstation zum Sprechen auf
<b>Verstanden</b>	<b>Bestätigt</b> den vollständigen Empfang der <b>Übermittlung</b>
Richtig	Bestätigt die fehlerfreie Quittierung
Falsche	Dient zur Einleitung eines falsch übermittelten Teils
Nicht verstanden	Bedeutet, dass die Übermittlung nicht oder nicht vollständig empfangen wurde.
wiederholen	Fordert die Gegenstation auf, den Text zu wiederholen
Falsch, ich wiederhole	Zeigt an, dass ein falsch quittierter Teil wiederholt wird
Ich buchstabiere	Leitet das buchstabieren eines Wortes / Textteiles ein.
Warten	Fordert die Gegenstation auf, auf Empfang zu bleiben
Stopp	Kann zur Unterteilung eines Textes verwendet werden
<b>Schluss</b>	<b>Beendet</b> die Übermittlung und gibt die <b>Verbindung frei</b> .

## Verbindungsschema

### Funknetzplan

Geräte Nummer	Organisation	Teilnehmer	Systembetrieb					DMO			Systembetrieb					Bemerk						
			ZS Regionen					ZS Aktionen			FW Regionen											
R	F	S	I	OG	OG	OG	OG	OG	DMO	DMO	DMO	OG	OG	OG	OG	OG	OG	OG	OG	OG	OG	OG
261	4	4																				
261	4	4																				

## Beispiel

### Verbindungsschema TSG

Datum: \_\_\_\_\_

Einsatz: \_\_\_\_\_

Einh.	Funktion	Name	Rufname	POLYCOM			TSG G 470	DIR D 421	Telefon
				Region.	Flotte	Indiv.			
Kdo Z	Kdt TSG	Christoph Frehner	Kdt TSG	262	44	6044	X	071 353 64 00	
Kdo Z	Kdt Stv TSG	Andreas Müller	Kdt Stv TSG	261	44	0491	X	078 826 00 21	
Kdo Z	Logisitik	Nicole Eigenmann	Logisitik	261	44	0134	X	076 809 09 25	
Z 1	Zfhr Z1	Fredi Signer	Zfhr Z1	261	44	0491		X	
Z 1	KP Front Z1	Marc Hunziker	KP Front Z1	261	44	0492	X	076 710 71 71	
Z 1	Grfhr Gruppe 1	Dominik Dörig	Grfhr Z1 Schleuse	261	44	0493		X	
Z 1	Grfhr Gruppe 2	Dominic Auer	Grfhr Z1 Zone Rot	261	44	0494		X	
Z 2	Zfhr Z2	Ueli Göldi	Zfhr Z2	261	44	0391		X	
Z 2	KP Front Z2	Anna Plüss	KP Front Z2	261	44	0392	X	079 564 25 45	
Z 2	Grfhr Gruppe 1	Fritz Brühwiler	Grfhr Z2 Schleuse	261	44	0393		X	
Z 2	Grfhr Gruppe 2	Amir Demirovic	Grfhr Gruppe 2	261	44	0394		X	
Z 2	Grfhr Gruppe 3	Martin Hollinger	Z2 Grfhr Zone Rot	261	44	0395		X	



## 9. Verkehr

### Kinder

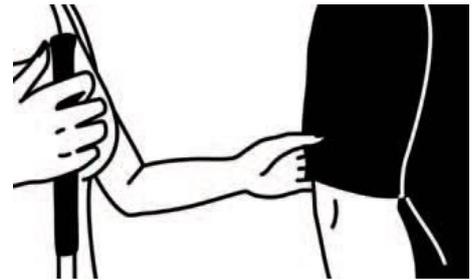
- geringe Körpergrösse: schlechteren Überblick, wird durch andere Objekte verdeckt, werden von Fahrzeuglenker weniger gut gesehen.
- können Geschwindigkeiten und Distanzen nicht richtig einschätzen
- haben ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis, reagieren spontan,
- kennen die Gefahren im Strassenverkehr noch nicht.
- Vor dem Überqueren immer am Trottoir Rand stehen bleiben und so lange warten, bis Fahrzeug steht. Erst dann loslaufen

### Blinde Menschen

#### Der Sattelgriff

Der Arm des Helfers ist entspannt und wird oberhalb des Ellbogens vom Betroffenen ergriffen. Der Daumen liegt aussen, die Finger liegen innen.

Veränderungen in der Umgebung wie Niveauunterschiede von Strassen und Treppen sollten angekündigt und vorsichtig absolviert werden.



### Zeichengebung

#### Halt vor der Verzweigung für alle Richtungen



Hochhalten eines Armes

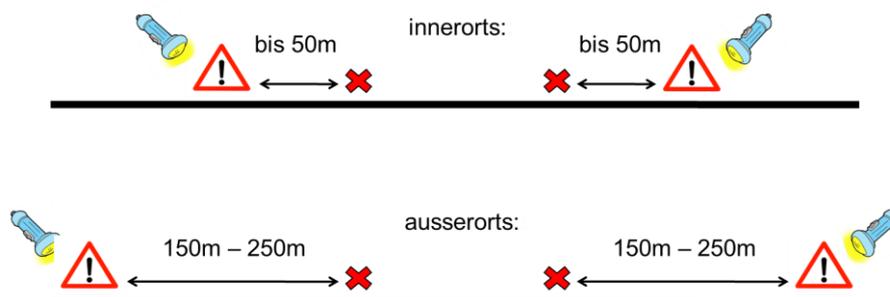
#### Freie Fahrt in der entsprechenden Richtung



Heranwinken von links oder von rechts

### Signalisation

Signalisationsverordnung (SSV):





## 10. Hygiene

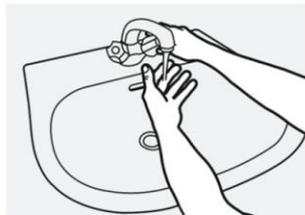


### Händewaschen

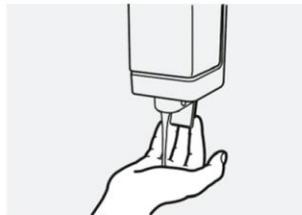
Waschen Sie die Hände bei sichtbarer Verschmutzung!  
Andernfalls benutzen Sie ein Desinfektionsmittel.

