

Erste Hilfe Grundlagen

g. Kinder- und Jugenderholung Dubrow-Dahmetal
e.V. – zusammengestellt von Sascha Swade

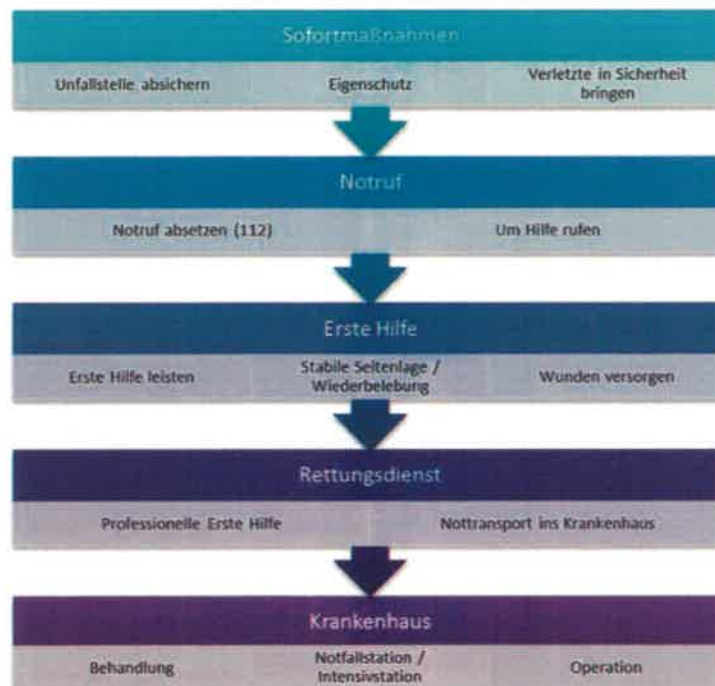
2016



Erste Hilfe – Grundsätze

- **Bleibe ruhig** und **verschaffe Dir einen Überblick** über die Situation!
- Versuche **zusätzlichen Schaden** zu **verhindern**. Bei einem Unfall solltest Du Dich selbst und den/die Verletzten aus der Gefahrenstelle bringen.
- Achte auf Deine eigene Sicherheit. Sichere die Unfallstelle ab und bringe Dich nach Möglichkeit nicht selbst in Gefahr.
- Trage wenn möglich Einmalhandschuhe (auch AIDS Handschuhe genannt), bevor Du mit offenen Wunden in Kontakt kommst.
- **Rufe um Hilfe**, beziehe andere Menschen am Unfallort mit ein und gebe ihnen **klare Anweisungen**. Alarmiere den **Rettungsdienst**!
- Lasse den Verletzten möglichst **nie** allein!

Rettungskette



Sofortmaßnahmen:

Wenn Du als Erster an einen Unfallort kommst, solltest du den **Verletzte aus dem Gefahrenbereich bringen** und die **Unfallstelle absichern**. Beachte dabei, dich nicht selbst unnötig in Gefahr zu bringen.

Notruf:

Als nächstes solltest Du oder jemand anderes den **Notruf absetzen**, damit so bald wie möglich professionelle Hilfe und ein Rettungswagen kommen kann. Idealerweise hast Du Hilfe am Einsatzort und ihr könnt euch die **Aufgaben aufteilen**. Andere Helfer können so zum Beispiel mit der Ersten Hilfe beginnen, während Du noch den Notruf absetzt.

Erste Hilfe:

Als nächstes werden – je nach Situation – **Erste Hilfe Maßnahmen** ergriffen. Hierzu zählen z.B. die **Herz-Lungen-Wiederbelebung**, die **stabile Seitenlage** oder die **Erstversorgung von Wunden**.

Setze die Erste Hilfe Maßnahmen so lange fort, bis der Rettungswagen eintrifft. Bleibe wenn möglich bei den Verletzten, beruhige sie und bleibe dabei selbst möglichst ruhig.

Nachdem der Rettungsdienst eingetroffen ist, werden die Verletzten ins Krankenhaus gebracht. Möglicherweise werden vor Ort noch deine Kontaktdaten für spätere Rückfragen aufgenommen.

