

Erste Hilfe für Sippenführer

Der Notfall

Mit einem Notfall habt ihr es immer dann zu tun, wenn jemand erkrankt, sich verletzt oder vergiftet hat, so daß seine Körperfunktionen, wie

- sein Bewußtsein,
- seine Atmung,
- seine Kreislauffunktionen und/oder
- seine körperliche Gesundheit gefährdet oder bereits ausgefallen sind.

In diesem Falle müßt ihr Erste Hilfe leisten und eine Rettungskette starten. Damit holt ihr qualifizierte Hilfe und könnt einen noch schlimmeren Schaden von dem Verunglückten abwenden. Alle beschriebenen Maßnahmen müßt du auf einem Erste-Hilfe-Kurs lernen. Die Hilfsorganisationen (DRK, ASB, JUH und MHD) bieten kostenlose Erste-Hilfe-Kurse an.

Die Rettungskette

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

1. Retten aus dem Gefahrenbereich.

Bei Rettungsmaßnahmen jeder Art beachte immer auch deinen Eigenschutz. Der Rautek-Griff eignet sich sehr gut dazu, jemanden aus einem Gefahrenbereich herauszuschleifen oder zu tragen.

2. Stoppe starke Blutungen durch Abdrücken und Druckverband. Siehe dazu auch weiter unten bei "Verbände".



1. Bewußtseinskontrolle.

Sprich die verunglückte Person an. Bleibt das erfolglos, kneife sie kräftig in die Nase. Reagiert sie selbst dann nicht, müßt du von einer lebensbedrohlichen Bewußtseinsstörung ausgehen! Dafür brauchst du einen Notarzt! Gefahr bei einer Bewußtlosigkeit ist das Ersticken an der zurückgefallenen Zunge, Erbrochenem oder dem einfachen "Vergessen zu atmen".

Befreie die Atemwege durch vorsichtiges Überstrecken des Kopfes (Kinn wie einen Ziegenbart nach vorne ziehen und den Mund öffnen). Zum Entfernen von Schleim, Erbrochenem, Kaugummi usw. wird der Kopf zur Seite gedreht und der Mundinhalt herausgewischt (z.B. mit einem Tuch).



2. Atemkontrolle.

Du hältst dein Ohr, während du den Kopf überstreckst, über die Mund- und Nasenöffnung des Verunglückten, schaust auf den Brustkorb und hörst, wie die Luft ein- und ausgeatmet wird, bzw. wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Ein Mensch atmet zwischen 12 und 20 mal in der Minute. Kleine Menschen atmen häufiger als Große. Fehlt ein Atemgeräusch müßt du eine Atemspende geben.

3. Pulskontrolle.

Der Puls wird an der oberen Handgelenkinnenseite mit dem Zeige- und Mittelfinger getastet. In Ruhe sollte er 60-100 mal/pro Minute regelmäßig und gut tastbar zu fühlen sein. Zähle die Pulsschläge innerhalb von 15 Sekunden und multipliziere sie mit vier (z.B. $17 \times 4 = 68$).

Schlägt er um vieles schneller und wird fühlbar schwächer, ist das ein Anzeichen für einen Schock. Fehlt er ganz, so müß ein darin Ausgebildeter eine Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung lernt man im Erste-Hilfe-Kurs.

Notruf (Tel.: 112 oder 110)

Mit dem Notruf könnt ihr Rettungs- und Notarztwagen, Polizei und Feuerwehrtzüge bestellen. Die meisten Telefonzellen verfügen über kostenlose Notrufmelder. Fürchte dich nicht davor, ein ganzes Hochhaus wachzuklingeln, um aus einer Wohnung heraus den Notruf abzuschicken. Verliere keine unnötige Zeit, bleibe aber besonnen. Teile dem Telefonisten in der Leitstelle folgendes genau mit:

- Wer ruft an ?
- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert?
- Wann ist es passiert?
- Wieviele Verletzte?
- Warte auf Rückfragen !

Achte selbst darauf, daß der Telefonist dich versteht! Er ist ein Mensch, der dir helfen will.

Erste Hilfe

Einer verunglückten Person kann durch ganz einfache Lagerungen geholfen werden, ihre Schmerzen oder Leiden auszuhalten. Dabei müßt du nur darauf achten, daß du die richtige Lagerung anwendest. Dazu müßt du dir ansehen, welche Schmerzen oder Verletzungen sie hat.

Lagerungen

Bei Bewußtlosigkeit entstehen folgende Gefahren: Ersticken an Erbrochenem, Atem- und Herzkreislaufstillstand. Die Lösung: Durch die stabile Seitenlage wird der Magen über die Mundöffnung gehoben, Flüssigkeit kann direkt hinauslaufen und staut sich nicht vor der Luftröhre und wird nicht beim Atmen eingesaugt. Bei heftigem Erbrechen müßt du natürlich den Mundraum freiräumen. Kontrolliere ständig Puls und Atmung!

Starke Blutungen und Schock

Bei starken Blutungen und Schock ist die Gefahr, daß weniger Blut und/oder Wasser in den Blutgefäßen ist (z.B. durch Erbrechen, Durchfall, Allergien). Das Herz versucht dies durch schnelleres Schlagen auszugleichen. Der Puls wird schneller, aber es können wichtige Organe wie Gehirn, Herz, Nieren usw. nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt werden. Durch das Hochlagern der Beine fließt das Blut aus den Beinen zum Herzen und füllt dort die Blutgefäße wieder auf. Das Herz schlägt dann wieder langsamer und kann die wichtigen Organe weiter mit Blut versorgen. Einen Arzt braucht ihr dann aber immer noch, weil dem Verletzten Blutflüssigkeit fehlt.