**Anleitung** Sorgfältiges Händewaschen dauert 40 – 60 Sekunden.

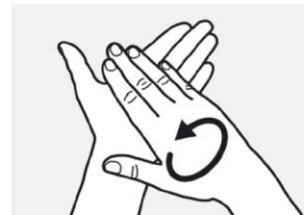
### So haben die Keime kaum eine Chance



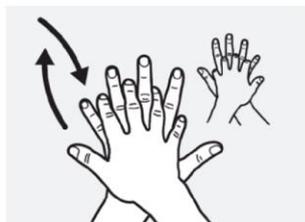
1 Hände mit Wasser benetzen



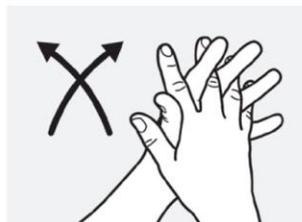
2 Genügend Seife auftragen, um die ganzen Oberflächen der Hände zu bedecken



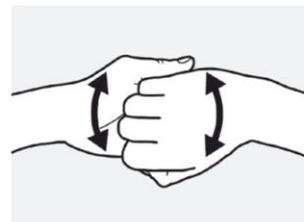
3 Die Handflächen aneinander reiben



4 Die rechte Handfläche über den linken Handrücken reiben mit ineinander geflochtenen Fingern - und umgekehrt



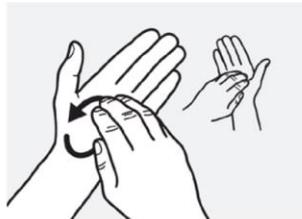
5 Die Handflächen mit ineinander geflochtenen Fingern aneinander reiben



6 Bei geschlossener Hand die Fingerrücken über den Ballen der anderen Hand reiben



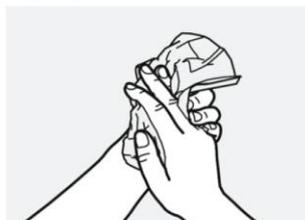
7 Den linken Daumen rundum in der geschlossenen rechten Hand reiben - und umgekehrt



8 In kreisenden Bewegungen die geschlossenen Finger der rechten Hand in der linken Handfläche reiben - und umgekehrt



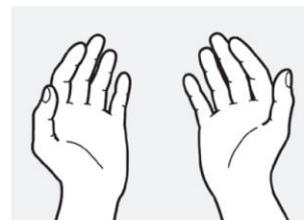
9 Die Hände gut mit Wasser abspülen



10 Die Hände gründlich mit einem Einwegpapiertuch trocknen

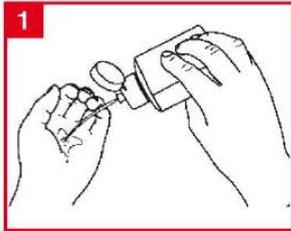


11 Das Papiertuch benutzen, um den Wasserhahn zu schließen

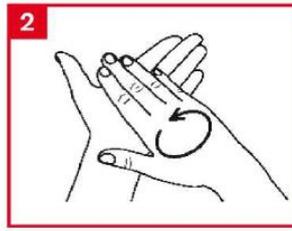


12 Jetzt sind Ihre Hände sauber - und übertragen kaum gefährliche Keime.

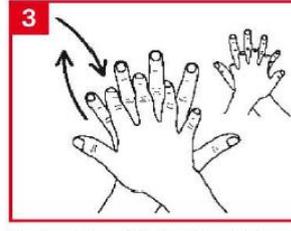
## Händedesinfektion



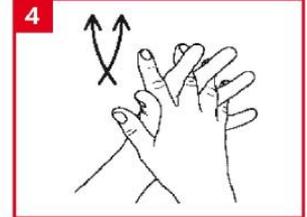
1  
Hohlhand mit Händealkohol füllen.



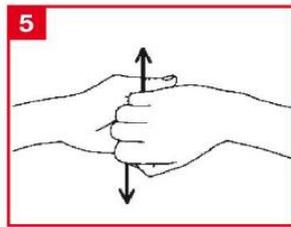
2  
Handfläche gegen Handfläche reiben.



3  
Rechte Handfläche über linken Handrücken und umgekehrt.



4  
Handfläche auf Handfläche mit gespreizten und verschränkten Fingern.



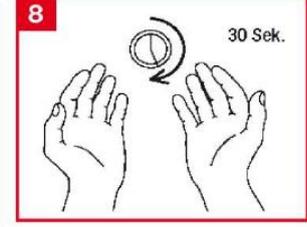
5  
Aussenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen mit verschränkten Fingern.



6  
Kreisendes Reiben beider Daumen in der geschlossenen Handfläche der jeweils anderen Hand, mit Handballen.



7  
Kreisendes Reiben der Fingerkuppen in der Handfläche beidseits.



8  
Abschliessende Runde ums Handgelenk. 30 Sek. feucht reiben und die einzelnen Schritte wiederholen.

## Lebensmittelhygiene

Unter Lebensmittelhygiene werden alle Maßnahmen und Vorkehrungen verstanden, die notwendig sind, um zu gewährleisten, dass ein Lebensmittel unter Berücksichtigung seines Verwendungszweckes zum menschlichen Verzehr tauglich ist.

Niemand muss es mit der Hygiene in der Küche übertreiben. Sauberkeit und der richtige Umgang mit Lebensmitteln sind Voraussetzungen für eine gute Ernährung und tragen maßgeblich zur Erhaltung der Gesundheit bei.

halten sie die einfachen Regeln, Sauberkeit, Haltbarkeit, Aufbewahrung, etc. wie sie diese im Haushalt kennen ein. Führen sie eine Verpflegungsstrasse, tragen sie eine saubere Schürze und Handschuhe und verhindern sie, dass seitens der Teilnehmer eine Verunreinigung stattfinden kann.

Sobald wir im öffentlichen Bereich verpflegen, muss das Lebensmittelgesetz eingehalten werden. Die Zivilschutzküchen unterstehen, wie alle andern öffentlichen Küchen der Einhaltung des HACCP.

HACCP ist die Abkürzung für „Hazard Analysis and Critical Control Points“, was sich mit „Risikobasierende Gefahrenanalyse“ übersetzen lässt. Es handelt sich dabei um ein Kontrollsystem zur Qualitätssicherung in allen Produktionsabläufen, die mit Lebensmitteln zu tun haben – von der Herstellung über die Verteilung bis zur Aufbewahrung.

Die Logistik Verpflegung wird sie, wenn nötig anweisen, diese Vorgaben sind diskussionslos umzusetzen.

## 10 Regeln der Lebensmittelhygiene



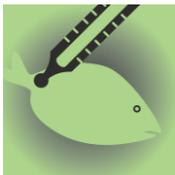
### 1 Hände waschen

Waschen Sie die Hände regelmässig, besonders vor Arbeitsbeginn, nach Toilettenbenutzung, nach verschiedenen Arbeitsgängen, wenn Sie schmutzige Gegenstände berührt haben wie Abfälle usw. Tragen Sie bei der Arbeit weder Ringe, Armbänder noch Armbanduhren. Berühren Sie Lebensmittel nie mit ungewaschenen Händen.



### 2 Arbeitskleidung fleissig wechseln

Achten Sie auf saubere und zweckmässige Arbeitskleidung. Tragen Sie saubere Schürzen. Bedecken Sie Ihre Haare oder binden Sie diese zusammen.