Notruf absetzen

Wenn Du bei einem Unfall den Notruf absetzt, kannst Du Dich an den folgenden **fünf W's** (wo, was, wie viele, welche und warte) orientieren. Versuche die Fragen so konkret und knapp wie möglich zu beantworten. Bleibe ruhig.

Wo ist der Unfall passiert?

Gib so präzise wie möglich an, an welchem Ort, in welcher Straße oder bestenfalls sogar bei welcher Hausnummer Du Dich befindest.

Was ist passiert?

Beschreibe kurz und möglichst konkret was passiert ist. „Ein Kind ist vom Baum gefallen.“ oder „Ein Betreuer hat sich beim Schnitzen tief in die Hand geschnitten.“

Wie viele Verletzte gibt es?

Das ist für die Rettungsleitstelle wichtig, um abschätzen zu können, wie viele Rettungswagen losgeschickt werden müssen.

Welche Art von Verletzungen?

Beschreibe kurz, welche Verletzungen Du gesehen hast.

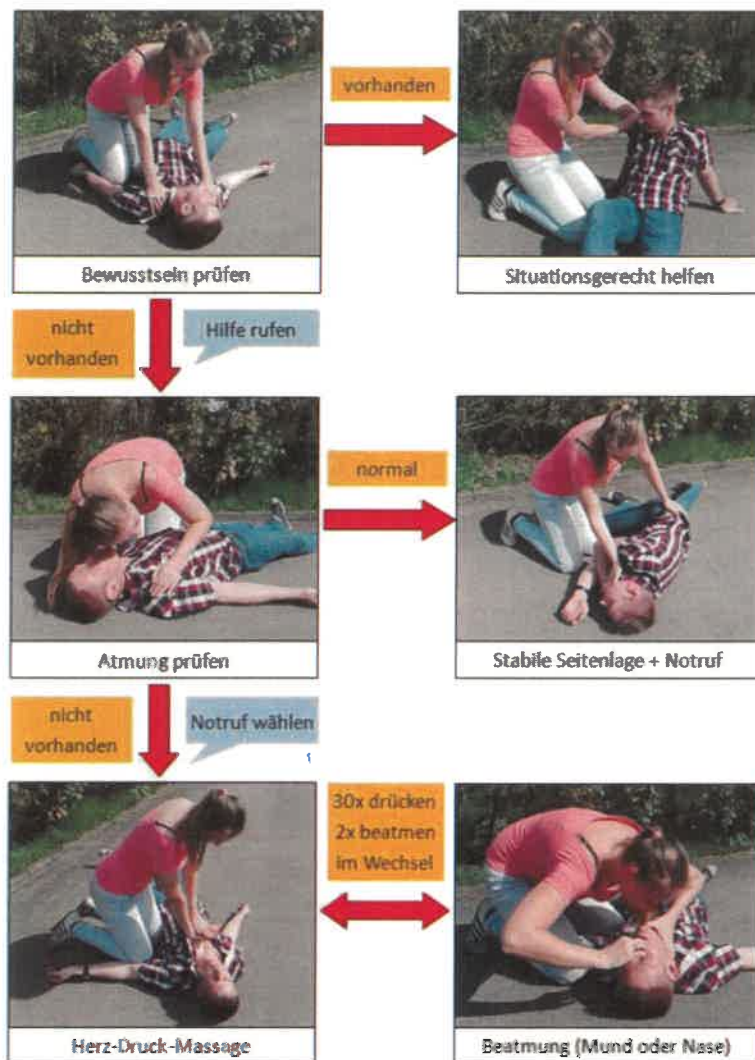
Warten auf Rückfragen!

Lege nicht einfach so auf. In der Regel beendet die Rettungsleitstelle den Anruf, wenn sie keine weiteren Fragen mehr haben.

Ablauf im Notfall

Woher weiß ich, wann was zu tun ist?

