Fit in Erster Hilfe

Sicher handeln im Notfall.

Eine Aktion von:

ADAC

Deutsches Rotes Kreuz

Malteser
...weil Nähe zählt.

Inhalt

Vorwort 3

1 Helfen ist wichtig 4

2 Allgemeines Vorgehen 4

3 Absichern bei Verkehrsunfällen 4

4 Retten aus der Gefahrenzone 4

5 Notruf 6

6 Kontrolle der lebenswichtigen Funktionen 6

7 Bewusstlosigkeit 6

8 Helmabnahme 7

9 Atemstillstand / Atemstörung 9

10 Bedrohliche Blutung 10

11 Schock 11

Impressum:

ADAC e.V., Ressort Verkehr
Am Westpark 8, 81373 München
Fax (0 89) 76 76 45 67
E-Mail: verkehr.team@adac.de
www.adac.de/erstehilfe

Artikelnummer: 2830440

© 2010 ADAC e.V., München

Fotos: Malteser; DRK

Vorwort

Mobilität ist auch im 21. Jahrhundert ein zentrales Thema. Angesichts des steigenden Verkehrsaufkommens nimmt das Thema des Miteinanders auf deutschen Straßen für alle Kraftfahrer einen immer höheren Stellenwert ein.

Da nach einem Verkehrsunfall oder einem Notfallereignis im häuslichen Umfeld jede Minute zählt, ist es dem ADAC seit jeher ein wichtiges Anliegen, die Hilfsbereitschaft und Solidarität nachhaltig zu fördern.

Fühlen Sie sich unsicher, in einem Notfall zu helfen? Dann organisieren Sie doch mit interessierten Kollegen den Auffrischungskurs **„Fit in Erster Hilfe“** in Ihrer Firma. Dieser wird vom ADAC in Zusammenarbeit mit den beiden Hilfsorganisationen, dem Deutschen Roten Kreuz und den Maltesern angeboten. Diese Broschüre stellt die Kursinhalte im Überblick dar.

Ulrich Klaus Becker
ADAC Vizepräsident für Verkehr

1 Helfen ist wichtig!

Jederzeit können Sie selbst von einem Notfall betroffen sein und erwarten dann, dass zufällig Anwesende Ihnen Erste Hilfe leisten. Deshalb sollten auch Sie bereit sein, in einem Notfall zu helfen. Hilfe zu leisten ist einfach und rettet oftmals Leben. In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Maßnahmen bei Verkehrsunfällen für Sie zusammengestellt. Sie sollten diese von Zeit zu Zeit durch Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs trainieren.

2 Allgemeines Vorgehen

Notfälle können überall und jederzeit geschehen. Der Betroffene ist dabei immer auf Sie als Ersthelfer angewiesen, da der Rettungsdienst den Notfallort meist nicht in den entscheidenden ersten Minuten erreicht. **An den folgenden Punkten sollten Sie sich in jedem Notfall orientieren:**

- Erkennen, was geschehen ist
- Beurteilen, welche Gefahren drohen
- Handeln, entsprechend der gegebenen Situation

Wichtiger Grundsatz:
Vor jeder Hilfeleistung immer Eigen- und Fremdgefährdung ausschließen!

3 Absichern bei Verkehrsunfällen

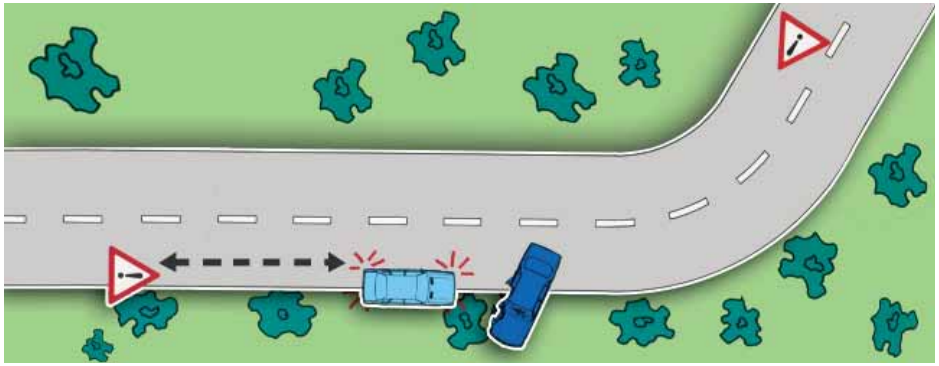
Eine Unfallstelle ist so abzusichern, dass andere Verkehrsteilnehmer rechtzeitig auf die Gefahr aufmerksam werden und sich keine Folgeunfälle ereignen **[s. 3.1].**

Bei Erkennen eines Verkehrsunfalls gehen Sie wie folgt vor:

- Warnblinkanlage einschalten
- In angemessenem Abstand vor der Unfallstelle halten
- Nicht plötzlich bremsen
- Wenn vorhanden, Warnweste anlegen
- Warndreieck mindestens 100 m entfernt aufstellen
- Mit Handzeichen zum langsam Fahren auffordern

4 Retten aus der Gefahrenzone

Drohen akute Gefahren am Notfallort, die nicht sofort beseitigt werden können, so müssen Sie die betroffene Person mit dem **Rautek-Rettungsgriff** aus dem Gefahrenbereich retten, wenn dies für Sie gefahrlos möglich ist.



