

Erste Hilfe

Schnelle und richtige Erste-Hilfe-Maßnahmen retten Leben und halten Spätfolgen geringer. Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann Erste Hilfe in der eigenen Familie oder im Freundeskreis zu leisten, ist sehr groß. Immerhin passieren 70% aller Unfälle im eigenen Haushalt oder beim Sport.

Die österreichischen Rettungsorganisationen bieten übrigens laufend Erste-Hilfe-Kurse an - nicht nur im Zuge der Führerschein-Ausbildung! In Villach bieten beispielsweise das Rote Kreuz oder der Samariterbund unter anderem Erste-Hilfe-Grundkurse, Auffrischkurse und Kindernotfallkurse an.

Wir haben verschiedene Vorschläge, wie man Erste Hilfe leisten kann, für Sie zusammengestellt. (Diese Maßnahmen entspringen der Ersten-Hilfe-Lehrmeinung des Österreichischen Roten Kreuz aus dem Jahr 2012.)

Bewusstlosigkeit

Von einer Bewusstlosigkeit spricht man, wenn die betroffene Person nicht mehr ansprechbar ist: das heißt, sie reagiert nicht auf lautes Ansprechen und sanftes Schütteln an den Schultern, aber sie atmet noch.

Diese Situation stellt für die betroffene Person eine akute Lebensgefahr dar, da viele Reflexe - unter anderem der Schluckreflex - nicht mehr vorhanden sind. Die betroffene Person kann deshalb durch ein Zurücksinken der Zunge oder durch Erbrochenes und andere Körperflüssigkeiten ersticken.

Darum ist es hier wichtig, schnell zu reagieren und so schnell wie möglich folgende Maßnahmen durchzuführen:

- Hilferuf absetzen: Sorgen Sie dafür, dass Sie Unterstützung von einer zweiten Person bekommen, die Ihnen einen Erste Hilfe Koffer bringen und einen Notruf absetzen kann.
- Betroffene Person in die stabile Seitenlage drehen:
- Den Ihnen zugewandten Arm im rechten Winkel weg vom Körper der betroffenen Person auf den Boden legen.
- Das gegenüberliegende Knie in der Kniekehle fassen und hochziehen. Anschließend das Handgelenk des auf der gleichen Seite befindlichen Arms auf das Knie legen.
- Drehen Sie nun die bewusstlose Person auf die Seite, so dass sie in Ihre Richtung schaut.
- Nun muss der Kopf überstreckt und der Mund geöffnet werden, sodass Körperflüssigkeiten, wie beispielsweise Erbrochenes, abrinnen können.
- Abschließend setzen Sie einen Notruf ab (falls dies noch nicht von einer zweiten Person übernommen wurde) und bleiben Sie bei der bewusstlosen Person. Kontrollieren Sie regelmäßig die Atmung der bewusstlosen Person, sorgen Sie für frische Luft, sowie für Wärme (decken Sie die bewusstlose Person zu).

Herzinfarkt

Herzkranzgefäße sind Blutgefäße, die den Herzmuskel selbst mit Blut versorgen, Zu einem Herzinfarkt kommt es, wenn ein Herzkranzgefäß verstopft ist. Dadurch wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und kann so nicht mehr ausreichend Blut durch den Körper pumpen.

Erkennen:

- Druck- und Beklemmungsgefühl in der Brust
- Schmerzen in der Brust, die in die Arme, den Hals, den Kopf, den Kiefer und den Rücken ausstrahlen können
- Kaltschweißigkeit
- Atemnot

Maßnahmen:

- Für Ruhe sorgen: Die betroffene Person soll sich auf keinen Fall mehr anstrengen.
- Oberkörper der erkrankten Person in eine aufrechte Position bewegen.
- Erkrankte Person zu einer langsamen und tiefen Atmung anregen.
- Kleidungsstücke, die die erkrankte Person einengen (Hemdknöpfe, Krawatten, Gürtel,...), lockern oder entfernen.
- Notruf absetzen, Erste Hilfe Koffer und (falls vorhanden) einen Defibrillator bereitstellen.
- Für Wärme und frische Luft sorgen, sowie der erkrankten Person psychisch zur Seite stehen.

Schlaganfall

Kennzeichen

- starke Kopfschmerzen
- Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen
- Bewusstseinsstörungen

Ein Schlaganfall entsteht durch die Verstopfung eines Blutgefäßes im Gehirn durch ein Blutgerinnsel oder aber durch eine Blutung im Gehirn. Beides führt zu Durchblutungsstörung und Sauerstoffmangel im Gehirn. Wichtig ist schnellstmögliche Abklärung der genauen Ursache, um die richtige Therapie rasch zu starten. Je schneller ein Notruf bei einem Schlaganfall abgesetzt wird, desto größer sind die Überlebenschancen und desto geringer die Spätfolgen!