### 3 Richtige Temperaturen einhalten

Lagern Sie leichtverderbliche Lebensmittel bei max. +5°C, Fisch und Meeresfrüchte bei max. +2°C. Halten Sie sich an die Vorgaben der Selbstkontrolle und notieren Sie die festgestellten Temperaturen in den Kontrollblättern.



### 4 Genussfertige von nicht genussfertigen Lebensmitteln trennen

Lagern und verarbeiten Sie rohe, nicht genussfertige Lebensmittel immer getrennt von gekochten, vor produzierten, genussfertigen Lebensmitteln.



### 5 Keine überlagerten Lebensmittel verarbeiten oder abgeben

Datieren Sie sämtliche vorproduzierten, genussfertigen Lebensmittel. Überprüfen Sie die maximale Aufbewahrungsdauer und achten Sie darauf, dass sie eingehalten wird.



### 6 Lebensmittel nicht in Reinigungsmittelbehältern aufbewahren

Bewahren Sie nie Lebensmittel in Reinigungsmittelbehältern auf. Benutzen Sie dafür immer Lebensmittelgebinde.



### 7 Arbeitsplatz und Geräte sauber halten

Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz regelmässig. Vermeiden Sie «Schmutzecken». Waschen Sie Schneidebretter, Messer, den Rahmbläser, den Grossdosenöffner, die Geschirrspülmaschine, nach den Vorgaben des Reinigungsplans.



### 8 Nur saubere Reinigungsutensilien verwenden

Achten Sie darauf, dass Sie zum Reinigen nur saubere Besen, Lappen, Bürsten, Maschinen, Behälter usw. verwenden. Benutzen Sie nie leere Lebensmittelgebinde zu Reinigungszwecken!



### 9 Handwascheinrichtungen vollständig ausrüsten

Benutzen Sie zum Händewaschen nur Flüssighandseife und Papierhandtücher. Achten Sie darauf, dass die Spender immer aufgefüllt und auch auf der Unterseite sauber sind. Auch die Wasserarmaturen sind unterseitig sauber zu halten.



### 10 Abfälle rasch beseitigen

Bewahren Sie Küchenabfälle nicht über Nacht in Produktionsräumen wie Küche, Konditorei usw. auf. Beseitigen Sie Abfälle sofort und bewahren Sie diese verschlossen und nach Möglichkeit gekühlt auf.

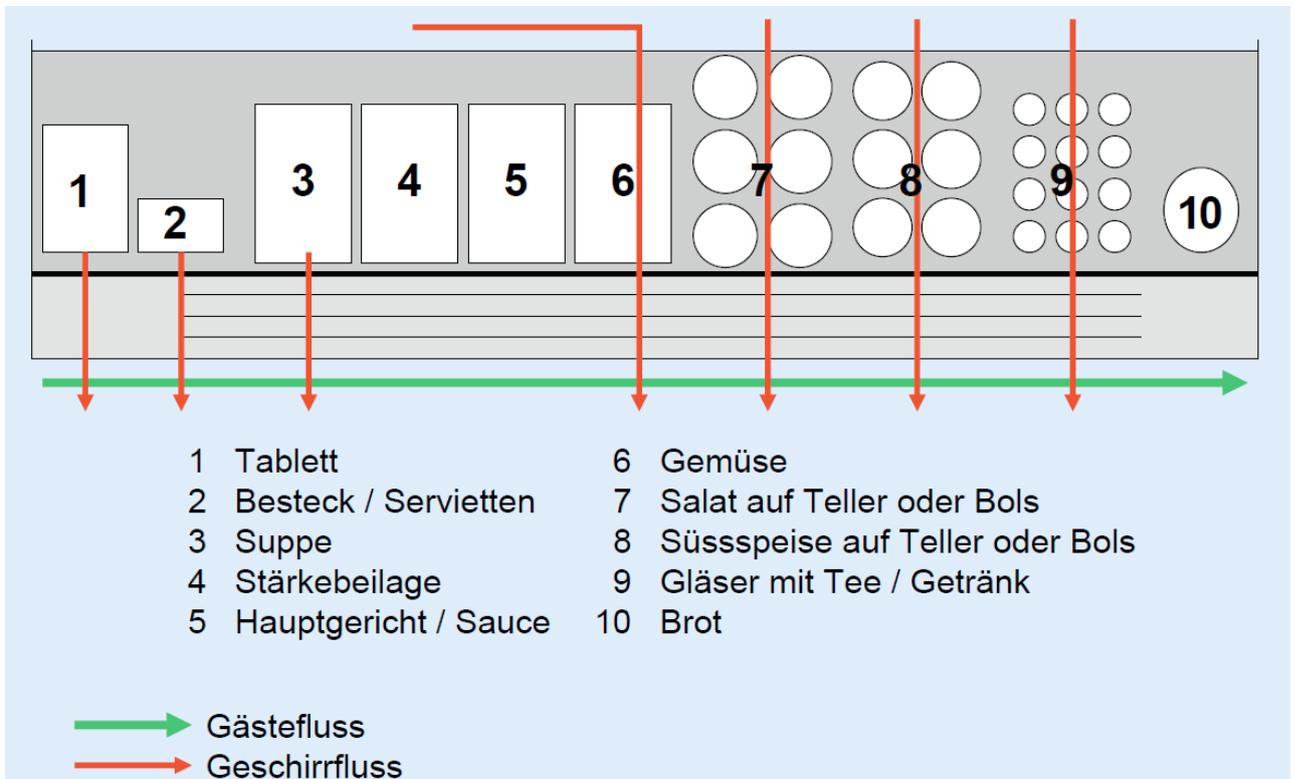


## 11. Verpflegung

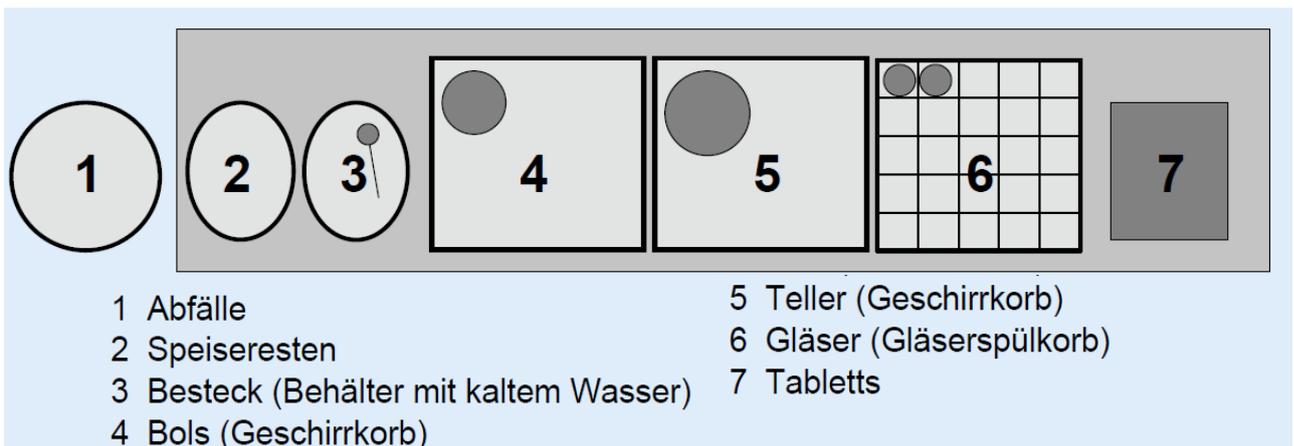
### Fassstrasse

Die Organisation einer Verteillinie garantiert eine hohe Ausgabequalität (rasch, heiss) Es sind, wenn immer möglich fertig angerichtete Speisen (Teller, Bowl, Gläser) auf das Tablett zu servieren.

