

Erste Hilfe



„Hauptsache man tut etwas“. Diesen Satz hört man in der Ersten Hilfe sehr oft. Sie brauchen keine Angst zu haben etwas falsch zu machen, denn es gibt nichts Schlimmeres, als dass sie gar nichts machen.

Leisten Sie Erste Hilfe, indem Sie den Notruf absetzen und die Unfallstelle absichern. Bringen Sie bewusstlose Personen, bei denen eine normale Atmung vorhanden ist, in die stabile Seitenlage. Betreuen Sie verunfallte Personen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein in Ihren Handlungen, dann rufen sie den Notruf 112 an.

Die Disponenten am anderen Ende des Telefons sind Fachleute und sagen Ihnen was Sie tun müssen.

Damit überbrücken Sie die Zeit bis zum Eintreffen von Rettungsdienst bzw. Feuerwehr und helfen den Betroffenen oder Verletzten.

Hier ein paar Tipps zum Erkennen von Notfällen und zum Handeln:

Bewusstlosigkeit

Bewusstlosigkeit ist daran zu erkennen, wenn bei dem Patienten die Atmung normal vorhanden ist, aber dieser nicht auf Ansprache reagiert. Sollte das der Fall sein, muss die bewusstlose Person sofort in die stabile Seitenlage gebracht werden, da sonst die Atemwege durch die eigene Zunge, Speichel oder Erbrochenem verlegt sein können.

Die normale Atmung ist vorhanden?

bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage (wie unten auf den Bildern zu sehen)

setzen Sie erst dann den Notruf ab (sollten mehrere Personen vor Ort sein, bitte parallel handeln)

bleiben Sie bei der betroffenen Person und kontrollieren sie öfters bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes die Atmung

sollte keine normale Atmung mehr vorhanden sein, rufen Sie erneut den Notruf und beginnen Sie mit der Herz-Lungen- Wiederbelebung.

Stabile Seitenlage



Schritt 1:

knien Sie sich seitlich neben den Patienten
die Beine von dem Betroffenen strecken
den Arm des Betroffenen, der sich auf Ihrer Seite befindet,
angewinkelt nach oben legen. Die Handinnenfläche muss dabei
nach oben zeigen.



Schritt 2:

jetzt den Arm auf der gegenüberliegenden Seite am Handgelenk
greifen
den Arm vor der Brust kreuzen und die Handoberfläche des
Bewusstlosen an dessen Wange legen
die Hand bitte nicht loslassen
das gegenüberliegende Bein angewinkelt aufstellen und festhalten



Schritt 3:

mit dem angewinkelten Bein den Patient auf die Seite drehen



Schritt 4:

den Bewusstlosen zu sich herüber drehen

das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt

den Kopf nach hinten strecken, damit die Atemwege frei sind bzw. bleiben und den Mund leicht öffnen

die Hand an der Wange so ausrichten, dass die Atemwege frei bleiben

jetzt erst den Notruf 112 wählen, wenn dieses noch nicht durch eine weitere anwesende Person geschehen ist



Schritt 5:

Den Betroffenen z.B. mit einer Rettungsdecke zudecken. Sollten Sie diese verwenden, muss die silberne Seite zum Betroffenen zeigen, damit der Wärmeerhalt gegeben ist. Die Decke sollte nicht direkt an dem unbedeckten Körper anliegen.

Bis der Rettungsdienst eingetroffen ist, beruhigen, betreuen, trösten und beobachten Sie den Betroffenen und prüfen sie regelmäßig das Bewusstsein und die Atmung

Herzinfarkt



Bei einem Herzinfarkt gibt der Betroffene Schmerzen hinter dem Brustbein an, die oft in den linken Arm, die Schulter, den Rücken, den Unterkiefer oder den Oberbauch ausstrahlen. Der Schmerz kann als sehr bedrohlich empfunden werden (Vernichtungsschmerz) und mit Todesangst einhergehen. Er ist nicht atem- oder lageabhängig. Der Betroffene klagt über Atemnot und ist meist sehr blass und kaltschweißig.

Was kann ich machen?

den Betroffenen ansprechen, Atmung prüfen und den Notruf absetzen

Ist der Betroffene bei Bewusstsein, mit erhöhtem Oberkörper hinsetzen

Enge Kleidung am Oberkörper öffnen, für frische Luft sorgen, Aufregung und Unruhe unbedingt vermeiden. Der Patient darf nicht mehr herumlaufen

Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen und betreuen
Ständige Kontrolle der Vitalfunktionen

Sollte keine normale Atmung mehr vorhanden sein, rufen Sie erneut den Notruf und beginnen sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung

Schlaganfall



Als Schlaganfall bezeichnet man die Folge einer in der Regel "schlagartig" auftretenden Durchblutungsstörung im Gehirn, die zu einem Mangel an Sauerstoff im Gehirn führt.

Anzeichen für einen Schlaganfall sind plötzlich einsetzende Lähmungen an Armen und Beinen, Gesichtslähmung mit herabhängendem Mundwinkel und einseitig geschlossenem Augenlid, Sprachstörungen und Schluckbeschwerden (Erstickungsgefahr!!!), Bewusstlosigkeit sowie Atem- und Kreislaufstörungen.

Sollten diese Anzeichen zutreffen, ist Eile geboten. Rufen sie sofort den Rettungsdienst unter Tel.: 112 !!!

Was kann ich machen?

Den Betroffenen ansprechen, Atmung prüfen und den Notruf absetzen

Ist der Betroffene bei Bewusstsein, ihn bequem und mit erhöhtem Oberkörper hinsetzen

Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener normalen Atmung erfolgt die stabile Seitenlage auf die gelähmte Seite

Sollte keine normale Atmung mehr vorhanden sein, rufen Sie erneut den Notruf und beginnen sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung