

## **Erste Hilfe** **Auffrischung mit Dr. Christian Karner**

Am Samstag, den 12. November fand von 14.30 bis 17.30 h in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Grünbach ein Vortrag, Übungen an der Puppe und das Benutzen eines AED = automatischer externer Defibrillator statt. Die drei Stunden verflogen im Nu – nachstehend finden Sie einige Informationen für die Erste Hilfeleistung in diversen Notfallsituationen.

**Das Wichtigste bei einem verletzten/verunfallten Menschen:  
überprüfen, ob Bewusstsein – Ja? Lagerung, Notruf    Nein? =  
bewusstlos  
überprüfen, ob Atmung – Ja? Lagerung, Notruf    Nein? =  
reanimieren**

### Lebensrettende Sofortmaßnahmen:

- in einer Gefahrenzone
- bei Bewusstlosigkeit
- bei Atem-Kreislauf-Stillstand
- bei starker Blutung
- um einen Schock zu vermeiden

#### Notfall-Rettungskette 1

- Eigenschutz geht immer vor! Gefahren beachten wie z. B. Strom abschalten
- Kontrolle der Lebensfunktionen – Bewusstsein, Atmung, Kreislauf
- Notruf 144, 112, 133, 122; Vergiftungszentrale 01/4064343

#### Notfall-Rettungskette 2

- je nach Situation
- Blutstillung, Lagerung, Schienung
- Rettungsdienst – Rotes Kreuz, Heimhilfe
- weitere Hilfen – Notarzt, Hausarzt, Feuerwehr, Polizei

### Maßnahmen – Gefahrenzone:

- objektive Gefahren? (Strom, Jauchengrube, Eis)
- JA – unter Eigenschutz Bergung aus dem Gefahrenbereich, dann Bewusstseinskontrolle
- NEIN – Bewusstseinskontrolle
- Bergung: Rautegriff, Schleifen, Tragen

### Maßnahmen – Bewusstsein:

- Bewusstsein kontrollieren?
- JA – weitere Maßnahmen: Blutstillung, Lagerung etc. dann NOTRUF
- NEIN – sofort NOTRUF
  - Atemwege freimachen
  - Kontrolle der Atmung – hören, sehen, fühlen

### Maßnahmen – Atmung:

- normale Atmung?
- JA – stabile Seitenlagerung, beobachten, weitere Maßnahmen NOTRUF
- NEIN – NOTRUF
  - **Bei Herz-/Kreislaufstillstand muss reanimiert werden:**
    - Herz/Lungenwiederbelebung = Herzdruckmassage + Beatmung  
beginnen 30 x : dann 2 x

bei starker Blutung oder Grausen = permanente Herzdruckmassage!  
Rasch Hilfe holen und mit einer zweiten Person alle zwei Minuten abwechseln!

### Maßnahmen – Herzkreislaufstillstand:

- Patient reagiert nicht und atmet nicht normal = AED (automatischer externer Defibrillator) suchen, NOTRUF
- Zwischenzeitig Herzmassage + Beatmen  
30 : 2 bis AED eintrifft
- Wenn kein AED vorhanden ist
  - Wiederbelebung für 2 Minuten, dann erneut Kontrolle von Atmung und Kreislauf, usw.

### **Herzmassage:**

Nach Möglichkeit soll Patient auf fester Unterlage liegen. Mit Handballen auf Mitte des Brustbeins, Finger übereinanderlegen und verkrallen und mit gestreckten Armen ca. 5 – 7 cm 30 x hineindrücken (dabei können Knochen gebrochen werden – vor allem bei älteren Menschen – nicht schrecken, sondern weiterdrücken).

Dann 2 x beatmen und wieder 30 x drücken, 2 x beatmen und 30 x drücken etc.

Herz hat einen bestimmten Rhythmus => Kammerflattern/-flimmern=> geht über in einen elektrischen Herzstillstand. Die ersten 5 Minuten sind entscheidend, daher AED einsetzen. AED vor Beatmung und

Herzdruckmassage verwenden! AED analysiert automatisch den Rhythmus, erkennt, ob Herzflattern/-flimmern vorliegt, wenn ja Schock abgeben. Beim AED sind ganz genaue Anweisungen dabei.

**Stabile Seitenlage:**

Verletzte(r) in Rückenlage. Rechten Arm seitwärts ablegen, linkes Bein aufstellen und linken Arm auf linkes Knie legen und Körper zum rechten Arm drehen. Linke Hand unter Kopf legen. (Ob rechts oder links drehen ist egal).