Für die Sicherung der Hygiene sind Schürzen und Handschuhe zu tragen.



### Abräumstrasse





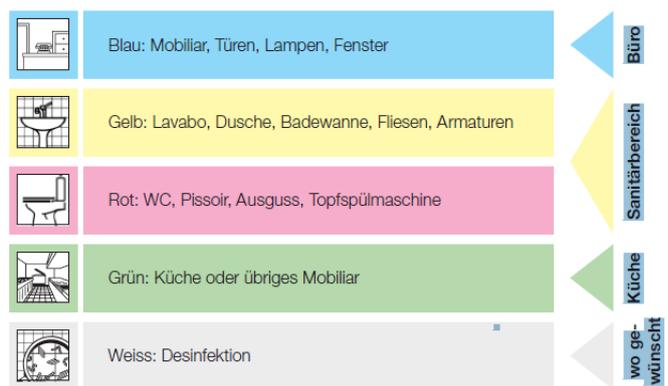
## 12. Reinigung

### Vier Farben System

Mit dem Farbsystem wird eine farbliche Trennung von Reinigungsutensilien (Reinigungstextilien, Eimer, Reinigungsmittel) bewirkt.

Die konsequente Anwendung und Einhaltung des Farbsystems führt zur Verbesserung der Hygiene und zu Vereinfachungen in der Reinigungsorganisation.

Das Farbsystem gilt nur für Oberflächen über Boden.



### WC Reinigung

Material vorbereiten: Handschuhe;  
roten und gelben Lappen;  
saurer Reiniger (rot) mit warmem Wasser in gelbem Eimer;  
WC Reiniger (rot) mit warmem Wasser in rotem Eimer;  
Trocknungslappen.

Ablauf:

1. Innenbereich der WC Schüssel mit WC Reiniger befeuchten, nicht überschwemmen (auch unter dem Rand);
2. WC Brille mit rotem Lappen auf allen Flächen reinigen und trocknen;
3. WC Schüssel aussen mit rotem Lappen reinigen und trocknen;
4. Innenbereich der WC Schüssel mit WC Besen oder rotem Schwamm reinigen, spülen;
5. Innenrand mit rotem Lappen reinigen und trocknen;
6. Spülkasten mit gelbem Lappen reinigen und trocknen;
7. WC Papier auffüllen.

### Lavaboreinigung

Material vorbereiten gelben Lappen;  
saurer Reiniger (gelb) mit warmem Wasser in gelbem Eimer;  
Handschuhe;  
Trocknungslappen.

Ablauf:

1. Oberflächenrand mit gelbem Lappen reinigen;
2. Armaturen mit gelbem Lappen reinigen;
3. Unterseite des Lavabos mit gelbem Lappen reinigen;
4. Innenseite des Lavabos reinigen, evtl. gelben Schwamm benutzen;
5. gut ausspülen;
6. alles trocknen;
7. Handtücher auffüllen.



## 13. Rollstuhl

### Allgemeine Sicherheitshinweise für den Umgang mit Rollstühlen

Bitte achten sie im Besonderen auf die folgenden Sicherheitshinweise:

#### **Grundsätzlich:**

Der Rollstuhl ist für die Benutzung mit einer Person vorgesehen!

Der Rollstuhl ist ein Fahrzeug und nicht zum Tragen geeignet! Heben Sie den Rollstuhl nicht an den Seitenteilen, Armlehnen oder an den Fußstützen an (z.B. zur Überwindung von Hindernissen)!

#### **Bremsen:**

Fixieren sie die Feststellbremse bei jeder Fahrtunterbrechung, insbesondere beim Ein- und Aussteigen! Nur so vermeiden Sie ungewolltes Wegrollen und mögliche Unfälle!

Hinweise für die Überwindung von Absätzen und Kanten: Sollten sie den Rollstuhl ausserhalb der Wohnung benutzen, schenken sie bitte der Überwindung von kleinen Hindernissen, Absätzen und Kanten (insbesondere Bordsteinkanten) besondere Aufmerksamkeit!

#### **Grundsätzlich:**

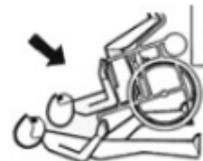
Fahren sie Hindernisse stets geradezu (im rechten Winkel) an.

Nur wenn beide Vorder- bzw. Hinterräder das Hindernis gleichzeitig überfahren, vermeiden sie seitliches Kippen.

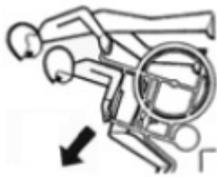
#### **Abwärts:**

Fahren sie den Rollstuhl rückwärts an die Kante heran.

Achten sie unbedingt auf den Straßenverkehr! Lassen sie zuerst die hinteren Räder langsam und vorsichtig die Kante hinunterrollen.



#### **Aufwärts:**

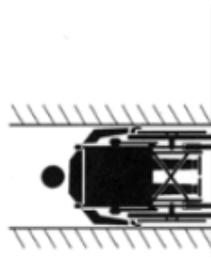


Fahren sie dicht an die Kante und kippen sie den Rollstuhl leicht nach hinten, sodass die vorderen Räder „frei“ sind.  
Fahren sie die vorderen Räder langsam und vorsichtig auf den Absatz und schieben sie den Rollstuhl hoch.

**Achtung:** Wenn die Fussplatten beim Herabfahren von Stufen und Bordsteinkanten auf dem Boden aufsetzen, besteht Kippgefahr!

#### **Greifreifen:**

Achten sie beim Durchfahren engerer Durchlässe (insbesondere Türen) darauf, dass die Hände nicht auf den Greifreifen liegen – Verletzungsgefahr!



#### **Fussplatten:**



Die Fussplatten dienen zum Abstellen der Füße.

Dies verbessert sowohl beim Fahren als auch beim Geschoben werden

den Sitzkomfort und dient ihrer Sicherheit.  
Treten Sie beim Umsetzen nicht auf die Fussplatten – dies kann zu Unfällen führen! Erst wenn diese hochgeklappt sind, können sie weder stolpern noch kippen.