Erste Hilfe:

Ist der Patient ansprechbar:

- Oberkörper hoch lagern
- Beengende Kleidung öffnen

Ist der Patient nicht ansprechbar:

- Bewusstseinskontrolle
- Freimachen der Atemwege und Atemkontrolle
- Bei normaler Atmung wird der Patient in stabil Seitenlage gebracht und jede Minute eine Atemkontrolle gemacht.
- Bei Atem-Kreislaufstillstand beginnt man mit der Herzdruckmassage und der Beatmung.

Kreislaufkollaps

Wird das Gehirn kurzzeitig mit zu wenig Blut – und damit mit zu wenig Sauerstoff – versorgt, kommt es zum Kreislaufkollaps. Dies kann beispielsweise durch einen niedrigen Blutdruck, durch Flüssigkeitsmangel, oder durch plötzliches, schnelles Aufstehen geschehen.

Maßnahmen:

- Überprüfen, ob die betroffene Person auf lautes Ansprechen und schütteln an den Schultern reagiert
- Falls sie reagiert – also bei Bewusstsein ist -, Beine hochlagern
- Falls sie nicht reagiert, stabile Seitenlage durchführen (siehe Bewusstlosigkeit)
- Auf etwaige Verletzungen durch das „Umfallen“ achten und diese versorgen
- Bei der Person bleiben, falls keine sofortige Besserung eintritt, Notruf veranlassen

Sonnenstich

Bei einem Sonnenstich bekommt der Kopf zu viel Hitze ab. Das kann besonders an sehr heißen Tagen passieren, wenn man zu viel Zeit in der Sonne verbringt.

Maßnahmen:

- Die Maßnahmen konzentrieren sich darauf, die erkrankte Person möglichst schnell aus der Sonne zu holen und für eine Abkühlung des Kopfes bzw. gesamten Körpers zu sorgen
- Für Schatten sorgen (Sonnenschirm, unter einem Baum, ...)
- Den Kopf moderat kühlen beispielsweise mit nassen Umschlägen auf dem Kopf
- Kühles Wasser (nicht eiskalt!) zu trinken geben
- Sollte der Zustand der erkrankten Person nicht bald bessern, ärztliche Hilfe konsultieren

Hitzeschlag

Beim Hitzeschlag kann unser Körper seine Temperatur durch Schwitzen und andere Maßnahmen nicht mehr regulieren. Er kann beispielsweise durch starke körperliche Betätigung an heißen Tagen auftreten. Das Problem ist hier nicht wie beim Sonnenstich die Sonneneinwirkung auf den Kopf und damit auf das Gehirn, sondern ein Hitzestau im Körper und eine damit verbundene erhöhte Körpertemperatur.

Maßnahmen:

Prinzipiell gleich, wie beim Sonnenstich, aber vor allem sofortige Ruhe und keine Anstrengung mehr!

Verbrennung

Bei Verbrennungen ist es wichtig, die betroffene Körperstelle zu kühlen – am besten mit Wasser. Achten Sie dabei allerdings darauf, man sollte lediglich handwarmes Wasser und kein eiskaltes Wasser für die Kühlung verwenden! Kühlen Sie nur in den ersten Minuten nach der Verbrennung und nur so lange der betroffenen Person nicht kalt wird.

Nach der Kühlung sollte die Wunde verbunden werden. Es gibt für solche Verbrennungsnotfälle spezielle Wundauflagen, die mit einer Beschichtung versehen sind, welche ein Verkleben der Wunde verhindert. Fragen Sie in unserer Apotheke danach!

Nasenbluten

Maßnahmen:

- Kopf der betroffenen Person nach vorne beugen
- Nasenlöcher mit einem saugfähigen Tuch zuhalten
- Kühlende Auflage in den Nacken legen
- Sollte das Nasenbluten nach 10-15 Minuten immer noch nicht gestoppt sein, Notruf absetzen, da es sich bei unstillbarem Nasenbluten um einen Notfall handelt.

Vergiftung

Kinder sind besonders gefährdet. Wussten Sie, dass es für Kleinkinder, die irrtümlich eine Zigarette verschluckt haben, keine Rettung gibt? Auch ältere Kinder tragen in so einem Fall irreversible Schäden davon.

Niemals sollte man giftige Substanzen in normalen, nicht etikettierten Flaschen lagern. Bewahren Sie sie auch unbedingt an Orten auf, die Kindern nicht zugänglich sind.

Kennzeichen einer Vergiftung:

- Atem- und Kreislaufstörung
- Rauschzustände, Bewusstseinsstörung
- Übelkeit, Erbrechen, Hautveränderung, Pupillenerweiterung

Erste Hilfe

- Giftreste aus der Mundhöhle oder von der Haut entfernen.
- Notruf 144 und Vergiftungszentrale unter der Nummer 01/406 4343 anrufen.
- Je ausführlicher man über die Art des Giftes Auskunft geben kann desto schneller kann der Arzt reagieren. Den Anweisungen der Vergiftungszentrale muss man unbedingt Folge leisten. Nicht ohne Aufforderung die erkrankte Person zum Erbrechen bringen oder ihr Wasser zu trinken geben!