

Kompaktwissen Erste Hilfe

Übersichten zu den wichtigsten Krankheiten und Verletzungen



Auffinden einer Person



Anschauen

- Verschaffe dir einen Überblick über die Situation



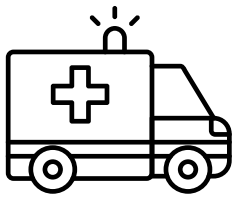
Ansprechen

- Stelle dich kurz vor und frage, ob die Person Hilfe benötigt
- Begib dich so gut wie möglich auf Augenhöhe zum Patienten

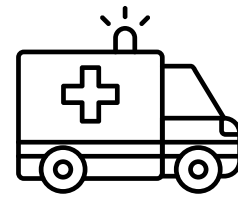


Anfassen

- Wenn der Patient auf Ansprache nicht reagiert:
Versuche, ihn durch leichtes Rütteln an den Schultern zu wecken



Notruf



112

Europaweit einheitlich und kostenlos

W-Fragen

WO ist der Notfallort?

WER ruft an?

WAS ist passiert?

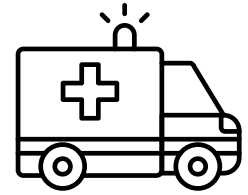
WIE VIELE Verletzte gibt es?

WELCHE Verletzungen liegen vor?

WARTEN auf Rückfragen



Eigenschutz



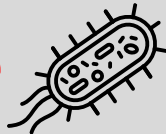
Augen Auf!



Verschafe dir einen Überblick und
begib dich niemals selbst in Gefahr!



Hygiene



Wasche dir gründlich die Hände und
benutze Desinfektionsmittel!

Handschuhe



Benutze Einmalhandschuhe um
dich vor Blut und
Krankheitserregern zu schützen!



SUPER-Schema

Für Einsätze im Schulsanitätsdienst

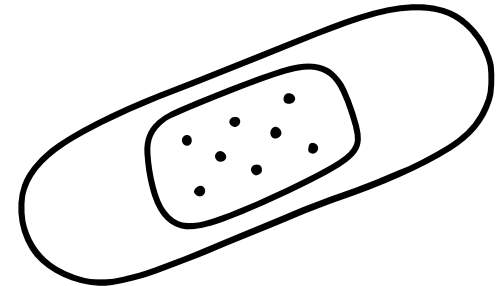
Symptome

Unfallhergang

Patientengeschichte

Eltern anrufen?

Rettungsdienst?



PECH-Schema

Für Sportverletzungen



Pause einlegen

Aktivität unterbrechen um weitere Verletzungen zu vermeiden



Eis / Kühlen

Kein Eis direkt auf die Verletzung → Erfrierungsgefahr!



Compression

Verband anlegen um Schwellung zu vermeiden



Hochlagern

FAST-Schema

Bei Verdacht auf einen Schlaganfall



F ace / Gesicht

Hängt ein Mundwinkel herab? Sind die Pupillen unterschiedlich groß?



A rms / Arme

Kraftdifferenz in den Händen? Eingeschränkte Armbewegung?



S peech / Sprache

verwaschene Sprache? Nachsprechen einfacher Sätze nicht möglich?



T ime / Zeit

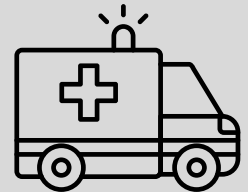
Zeitpunkt, seit dem die Symptome bestehen

Wenn JA:

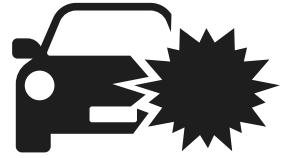
sofort

NOTRUF

112 wählen



Verkehrsunfälle



Absichern

Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anziehen,
Warndreieck aufstellen, Brandgefahr beachten



Analysieren / Alarmieren

Wie viele Verletzte? Welche Verletzungen? Unfallort? Feuer?
NOTRUF 112 absetzen



Agieren

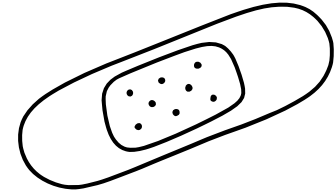
Andere Verkehrsteilnehmer um Hilfe bitten,
Personen aus Autos retten, Erste Hilfe leisten