#### **Greifen nach Gegenständen:**



Beim übermäßigen Beugen nach vorne oder hinten –

insbesondere beim Aufheben von Gegenständen – kann der Rollstuhl leicht kippen!

#### **Höhenverstellbare Beinstützen:**



Waaagrecht eingestellte Beinstützen verändern den Körperschwerpunkt und beeinflussen die Stabilität. Bitte seien sie beim Anfahren, Bremsen und in engen Kurven besonders vorsichtig!  
**Achtung:** Wird der Bedienhebel der Beinstützen ungewollt betätigt, könne die hochgestellten Beinstützen plötzlich abkippen – Verletzungsgefahr!

#### **Kommunikation:**

Beziehen sie Rollstuhlfahrer in die Gruppe ein. Informieren sie den Rollstuhlfahrer bevor sie manövrieren über ihr Vorhaben.  
Suchen sie bei Gesprächen den Blickkontakt, wenn immer irgendwie möglich auf Augenhöhe.

**Als Rollstuhlschieber sind sie für die Sicherheit verantwortlich!**

## Tipps zum gesundheitsschonenden Bewegen von Lasten

Beim Heben und Tragen wird neben dem Herz-Kreislaufsystem, der Muskulatur und der betroffenen Gelenke vor allem die Wirbelsäule mit den Bandscheiben belastet. Eine gewisse Belastung ist jedoch lebensnotwendig, da das Gewebe der Bandscheiben nicht über Blutgefäße mit Nährstoffen versorgt wird. Durch eine abwechselnde Zug- und Druckbelastung der Wirbelsäule entsteht eine Art Pumpvorgang, der einen Transport der Nährstoffe in die Bandscheibe ermöglicht.

Beim Heben mit gebeugtem Rücken werden die Bandscheiben ungleichmäßig und höher belastet. Sie sollten Sie beim Heben und Tragen von Lasten stets auf eine gerade Haltung achten.

Schädlich sind auch langandauernde statische Haltungen, also das Fehlen wechselnder Belastungen, wie beim langanhaltenden Sitzen oder Stehen.

### 1. Nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel



Gesundheitsschonend transportieren Sie Lasten unter Zuhilfenahme von Hilfsmitteln. Dadurch entlasten Sie Ihren Rücken enorm.

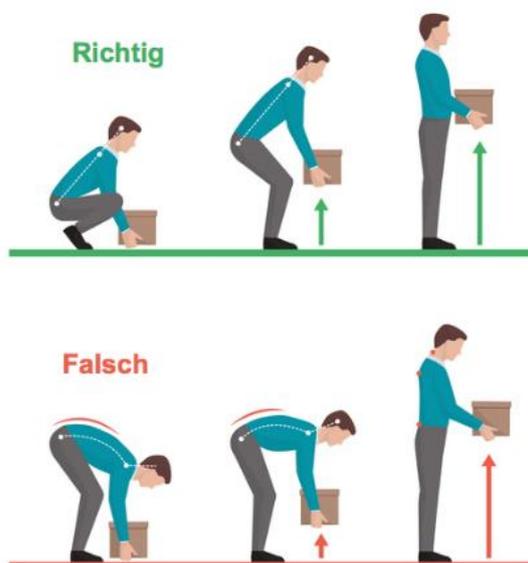
Getränkekisten lassen sich mit einer Sackkarre leichter transportieren.

### 2. Lassen Sie sich möglichst von Kollegen helfen

Wenn Sie schwere und sperrige Waren allein transportieren, bewegen Sie sich oft ruckartig.

Ruckartige Bewegungen belasten Ihre Wirbelsäule sehr. Daher gilt: Wenn es irgendwie geht, holen Sie sich Hilfe!

### 3. Rückenschonendes Heben und Absetzen



#### 1. Fassen und Heben der Last:

- mit geradem Rücken
- mit möglichst steil aufgerichtetem Oberkörper
- mit gebeugten Knien
- möglichst nah am Körper

2. Die Last niemals ruckartig anheben, sondern den Körper gleichmäßig und langsam aufrichten.

3. Die Last möglichst körpernah tragen, den Rücken dabei gerade halten.

#### 4. Rückenschonendes Tragen: Tragen Sie Lasten körpernah und gleichmäßig verteilt

Tragen Sie Lasten möglichst körpernah, denn dadurch wird die Belastungshöhe etwas reduziert.



Falls möglich: Verteilen Sie die Last auf beide Arme.  
Halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade

#### 6. Vermeiden Sie Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen

Denken Sie beim Lastentransport daran: **Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen** erhöhen die Belastung der Wirbelsäule massiv.

Ändern Sie Ihre Bewegungsrichtung immer über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen.

(erst die Last heben, dann den ganzen Körper durch Schritte in die Bewegungsrichtung drehen und dann die Last mit gebeugten Knien und geradem Rücken absetzen).



Auch beim einseitigen Ziehen verdrehen Sie den Oberkörper, daher sollten Sie z.B. Rollbehälter möglichst schieben.

#### 7. Achten Sie auf freie Sicht

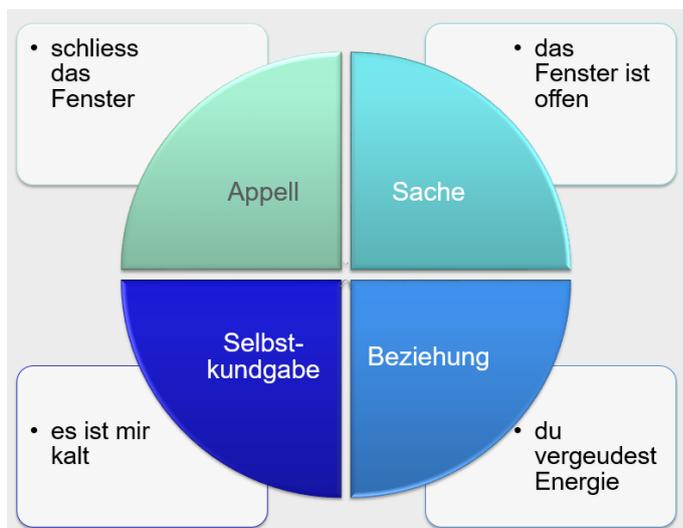


Durch freie Sicht lassen sich viele Unfälle auf Verkehrswegen ganz einfach vermeiden.



## 14. Gesprächsführung

### Kommunikationsmodell



### Fragen

#### W – Fragen



#### Offene Fragen

Offene Fragen ermöglichen ein breites Spektrum an Antworten. Man erfährt die Wünsche und Meinungen des Gesprächspartners. Im Regelfall fördern offene Fragen die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern. Offene Fragen eignen sich vor allem am Beginn eines Gesprächs.

