

Ob als Mopedfahrer, Fußgänger oder Radfahrer, ob im Haushalt oder in der Schule-manchmal geht es schnell-man selber oder jemand anders stolpert und stürzt, man verbrüht sich beim Kochen oder eine ältere Dame liegt auf dem Bürgersteig und ist bewusstlos. Was dann? Viele gehen vorbei und trauen sich nicht Erste Hilfe zu leisten-deshalb hier einige Tipps.

1. Der Notruf

Telefonnummer: **112**

Die 5 "W" Angaben:	Name	Hallo, hier ist Max Mustermann.
	Wo?	Adresse (Ort/Straße/...)
	Was?	Ein Unfall/ Max ist gestürzt/...
	Wie viele?	Anzahl der Verletzten vor Ort
	Welche?	Art der Verletzung - z.B. Schnittwunde
	Warten!	Warten auf Rückfragen der Rettungsleitstelle

► Sobald der Notruf abgesetzt ist, kenntlich machen und sich nicht vom Unfallort entfernen!

2. Der Fingerkuppenverband



- Ein ausreichend großes Stück Wundschnellverband (ca. 8–10 cm) auswählen oder abschneiden.
- Beidseitig in der Mitte der Klebestreifen ein keilförmiges Stück herausschneiden.
- Beide Schutzfolien nacheinander abziehen, dabei die Mullaufgabe nicht berühren.
- Den Pflasterwundverband etwa bis zur Hälfte um den verletzten Finger kleben.
- Die überstehende Pflasterhälfte an beiden oberen Ecken mit Daumen und Zeigefinger anfassen, um die verletzte Fingerkuppe legen und festkleben.

3. Die Stabile - Seitenlage

Durch die Stabile Seitenlage wird sichergestellt, dass die Atemwege freigehalten werden und Erbrochenes, Blut etc. ablaufen kann - der Mund des Betroffenen wird so zum tiefsten Punkt des Körpers. Der Betroffene wird so vor dem Ersticken bewahrt.



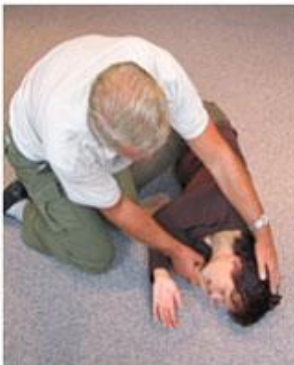
Durchführung der Stablen Seitenlage



Schritt 1 Seitlich neben dem Betroffenen knien. Beine des Betroffenen strecken. Den nahen Arm des Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.

Schritt 2 Fernen Arm des Betroffenen am Handgelenk greifen. Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des Betroffenen an dessen Wange legen. Hand nicht loslassen.

Schritt 3 An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.



Schritt 4 Den Betroffenen zu sich herüber ziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.

Schritt 5 Hals überstrecken, damit die Atemwege frei werden. Mund des Betroffenen leicht öffnen. Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass der Hals überstreckt bleibt.

Auch in der stabilen Seitenlage müssen Sie immer wieder

- Bewusstsein
- Atmung
- Lebenszeichen

des Betroffenen kontrollieren. Achte darauf, dass der Mund des Betroffenen als tiefster Punkt des Körpers erhalten und dass sein Kopf nackenwärts gebeugt bleibt.

4. Der Knochenbruch

Man unterscheidet zwischen geschlossenen und offenen Brüchen. Beim geschlossenen Bruch besteht keine äußere Wunde, wohingegen beim offenen Bruch eine Wunde auftritt. Haut und Muskeln sind verletzt, eventuell sind auch Knochenanteile erkennbar. **Beim offenen Bruch besteht eine hohe Infektionsgefahr.**

Erkennen

- Unmittelbar eintretende, starke Schmerzen im Bruchbereich.
- Schwellung mit Druckempfindlichkeit.
- Verkürzungen, abnorme Lage bzw. Beweglichkeit der betroffenen Gliedmaßen.
- Bewegungseinschränkung und/oder Bewegungsunfähigkeit, Schonhaltung.
- Beim offenen Bruch: Wunde.



Maßnahmen

- Den Betroffenen ansprechen, beruhigen und trösten.
- Schutzhandschuhe anziehen.
- Bewegungen möglichst vermeiden, auf Wunsch die eingenommene Schonhaltung unterstützen.
- Bruchbereich mit geeignetem Polstermaterial (z. B. Decken, Tasche) ruhig stellen.
- Geschlossener Bruch: Schwellung kühlen.
- Offener Bruch: sofort mit keimfreien Wundauflagen oder Verbandstuch bedecken.
- Notruf 112.
- Betroffenen zudecken.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen.
- Stabile Seitenlage auf die unverletzte Seite.
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen.

5. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung

Steht ein Defibrillationsgerät (AED) zur Verfügung, holen Sie es oder lassen Sie es holen und setzen Sie es ein. Folgen Sie in diesem Fall den Sprachanweisungen des Gerätes.

Erkennen

- Keine Reaktion auf Ansprache und Anfassen (vorsichtiges Rütteln an den Schultern): Bewusstlosigkeit.
- Keine normale Atmung vorhanden, bzw. bestehen Zweifel daran, dass eine normale Atmung vorhanden ist.

Maßnahmen

- Notruf 112 veranlassen bzw. selbst durchführen (falls noch nicht geschehen).
- Ist ein AED-Gerät in der Nähe, lassen Sie es holen oder veranlassen Sie dies. Schließen Sie das Gerät an den Betroffenen an und folgen Sie den weiteren Sprachanweisungen. Wenn mehrere Helfer vor Ort sind, wird die Herz-Lungen-Wiederbelebung solange durchgeführt, bis das AED- Gerät einsatzbereit ist.
- 30 x Herzdruckmassage.
- 2 x Atemspende.
- Herzdruckmassagen und Atemspenden im Wechsel so lange durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen vor Ort übernimmt und fortführt oder der Betroffene wieder normal zu atmen beginnt.

6. Die Unterkühlung

Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn die Wärmeabgabe des Körpers über einen anhaltenden Zeitraum größer ist als die Wärmeproduktion. Die Unterkühlung wird in zwei Stadien/ Schweregrade unterteilt.

	Stadium I	Stadium II
Erkennen	<ul style="list-style-type: none"> • Zittern • Atmung und Kreislauf sind gesteigert • Betroffener ist bei Bewusstsein erregt, später ruhiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Atmung verlangsamt sich • Muskelstarre tritt ein • Das Schmerzempfinden lässt nach • Zunehmende Müdigkeit, Bewusstlosigkeit
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> • Notruf 112 • Schutzhandschuhe anziehen • Betroffenen an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen Nasse, kalte Kleidung entfernen und Körper in warme Decken/Rettungsdecken wickeln, weitere Kälteeinwirkung vermeiden • KEINE aktive Wärme z.B. durch Reiben oder Wärmflasche) zuführen • Wenn Betroffener bei Bewusstsein ist, warme, gut gezuckerte Getränke wie z.B. Tee verabreichen, jedoch keine alkoholischen Getränke! • Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten (möglichst auch Körpertemperatur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Notruf 112 • KEINE Aufwärmversuche mehr unternehmen • KEINE aktive Wärme (z.B. durch Reiben oder Wärmflasche) zuführen • Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung laut "Hilfe" rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen • Stabile Seitenlage • Betroffenen zudecken • Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen • Bei vorhandener Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung Herz-Lungen-Wiederbelebung