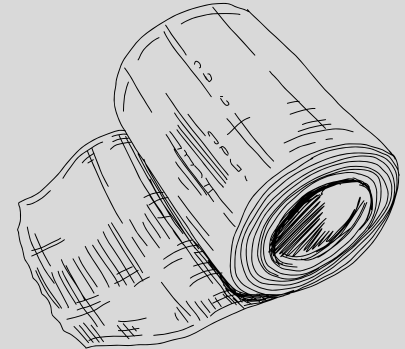
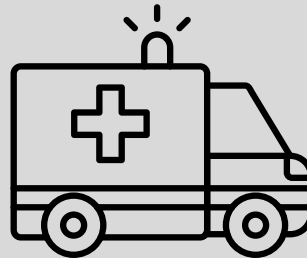
EIGENSCHUTZ
Deine Sicherheit
geht immer vor!



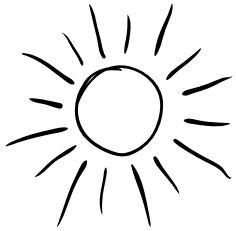
Wundversorgung



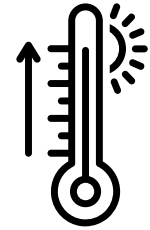
- nur sterile (=keimfreie) Wundauflagen verwenden
- Fremdkörper immer in der Wunde belassen und ggf. abpolstern
- Wunden nicht spülen oder desinfizieren
- stark blutende Wunden:
 - Druckverband
 - Hochlagern
 - NOTRUF 112



Vorsicht bei scharfen Gegenständen wie Messern, Scherben und Splittern



Hitzschlag

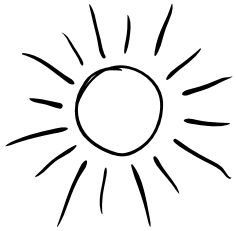


Symptome

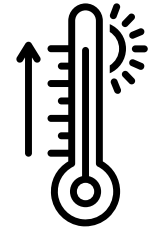
- Schwindel
- Müdigkeit / Benommenheit
- Kopfschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- heiße, trockene Haut

Maßnahmen

- Patienten in den Schatten bringen
- beengte Kleidung lockern
- Getränke anbieten (nicht eiskalt)
- bei Bewusstlosigkeit:
 - Stabile Seitenlage + NOTRUF



Sonnenstich



Symptome

- Schwindel
- Benommenheit
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- hochroter, heißer Kopf, kühle Haut

Maßnahmen

- Patienten in den Schatten bringen
- Oberkörperhochlagerung
- Kopf kühlen
- Getränke anbieten (nicht eiskalt)
 - nicht bei Erbrechen



Verbrennung



Symptome

- Verletzung durch Hitze
 - 1. Grad: Rötung
 - 2. Grad: Blasenbildung
 - 3. Grad: Verkohlung
- sehr starke Schmerzen



Achtung:
Eigenschutz beachten

Maßnahmen

- verbrannte Kleidung nicht entfernen
- Wundversorgung mit Verbandtuch
- Kühlen nur, wenn Wunde kleiner als 1 % der Körperoberfläche
- Wärmeerhalt
- bei großflächigen Wunden:
NOTRUF 112



Verbrühung



Symptome

- Verbrennung durch heiße Flüssigkeiten oder Dampf
- sehr starke Schmerzen

Maßnahmen

- nasse Kleidung entfernen
- Wundversorgung mit Verbandtuch
- Kühlen nur, wenn Wunde kleiner als 1 % der Körperoberfläche
- Wärmeerhalt
- bei großflächigen Wunden:
NOTRUF 112



Achtung:
Eigenschutz beachten



Unterkühlung

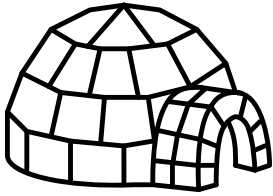


Symptome

- **1. Grad:**
 - Zittern, Gänsehaut
 - bläuliche Lippen, Fingerkuppen
- **2. Grad:**
 - Muskelstarre
 - Müdigkeit
 - bis zu Bewusstlosigkeit

Maßnahmen

- Patienten an warmen Ort bringen
- nasse Kleidung entfernen
- warme, gezuckerte Getränke anbieten (ohne Alkohol!)
- **2. Grad:**
 - Patienten nicht bewegen
 - NOTRUF 112 + Wärmeerhalt
 - ggf. Stabile Seitenlage