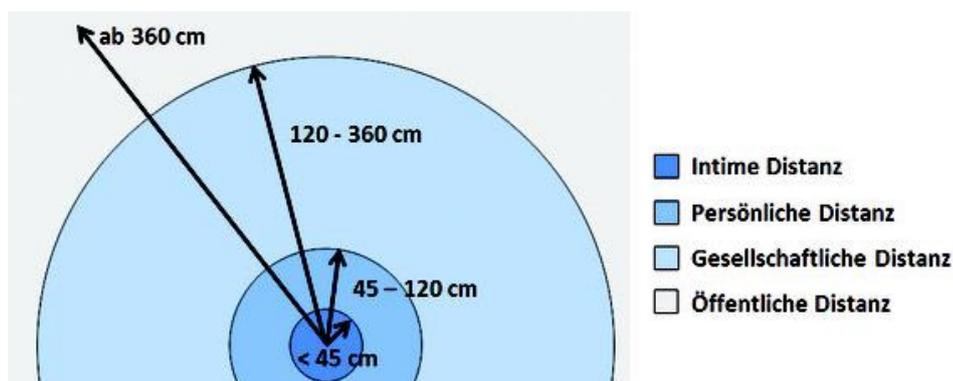
#### Geschlossene Fragen

Bei geschlossenen Fragen sind die Antwortmöglichkeiten vorgegeben.  
z.B. ja/nein/weiß nicht beziehungsweise definiert, entweder durch die Frage selbst, oder durch die explizite Nennung der zur Auswahl stehenden Antworten.

#### Beachtungspunkte bei Fragen:

**Pausen** anstelle von Doppelfragen;  
**Transparenz** schaffen: kurz erklären, weshalb die Frage gestellt wird;  
**Wertneutral** fragen.

#### Distanzzonen



## Zuhören

# Die Techniken beim aktiven Zuhören

### Paraphrasieren



Die Aussage des Senders wird in eigenen Worten zusammengefasst.

### Verbalisieren



Die Emotion des Senders wird verbalisiert und in eigenen Worten gepackt.

### Nachfragen



Noch einmal nachfragen, damit die Aussage klarer wird.



### Zusammenfassen

Abschliessend sollen Dinge zusammengefasst werden, um dem Sender die Möglichkeit zu geben, noch etwas zu ergänzen.



### Unklares aufklären

Bei Unklarheiten solange nachhaken, bis diese aufgelöst wurden.

«Wer nur hört, sieht oft mehr.»

## Feedback



*Um uns zu vervollkommen, brauchen wir entweder aufrichtige Freunde oder hartnäckige Feinde. Sie öffnen uns die Augen für unsere guten und schlechten Handlungen – die einen durch Erfahrungen, die anderen durch ihren Tadel.*  
Diogenes

Feedback bedeutet, einer Person gezielt mitzuteilen, wie ihr Verhalten von anderen wahrgenommen, verstanden und erlebt wird.

Feedback macht auf konstruktive Weise aufmerksam auf positive, unbewusste oder unangebrachte Verhaltensweisen.

Denn Feedback dient dazu, voneinander zu lernen und positive Verhaltensweisen zu fördern.

Die wichtigsten Feedbackregeln

- Rückmeldungen zeitnah geben.
- Ich spreche von dem, was ich beobachtet, aufgenommen oder erlebt habe und das aus meiner Sicht. Ich beschreibe dies, ohne es zu bewerten.
- Der Empfänger soll nur zuhören, eventuell klärende Fragen stellen. Er entscheidet, ob bzw. wo er sich ändern will.

**Konsequenzen aus den Erkenntnissen der Gesprächsführung für den Betreuer**

- Situations- & Aufgabenanalyse (Fühler ausfahren)
- Zuhören und in eigene Worte fassen (paraphrasieren)
- Eigenes Verhalten der Situation / dem Gegenüber anpassen
- Da sein ...









## 16. Essen verabreichen

Essen und Trinken sind ein Leben lang hochbedeutsam für Körper, Geist und Seele. Nicht nur Hunger und Durst werden gestillt – der Körper erhält wichtige Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben. Gleichzeitig trägt eine gut schmeckende Mahlzeit in Gesellschaft zu Freude und Wohlbefinden und damit zur Lebensqualität bei. Gerade im Alter und bei Pflegebedürftigkeit kann das Essen einen sehr hohen Stellenwert einnehmen.

**Essen verabreichen ist eine Dienstleistung an mein Gegenüber.**

### Selbstbestimmung respektieren

Jeder hat das Recht, selbst darüber zu entscheiden, was, wann und wie viel er isst oder trinkt – auch wenn andere das als unvernünftig ansehen. Es darf niemals zu Bevormundung beim Essen und Trinken kommen, sondern es ist Motivation und appetitanregendes Handeln notwendig.



### Spezielle Anforderungen beachten

Manche Erkrankungen, zum Beispiel von inneren Organen, erfordern eine spezielle Ernährung oder eine bestimmte Trinkmenge. Dann ist es sehr wichtig, die ärztlich verordnete Diät zu beachten.

### Selbstständigkeit unterstützen

Der Erhalt von Selbstständigkeit der eingeschränkten Person ist eines der zentralen Ziele eines empathischen und wertschätzenden Umgangs mit Menschen.

### Gewohnheiten beibehalten

Es gibt Vorlieben, die bleiben ein Leben lang erhalten – ob es die Leibspeise ist oder die Tasse, aus der man jeden Morgen Kaffee trinkt. Liebgewonnene Gewohnheiten sollten beibehalten werden. Sie bringen nicht nur Freude und rufen gute Erinnerungen wach, sie geben auch das Gefühl von Sicherheit.

### Atmosphäre gestalten

Beim Essen und Trinken ist auch die Atmosphäre wichtig. Speisen und Getränke sollten appetitlich angerichtet und die unmittelbare Umgebung gemütlich gestaltet werden. Ein hübsch gedeckter Tisch mit Blumen und ein schön angerichtetes schmackhaftes Essen in netter Gesellschaft können zu einer appetitanregenden Atmosphäre beitragen.

### Zeitdruck vermeiden

Essen, aber auch Trinken, kann für Pflegebedürftige anstrengend sein. Ausreichend Zeit und Geduld sind wichtig, damit die Motivation und die Freude am Essen und Trinken erhalten bleiben.

### Für Sicherheit sorgen

Bestimmte Erkrankungen können Schluckstörungen mit sich bringen. Dann ist es wichtig, besonders aufmerksam zu unterstützen und Empfehlungen von Fachkräften zu beachten.

### Hygiene beachten

Im Umgang mit Lebensmitteln ist es wichtig, Hygieneregeln einzuhalten, um Krankheiten zu vermeiden.

Händewaschen vor dem Essen gilt für die Pflegeempfänger und Pflegepersonen.