- Überprüfe das Bewusstsein des Verletzten. Sprich ihn/sie an und schüttele ihn/sie leicht an den Schultern, um zu schauen, ob er/sie reagiert.
- Ist die Person bei Bewusstsein, helfe ihr situationsgerecht. Setze den Notruf falls nötig ab und versorge mögliche Wunden. Du solltest die Person nicht alleine lassen, bis sicher ist, dass es ihr wirklich gut geht. Auch jemanden der unter Schock steht, solltest du niemals alleine nach Hause gehen lassen, auch wenn derjenige es sich selbst zutraut.
- Der Verletzte ist nicht bei Bewusstsein. Rufe Hilfe! Überprüfe zunächst die Atmung des Verletzten. Halte dein Gesicht vor Mund und Nase der Person und versuche die Atmung zu spüren. Achte darauf, ob der Brustkorb/Bauch sich hebt und senkt.
- Die Person atmet normal, ist aber bewusstlos. Lege den Verletzten in die stabile Seitenlage und setze den Notruf ab.



Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

- Die Person ist bewusstlos und atmet nicht. Setze sofort den Notruf ab oder weise eine umstehende Person an, dies zu tun. Beginne mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.
- Bei der Herz-Druck-Massage legst du den Handballen der einen Hand in die Mitte des Brustkorbs und den Handballen der zweiten Hand auf die erste Hand. Halte deine Arme beim Drücken durchgestreckt und drücke so tief Du kannst. Wiederhole diese Bewegung rhythmisch 30 Mal.
- Beatme die Person 2x. Neige seinen Kopf so weit wie möglich nach hinten. Öffne mit einer Hand den Mund der Person und halte mit der anderen Hand seine Nase zu. Entferne falls nötig sichtbare Fremdkörper aus dem Mundraum. Beatme den Bewusstlosen 2x jeweils ca. 1 - 2 Sekunden lang. Alternativ kannst du auch den Mund der Person schließen und eine Mund-zu-Nase Beatmung durchführen.
- Gehe nach abgeschlossener Beatmung wieder zur Herz-Druck-Massage über. Das Ganze wird so lange wiederholt bis der Rettungsdienst eintrifft.

stabile Seitenlage

Wenn du eine Person auffindest, die **bewusstlos oder bewusstseinsgetrübt** ist, aber selbstständig atmet, bringe sie in die stabile Seitenlage.

Die stabile Seitenlage dient dazu, dass der Bewusstlose **nicht an Speichel, Blut oder Erbrochenem erstickt**.

Auch wenn der Verletzte offene Wunden oder eine Verletzung der Wirbelsäule hat, wird er trotzdem in die stabile Seitenlage gebracht. (**Bewusstsein immer vor Verletzung!**)



- Knie dich neben den Verletzten. Der Verletzte liegt dabei auf dem Rücken.
- Nimm den Arm der dir am nächsten ist und lege ihn angewinkelt nach oben. Die Handinnenfläche zeigt in die Luft.



- Nimm den anderen Arm des Verletzten am Handgelenk und lege ihn über die Brust an seine Wange. Die Handinnenfläche zeigt vom Gesicht weg.
- Halte seine Hand fest!



- Greife den weiter weg gelegenen Oberschenkel des Verletzten.



- Ziehe den Verletzten in deine Richtung.
- Richte das angewinkelte Bein danach so aus, dass es einen rechten Winkel zur Hüfte bildet und für Stabilität sorgt.



- Richte den Kopf des Verletzten so aus, dass der Hals leicht überstreckt ist, so dass die Atemwege frei sind. Öffne den Mund leicht.
- Korrigiere die Position der Hand, damit der Hals in der Überstreckung bleibt.

Hitzschlag

Symptome:

trockene, rote und warme Haut, Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen und Bewusstlosigkeit
Die Körpertemperatur liegt über 40 Grad.

Weniger auffällig, aber sehr gefährlich ist, dass der Körper keinen Schweiß mehr produziert und sich nicht selber abkühlen kann.