Erfrrierung

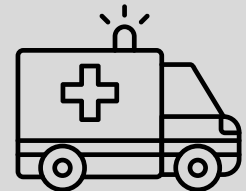


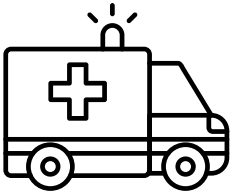
Symptome

- **1. Grad:**
 - Haut blass und geschwollen
 - schmerzhaft
- **2. Grad:**
 - Haut blau-rot, Blasenbildung
- **3. Grad:**
 - absterbendes Gewebe
 - kaum Schmerzen

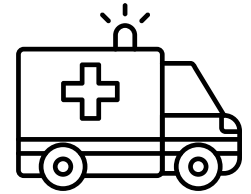
Maßnahmen

- nasse Kleidung entfernen
- enges Schuhwerk öffnen
- betroffene Stelle steril abdecken
- Körperstellen nicht bewegen
- NICHT aktiv erwärmen
- NOTRUF 112





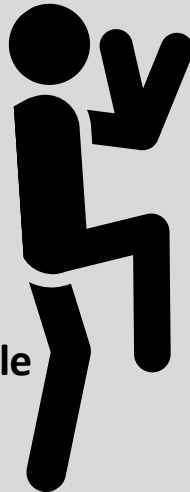
Bewusstlosigkeit



AAA ➡ Mundraumkontrolle ➡ Kopf überstrecken ➡ Atemkontrolle

normale Atmung

- Stabile Seitenlage
- Wärmeerhalt
- NOTRUF 112
- regelmäßige Atemkontrolle



keine Atmung

- NOTRUF 112
- Herzdruckmassage im Rhythmus

100 x / Minute

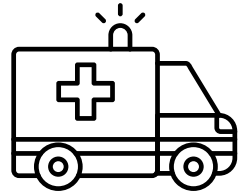
- falls vorhanden:

AED nutzen





Schock



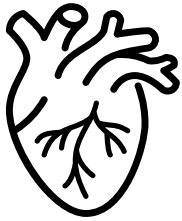
Symptome

- Haut blass und kaltschweißig
- schneller Puls
- flache Atmung
- Zittern / Kälteempfinden
- Ursache:
 - Sauerstoffmangel in Zelle
 - z.B. durch Blutverlust oder niedrigen Blutdruck

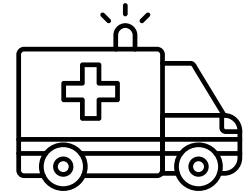
Maßnahmen

- Flachlagerung (ggf. Schocklage)
- Wärmeerhalt
- bei Verschlechterung: NOTRUF 112





Herzinfarkt



Symptome

- Engegefühl im Brustkorb
- stechender Brustschmerz der teilweise in linken Arm ausstrahlt
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- blasse Gesichtsfarbe
- kalter Schweiß

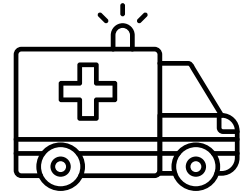
Maßnahmen

- Oberkörperhochlagerung
- beengte Kleidung lockern
- NOTRUF 112





Krampfanfall



Ursachen

- häufig: Epillepsie
- Vergiftungen
- Drogen, Medikamente
- bei Kleinkindern: Fieber

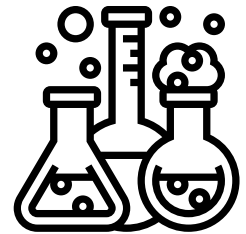


Maßnahmen

- Patienten NICHT festhalten
- Umgebung sichern, um die Verletzungsgefahr zu minimieren
- NOTRUF 112
- Nach Ende des Krampfes:
 - Wärmeerhalt
 - ggf. Stabile Seitenlage



Vergiftungen



Symptome

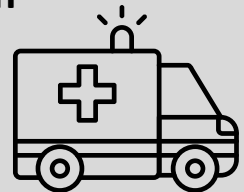
- Schwindel / Übelkeit
- Durchfall / Erbrechen
- Bauch- und Kopfschmerzen
- Hautausschlag

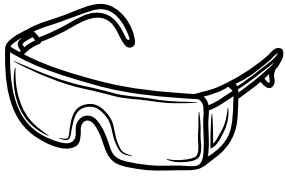
Maßnahmen

- Patienten beruhigen
- Symptome behandeln
- KEIN Erbrechen herbeiführen
- ggf. Gift sicherstellen
- NOTRUF 112