Atemnot

Wenn der Oberkörper aufgerichtet bzw. die verletzte Person hingesetzt wird, erleichtert dieses die Atembewegungen.

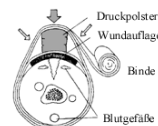
Knochenbrüche und Wunden

Wenn Brüche bewegt werden, können dadurch Schäden entstehen, die nicht wieder heilen

können (Blutverlust, Lähmung). Wunden können sich entzünden und zu Blutvergiftungen führen. Wunden werden mit sauberen Tüchern (am besten steril) abgedeckt. Brüche mußst du in der Stellung fixieren in dem du sie vorfindest (z.B mit dem Dreieckstuchverband). em Wichtig: Brüche der großen Körperknochen: Oberschenkel, Becken, Wirbelsäule und Halswirbelsäule dürfen auf keinen Fall bewegt werden (auch keine Schocklage oder ähnliches! Gefahr von Querschnittslähmungen!) Ausnahme ist nur die notwendige Herz-Lungen-Wiederbelebung. Merke: Zum Lagern gehört immer eine warme Decke und eine trockene (warme) Unterlage. Wenn du irgenwo einfach nur liegst, frierst du früher oder später.

Verbände

Verbände sollen die Wunden vor äußeren Einflüssen (z.B. vor Krankheitserregern) schützen. Sie dürfen also nicht verrutschen und müssen die gesamte Wunde abdecken. Hier mußst du eventuell improvisieren. Verbände an den Armen, Beinen und Kopf befestigst du am besten mit Dreiecktüchern oder Mullbinden, während du Verbände am Rumpf und Hals am besten mit Klebeband (Leukoplast) befestigen kannst. Der wichtigste und lebensrettende Verband ist der Druckverband. Mit seiner Hilfe kannst du jede starke Blutung an Armen und Beinen zum Stehen bringen, wenn du ihn richtig anlegst: Du legst den Verletzten erstmal lang auf den Boden, hältst den verletzten Körperteil senkrecht nach oben und drückst die Blutzufuhr zu dem Körperteil (wie auf der Abbildung) sofort ab, bis kein Blut mehr aus der Wunde fließt. Dann deckst du mit einem sterilen (sauberen) Tuch die Wunde ab und fixierst diese Wundauflage mit einer Mullbinde, Dreieckstuch o.ä. Anschließend legst du ein Druckkissen (Verbandpäckchen, stramm zusammengelegtes Halstuch, ein rundes Stück Holz) auf die Wundauflage und fixierst es auf ihr, so daß sich die Mullbinde jeweils auf dem Druckpolster kreuzt. So wird das Druckpolster punktuell auf die Wunde gedrückt, während auf der anderen Seite der Verband auf eine größere Fläche verteilt wird, so daß auf dieser gesunden Seite noch Blut vorbeifliessen kann.



Verbrennungen

Diese Verletzungen werden grundsätzlich immer mit Wasser gekühlt (Wenn nötig auch mit Flußwasser)! Die Kühlung muß mindestens 20 Minuten aufrechterhalten werden, da sonst tiefliegendes Körpergewebe noch still weiterverbrennt. Das Kühlwasser sollte nicht eiskalt sein, sondern nach Möglichkeit eine Temperatur zwischen 20 und 30 Grad Clesius haben.

Psychische Betreuung

Stell dir bei einem Notfall immer vor, du könntest die verunglückte Person sein. Coole Sprüche, Schwarzmalereien und Einsamkeit möchtest du dann sicherlich nicht erleben. Versuche "deinem" Verletzten klarzumachen, daß du da bist und du wirklich hilfst. Rede mit ihm und höre auf seine Wünsche. Zeige nicht, wie toll du helfen kannst (obwohl du das natürlich gerade tust), sondern lasse ihn Menschlichkeit erfahren.

Zecken

Zecken sind kleine Spinnentiere, die sich in Laubwäldern von den Pflanzen auf Säugetiere und leider damit auch auf uns Menschen fallenlassen. Anschließend suchen sie sich auf uns ein -- meist -- behaartes Plätzchen und beissen sich dort fest, um unser Blut zu schlürfen. Da von ihnen eine Infektionsgefahr ausgeht, müssen diese Parasiten aus unserer Haut entfernt werden. Packe sie mit einer Pinzette und drehe sie einfach gegen den Uhrzeigersinn heraus. Dabei kann es passieren, daß der Kopf der Zecke in der Haut hängenbleibt. Wenn der Kopf

nicht einfach herausschorft, sondern sich entzündet, solltest du einen Arzt aufsuchen und die Wunde fachkundig behandeln lassen. Ist die Zecke vollständig entfernt, heilt der kleine Biß in ca. 4 Tagen. Sollte es nach dem Zeckenbiß zu Hautausschlag, unklaren Grippe-symptomen oder ähnlichen Ungereimtheiten kommen (auch noch Tage später), ist der Arzt von dem Zeckenbiß zu informieren.