Maßnahmen:

Beruhigen, bei erhaltenem Bewusstsein, an kühlen Ort und Schatten bringen

Oberkörper leicht erhöht lagern

Zu dicke Bekleidung entfernen

Flüssigkeitsgabe (ungesüßter Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure)

Sonnenstich

Symptome:

Hochroten, heißen Kopf

die Temperatur des restlichen Körpers bleibt aber normal

Kopfschmerzen, Übelkeit und eventuell Bewusstlosigkeit.

Maßnahmen:

Beruhigen, bei erhaltenem Bewusstsein, an kühlen Ort und Schatten bringen

Oberkörper leicht erhöht lagern

Kaltes feuchtes Tuch in Kopf und Nacken

Flüssigkeitsgabe (ungesüßter Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure)

Sonnenbrand

Symptome:

Gerötet, spannende und brennende Haut, Juckreiz

Maßnahmen:

RAUS aus der Sonne!!! Mit kalten, feuchten Tüchern (oder T-Shirt) kühlen.

Sonnenbrände können durch ausreichende Prävention vermieden werden.

- Achtet auf den Hauttyp!
- Sonnencremes 30 Minuten **vor dem Strandbesuch** auftragen (auch bei sogenannten „Sofortcremes“)!
 ▪ Direkte Sonnenbäder meiden – ab in den Schatten!
- ggf. UV-Schutzkleidung tragen!

Insektenstiche

Symptome:

Schmerzen, Rötung an der Einstichstelle

Achtung: **Gefahr durch allergischen (anaphylaktischen) Schock möglich!**

Maßnahmen:

Beruhigen, kühlen, ggf. Schocklagerung und/oder Notruf

Starke (lebensgefährliche) Blutungen

Symptome:

Starke Blutung, Schockgefahr

Maßnahmen:

Verletzte Extremitäten hochhalten, Abdrücken, Schockvorbeugung (Person hinlegen, Beine hoch), Druckverband, NOTRUF!

Kopfverletzungen

Es kommt immer wieder vor, dass Kinder beim Toben oder Spielen auf den Kopf fallen oder auf den Kopf geschlagen werden. Sollte sich das Kind dabei verletzen, sind auf die wichtigsten Symptome wie **Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen** zu achten. Diese Symptome treten meist mit einer bis zu zweistündigen „Verspätung“ auf. Spätestens jetzt sollte man handeln und den Notruf absetzen, es könnte sich hierbei um eine Gehirnerschütterung handeln.

Sollte es sich um eine blutende Wunde handeln, wird diese mit einem Kopfverband versorgt. Eine Vorstellung beim Arzt macht hier ebenfalls Sinn.

Augenverletzungen

Symptome:

Starker Tränenfluss, ggf. Blutung

Maßnahmen:

Beruhigen, nach Notfallsituation reagieren – z. Bsp. Augenspülung -> anschließend beide Augen verbinden -> Notruf oder mit Person zum Arzt/Krankenhaus fahren

Knochen- und Gelenkverletzungen

Symptome:

Betroffene Stellen sind meist geschwollen und verfärben sich, ggf. Knochenaustritt

Maßnahmen:

Beruhigen, betroffenes Gelenk/Knochen ruhigstellen, kühlen, nicht bewegen, Notruf/Arzt oder Krankenhaus

Merke:

Bei jedem Einsatz gilt absolute Ruhe bewahren. Atmet einmal tief durch und kümmert euch um das verletzte/erkrankte Kind. Vermeidet Panik!

Zusammengestellt von Sascha Swade

Quellen:

<http://www.xobbu.com/erste-hilfe-grundlagen/>

<http://www.asb.de>

<http://www.t-online.de>

Themen die wir gern noch erklärt haben möchten:

Stiche und Biss (Wespenstiche, Zeckenbisse)

Splitter

Pflaster (Wir haben am Hölz mittlerweile Allergikerpflaster in jeder Lagerleiterkiste)

Epileptische Anfälle

Als Hinweis: Beim Notruf sehr deutlich formulieren ob der RTW zum Hölzernen See (über Pätz – die B 179) oder zum Frauensee (über Gräbendorf – die B 246) kommen soll.