## 17. Demenz

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, bei denen eine Hirnschädigung zu einem schrittweisen Verlust des Gedächtnisses, des Denkens, der Erinnerung, der Orientierung oder der Verknüpfung von Denkinhalten führt. Die Menschen behalten ihre Lebensgeschichte, mit all dem, was sie erlebt, geleistet und bewältigt haben. Die Prägungen aus dieser bleiben auch in der Krankheit erhalten.

Die Krankheit hat enorme physische, psychische, soziale und ökonomische Auswirkungen auf die Betroffenen, deren Familien, Pflegende und die Gesellschaft.

### Eine Demenz des Typs Alzheimer verläuft meist in drei Phasen

1. Im Anfangsstadium sind erste geistige Defizite erkennbar. Betroffene werden vergesslich, vor allem bei Dingen, die noch nicht lange zurückliegen. Es entstehen **Orientierungsschwierigkeiten** und Verwirrung. Die Unsicherheit und die Frustration darüber, was mit einem passiert, können zu starken Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen führen.
2. In der zweiten Phase und mit dem **Verlust der geistigen Fähigkeiten** wird das selbstständige Erledigen alltäglicher Aufgaben bereits schwierig. Die Selbständigkeit lässt nach. Es kommt zu Störungen bei Haushaltsaufgaben oder beim Ankleiden, eventuell wird die Hygiene vernachlässigt. Die Vergesslichkeit steigt, die Desorientierung wird grösser. Es kann zu Sprach- und Erkennungsstörungen kommen.
3. Im dritten Stadium kommt es zu einem **Verlust der Alltagskompetenz**, die Patienten sind vollkommen von Hilfe abhängig. Das Gedächtnis zerfällt, auch das Langzeitgedächtnis ist nun betroffen. Auch organische Funktionen sind zunehmend beeinträchtigt: Die Kontrolle über die Darm- und Blasen-tätigkeit versagt, der Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört, es kann ausserdem zu Muskelzuckungen, Schluckstörungen oder Krampfanfällen kommen.

### Behandlungsansätze bei Demenz

Demente Menschen profitieren von einem möglichst normalen Alltag, wo sie auch in Aufgaben eingebettet sind und soziale Aussenkontakten gepflegt werden.

### Setzen sie sich für demente Menschen wo immer möglich ein, sich selber zu helfen.

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es eine Reihe von Therapieansätzen, die darauf abzielen, die kognitive Leistungsfähigkeit von Demenzkranken zu verbessern oder zumindest zu erhalten. So kann Gedächtnistraining dazu beitragen, das Erinnerungsvermögen zu stabilisieren.

Durch die Biographie lässt sich herausfinden, welche Bedeutung verschiedene Verhaltensweisen für Demenzkranke haben. Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens häufig Rituale, die ihr Handeln bestimmen. Dazu zählt beispielsweise ein Stück Schokolade vor dem Schlafengehen. Je mehr dieser Handlungen bekannt sind, umso besser können sich Angehörige oder Pflegekräfte auf den Betroffenen einstellen.

Kommunikation ist für Demenzkranke ebenfalls wichtig. Zum einen wird dadurch der soziale Kontakt sichergestellt, der Betroffenen ein Gefühl der Geborgenheit gibt, zum anderen die Sprachfähigkeit geübt und erhalten. Wichtig dabei ist allerdings, dass man gegenüber Fehlern des Betroffenen nachsichtig ist. Da die kognitive Leistungsfähigkeit aufgrund der Erkrankung nachlässt, kommt es zu „Wortvergessen“ oder Unzulänglichkeiten in der Artikulation.

## Kommunikationstipps

- Tipp 1 **Einfach, langsam, deutlich sprechen**  
Machen sie kurze Sätze, die nur eine Botschaft, oder nur eine Frage enthalten.
- Tipp 2 **Geschlossene Fragen stellen**  
Stellen Sie keine offenen, sondern geschlossene Fragen, die mit ja oder nein zu beantworten sind.
- Tipp 3 **Augenkontakt suchen**  
Begegnen Sie dem Demenzbetroffenen von vorne. Kommunizieren Sie mit Augenkontakt.
- Tipp 4 **Falsche Aussagen nicht korrigieren**  
Wenn Demenzkranke «falsche» Dinge behaupten, dann korrigieren und widersprechen Sie nicht. Nehmen sie es als richtig und real hin.
- Tipp 5 **Gefühlsbotschaften hören und aufnehmen**  
Gefühlsbotschaften in wirren Aussagen sind oft wichtiger als die Sachebene.
- Tipp 6 **Demenzkranken nicht mit Defiziten konfrontieren**  
Versuchen sie ohne Korrektur auf den richtigen Weg zu lenken.
- Tipp 7 **Aufrichtig sein, eigene nonverbale Signale wahrnehmen**  
Demenzbetroffene haben feine Antennen für Unaufrichtigkeit. Es ist also wichtig, im Umgang «echt» zu bleiben.
- Tipp 8 **Realitäten nachempfinden oder teilweise übernehmen:**  
Es kann manchmal richtig sein, zu «lügen
- Tipp 9 **Berührungen**  
Berührung ist wichtig und hilfreich, sie soll jedoch taktvoll und vorsichtig erfolgen.
- Tipp 10 **Weder zu viel reden (zu texten) noch verstummen:**  
Wenn Demenzkranke kaum noch reden, sollte man darauf achten, nicht mit dem Kranken zu verstummen, sondern weiterhin mit ihm sachlich und normal zu sprechen.

Wer Menschen mit Demenz sehr direkt auf Fehler hinweist, sie gewissermassen belehrt, löst häufig Traurigkeit aus, da Demenzkranke wissen, dass sie körperlich und geistig abbauen. Um diese nicht zu verstärken, sollten Angehörige, Bekannte und Pfleger über manche Schwäche hinwegsehen oder allenfalls vorsichtig Hinweise zur Verbesserung geben. Der Betroffene soll das Gefühl haben, dass mit ihm „auf Augenhöhe“ umgegangen wird.

Weitere therapeutische Ansätze sind die Basale Stimulation, bei der die Reizarmut von an Demenz erkrankten Personen verhindert werden soll, die Förderung des Wissens rund um die eigene Person und deren Beziehungsumfeld, sowie das Realitäts-Orientierungs-Training. Um die Wahrnehmung von Demenzkranken zu schulen und Erinnerungen wach zu halten, können auch musisch-künstlerische Ansätze verfolgt werden.

Spielen, Lachen, Tanzen, Singen etc. ist die beste Medizin für alle Beteiligten in der Betreuung von dementen Menschen. In späteren Stadien der Erkrankung dürfen das sehr wohl Spiele aus der Kinderzeit sein. Geht zum Beispiel eine demente Frau mit dem Puppenwagen und Puppen spazieren, fühlt sie sich verantwortlich dafür und auch "gebraucht", unterstützen sie dies unbedingt.





## 18. Beschäftigung in der Betreuung

Menschen, die bei uns in der Betreuung sind, wurden aus irgendeinem Grund aus dem normalen Lebensalltag und der gewohnten Umgebung gerissen.