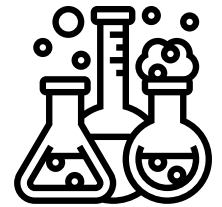


Achtung:
Eigenschutz beachten





Verätzungen



Eigenschutz



Handschuhe anziehen und
Anweisungen von Fachkräften
befolgen. Im Zweifel: NOTRUF



Spülen

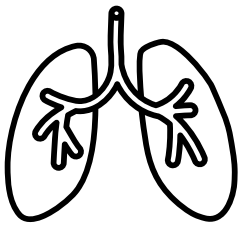


Wunde mit viel Wasser spülen
Für Augen: Augendusche

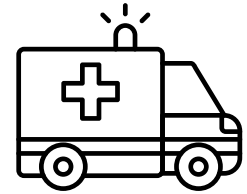
Wundversorgung

Wunde mit einem Verbandtuch locker
steril abdecken. Augen ggf. verbinden





Atemnot



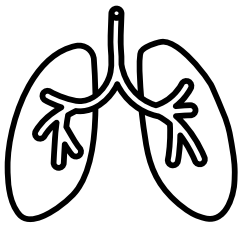
Symptome

- verstärktes Atemgeräusch
- “Ringen” nach Luft
- Zyanose (blaue Lippen, Ohrläppchen)
- typische Ursachen:
 - Überlastung
 - Asthma / Allergie

Maßnahmen

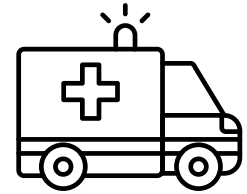
- Patienten beruhigen
- Oberkörperhochlagerung
- beengte Kleidung lockern
- NOTRUF 112





Ersticken

lat. = Aspiration



Ursache

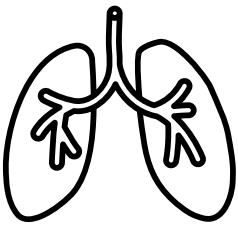
- Atmen von Flüssigkeit
- “verschlucken” von Fremdkörpern
- z.B. Weintrauben, Tomaten, Nüsse

Maßnahmen

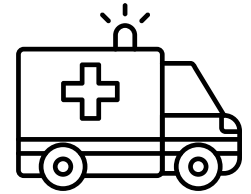
- 5 x mit der flachen Hand zwischen Schulterblätter klopfen
- Wenn erfolglos:
 - Heimlich-Handgriff
 - NOTRUF 112



Achtung:
Hier zählt jede Sekunde!



Hyperventilation



Symptome

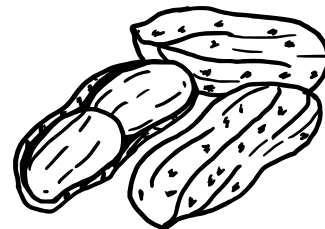
- schnelle, tiefe Atmung
- blasse Hautfarbe
- Zittern / verkrampfte Hände
- typische Ursachen:
 - Angst / Panik / Stress

Maßnahmen

- Patienten beruhigen
- Hilfestellung beim Atmen geben
(Lippenbremse)
- Hyperventilationsmaske benutzen
- Wärmeerhalt



Allergien

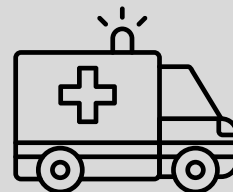


Ursachen

- **Lebensmittel**
 - z.B. Nüsse, Fisch, Milch, etc.
- **Chemische Substanzen**
 - z.B. Kosmetik, Putzmittel, etc.
- **Natürliche Substanzen**
 - z.B. Insektenstiche, Pollen, Pflanzenteile
- **Medikamente**

Maßnahmen

- **Patienten beruhigen**
- **Symptome behandeln**
- **möglichst Ursache klären**
- **ggf. NOTRUF 112**
- **Wärmeerhalt**





Gehirnerschütterung

Schädel-Hirn-Trauma (SHT)



Symptome

- Schwindel
- Gleichgewichtsstörungen
- Sehstörungen
- Übelkeit / Erbrechen
- eingetrübtes Bewusstsein
bis zur Bewusstlosigkeit
- Ursache:
Stürze oder Schläge auf den Kopf

Maßnahmen

- Oberkörperhochlagerung
- NOTRUF 112
- Wärmeerhalt
- ggf. Wundversorgung
- Pat. beobachten: Veränderungen?
- bei Bewusstlosigkeit:
 - stabile Seitenlage