### Alltagsgestaltung, Beschäftigung und Aktivierung

Grundbedürfnissen, die jeder Mensch zu befriedigen sucht sind

- Etwas tun und leisten können – „Erfolgsenerlebnisse“ haben
- Soziale Kontakte pflegen können

Was ist wichtig für den Menschen?

- Befriedigung der physiologischen Grundbedürfnisse
- Sicherheit
- Soziale Kontakte, Einbindung, Zugehörigkeit
- Ästhetische Bedürfnisse
- Kognitive Bedürfnisse
- Individualität und Selbstverwirklichung

Alltagsgestaltung und Beschäftigung ermöglichen

- Geborgenheit und Sicherheit
- Freude und Humor erleben und zeigen können
- Selbstbestimmung durch möglichst großen Entscheidungs- und Handlungsspielraum, sich sein dürfen
- Körperliche Bewegungsmöglichkeiten
- Sich neuen Herausforderungen stellen können – Neugier zeigen

Je weniger ein Mensch die genannten Bedürfnisse befriedigen kann, desto grösser werden seine Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Hilflosigkeit und Langeweile.

Was können wir bieten / organisieren

Wenn immer möglich sind zu Betreuende in diese Vorgänge einzubinden

- Ämtliplanung / Ämtlivergabe
- Spiel- und Beschäftigungsangebote (Materialien und Räume bereitstellen)
- Spielprogramm erarbeiten und anbieten
- Beschäftigungsprogramm erarbeiten und anbieten
- Kulturelle Angebote in der Anlage und extern
- Die (neue) Umgebung erkunden
- Sportanlässe (besuchen oder mitwirken)
- Kontakte mit Nachbarn oder Vereinen knüpfen und pflegen
- etc.

### Phasen einer Alltagsgestaltung oder Beschäftigung

1. Idee entwickeln und Rahmenbedingungen planen
2. Vorbereitungen treffen personell, zeitlich, räumlich und materiell
3. Teilnehmer informieren und zum Mitmachen motivieren
4. Ausführen der Aktivität
5. Abschliessen der Aktivität mit den Teilnehmern (z.B. Rangverkündigung, Rückmeldungen, etc.)
6. Aufräumen und Material versorgen, Räumlichkeiten zurückgeben, etc.
7. Auswertung unter den "Aktiven bzw. Organisatoren" der Aktivität
8. Unter Umständen Rückmeldung an die Vorgesetzten, entstandene Fotos ausstellen, Eintrag im Tagebuch der Betreuungsstelle, Zeitungsbericht, etc.
9. Kontrolle

## Tipps für leichte Spaziergänge für ältere Menschen

Bewegung an der frischen Luft ist in jedem Alter wichtig. Senioren müssen eine Überbelastung jedoch oft mit tagelangen Schmerzen bezahlen, weshalb viele es vorziehen, sich so wenig wie möglich zu bewegen. Die meisten Alterskrankheiten lassen sich jedoch durch das richtige Maß an Bewegung verbessern, weshalb man keinesfalls darauf verzichten sollte. Ältere Menschen müssen lediglich darauf achten, dass die Spazierroute einigen wichtigen Kriterien entspricht.



Das Gehen auf ebenem Untergrund bereitet den wenigsten Senioren Schwierigkeiten. Zum Problem wird das Spazierengehen erst, wenn der Weg steinig wird oder ein starkes Gefälle aufweist.

Wanderwege sind daher für die meisten älteren Menschen keine Lösung. Sie sind darauf ausgerichtet, so wenig wie möglich in die Natur einzugreifen, was unter anderem Geröll, Wurzeln und steile Abhänge bedeutet.

### Spaziergänge im Dorf

Demnach wäre also das Gehen auf der Straße die beste Alternative. Wohnt man auf dem Dorf, so sollte man diese Möglichkeit auch nutzen. Es herrscht wenig Verkehr und durch die ländliche Umgebung fühlt man sich trotz Asphalt durchaus mit der Natur verbunden.

In der Stadt ist das Spazieren auf dem Bürgersteig hingegen meist wenig idyllisch. Statt Vogelgezwitscher und gepflegten Vorgärten sieht man Hochhäuser und jede Menge Passanten, die sich ungeduldig vorbeidrängeln.

## Spaziergänge im Stadtpark

Da Spaziergehen jedoch mehr bedeutet, als nur einen Fuß vor den anderen zu setzen, macht es durchaus Sinn, für eine schöne Tour sogar ein paar Stationen mit dem Bus zu fahren. Stadtparks haben den Vorteil, dass sie meist sehr ebenerdig sind und die Hauptwege regelmäßig gepflegt und ausgebessert werden. So kommt man nicht ins Stolpern und kann trotzdem Wiesen und Wälder genießen.

### Diese 5 erstaunlichen Dinge passieren in Ihrem Körper, wenn Sie spazieren gehen

- a) Entspannung  
„Gehmeditation“ heißt das Zauberwort: Dabei konzentrieren Sie sich beim Gehen auf die Atmung und nehmen die Bewegungen bewusst wahr. Atmen Sie einmal tief ein und gehen Sie dabei 3-4 Schritte. Beim Ausatmen gehen Sie 4-5 Schritte. So bauen Sie Anspannung ab, werden resistenter gegen Stress und fühlen sich entspannt.
- b) Gesundheit  
Beim Gehen nimmt man bis zu zehnmal mehr Sauerstoff auf, das Immunsystem wird gestärkt und Fett verbrannt. Zusätzlich senkt regelmäßiges Gehen Bluthochdruck und ist gut fürs Herz.
- c) Sicherheit  
Wer verunsichert ist, sollte spazieren gehen. Gehen Sie den Weg in Ihrer ganz individuellen Geschwindigkeit. Dadurch gewinnen Sie innere Sicherheit zurück. Achten Sie dabei auch auf die Haltung: Brust raus, Schultern nach hinten. Das Gefühl der Fremdbestimmung verschwindet und wird durch Selbstbewusstsein ersetzt. Das Beim Spazieren wird auch das Gleichgewichtsorgan trainiert.
- d) Kreativität  
Ideen kann man nicht auf Knopfdruck produzieren. Oft braucht man mal ein bisschen Abstand, um kreativ zu sein oder Problemlösungen zu finden. Körperliche Aktivität lässt die Durchblutung des Gehirns um bis zu 30 Prozent steigen. Außerdem inspiriert die Umgebung zu neuen Blickwinkeln.
- e) Nähe  
Sie müssen nicht immer allein spazieren gehen. Zusammen mit der besten Freundin oder dem Partner entwickeln sich beim Gehen oft spannende Gespräche. Das schafft Nähe und schweißt eng zusammen.

### Unterstützende Möglichkeiten beim Spazieren

Gehen mit einer trittunsicheren Person	Ausruhen bei plötzlicher Überforderung	Unterstützung beim Treppengehen
		