[3.1]

- Fahrzeugtür öffnen, den Betroffenen dabei beobachten und ansprechen
- Zündung ausschalten, Sicherheitsgurt öffnen **[s. 4.1]**
- Darauf achten, dass die Füße nicht eingeklemmt sind
- Bei nicht ausgelöstem Airbag: Nicht mit dem eigenen Kopf zwischen Lenkrad/ Handschuhfach und den Körper des Betroffenen geraten
- Den Betroffenen in Sitzflächenhöhe von außen umgreifen
- Kleidung mit der Hand an ferner Hüfte fassen, mit der anderen Hand gegen das Knie drücken und den Betroffenen mit kräftiger Bewegung herumdrehen **[s. 4.2]**
- Einen Unterarm des Betroffenen vor den Bauch legen
- Mit beiden Händen durch die Achselhöhlen den Unterarm mit allen Fingern von oben fassen **[s. 4.3]**
- Den Betroffenen vom Sitz auf den eigenen Oberschenkel ziehen **[s. 4.4]**
- Den Betroffenen an einen sicheren Ort retten

[4.2]

[4.3]

[4.1]

[4.4]

5 Notruf

Veranlassen Sie, dass so früh wie möglich mit einem Notruf weitere Hilfe verständigt wird. Im Bundesgebiet erreichen Sie unter der **Notrufnummer 112** die nächste Rettungsleitstelle.

Inhalt des Notrufs:
- Wo geschah es?
- Was geschah?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?
- Warten auf Rückfragen!

Bei einem Unfall mit Gefahrgut: Darauf sollten Sie beim Notruf unbedingt hinweisen.

6 Kontrolle der lebenswichtigen Funktionen

Um eine Lebensgefahr für den Betroffenen erkennen zu können, müssen Sie die lebenswichtigen Funktionen überprüfen.
- **Bewusstsein [s. 6.1]:**
  – Ansprechbar?
  – Bewegt er sich?
  – Reagiert er auf Rütteln an den Schultern?

[6.1]

- **Atmung [s. 6.2]:**
  – Atemwege freimachen! Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns
  – Atemkontrolle! In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Sehen, Hören und Fühlen durchgeführt:
    → Sehen, ob der Brustkorb sich hebt und senkt
    → Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen und hören, ob Atemgeräusche vorhanden sind
    → Dabei mit der Wange prüfen, ob ein Luftstrom spürbar ist

[6.2]

7 Bewusstlosigkeit

Wenn Sie bei einem Bewusstlosen eine normale Atmung feststellen, bringen Sie ihn in die **stabile Seitenlage [s. 7.1 – 7.3]:**
- Knien Sie neben dem Betroffenen und legen Sie ihn auf den Rücken
- Legen Sie den zugewandten Arm des Betroffenen angewinkelt nach oben
- Legen Sie die gegenüber liegende Hand mit der Handoberfläche an die Ihnen zugewandte Wange des Betroffenen und halten Sie die Hand dort fest
- Greifen Sie mit Ihrer Hand an den gegenüberliegenden Oberschenkel (nicht im Gelenk), winkeln Sie das Bein an und ziehen Sie damit den Betroffenen zu sich herüber
- Legen Sie nun das oben liegende Bein des Betroffenen so, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Überstrecken Sie den Kopf und öffnen Sie leicht den Mund
- Wenn nötig korrigieren Sie die unter der Wange liegende Hand so, dass der Kopf überstreckt bleibt

[7.2]

Überprüfen Sie wiederholt (in dieser Lage) die Atmung. Bei Auftreten eines Atemstillstands/einer Atemstörung muss der Betroffene sofort auf den Rücken gelegt und unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

Merke!
Bewusstlosigkeit + normale Atmung
> stabile Seitenlage
Bewusstlosigkeit + Atemstörung/Atemstillstand
> Herz-Lungen-Wiederbelebung

[7.3]

[7.1]

8 Helmabnahme

Wenn ein Zweiradfahrer bewusstlos ist, muss der Schutzhelm abgenommen werden. Die Helmabnahme soll sehr vorsichtig, und wenn möglich, durch zwei Helfer erfolgen. Dabei ist entscheidend, dass die Stabilisierung der Halswirbelsäule während der gesamten Hilfeleistung beibehalten wird.
Position der Helfer [s. 8.1]:
- ***Helfer 1:*** kniet hinter dem Kopf des Betroffenen
- ***Helfer 2:*** kniet in Schulterhöhe seitlich neben dem Kopf des Betroffenen

- ***Helfer 1:*** bewirkt die Stabilisierung der Halswirbelsäule in Längsachse (Helm und Unterkiefer umfassen)
- ***Helfer 2:*** öffnet das Visier (ggf. Brille entfernen), öffnet den Helmverschluss **[s. 8.2]** und übernimmt die Stabilisierung der Halswirbelsäule **[s. 8.3]**
- ***Helfer 1:*** nimmt den Helm, möglichst ohne Bewegungen der Halswirbelsäule, ab **[s. 8.4],** anschließend umfasst er mit beiden Händen den Kopf des Betroffenen und übernimmt erneut die Stabilisierung der Halswirbelsäule **[s. 8.5]**
- Die weiteren Maßnahmen erfolgen nach Notwendigkeit **(s. Kasten „Merke!“, S. 7)**

[8.3]

[8.1]

[8.4]

[8.2]

[8.5]

9 Atemstillstand / Atemstörung

Ist keine normale Atmung feststellbar oder bestehen Zweifel daran, ist die Herz-Lungen-Wiederbelebung durchzuführen. Hierbei wird durch den Wechsel von Herzdruckmassage und Atemspenden der Kreislauf des Patienten aufrecht erhalten. Sofern noch kein Notruf erfolgt ist, setzen Sie ihn vor Beginn dieser Maßnahme ab.

Mit der **Herzdruckmassage** beginnen Sie wie folgt:

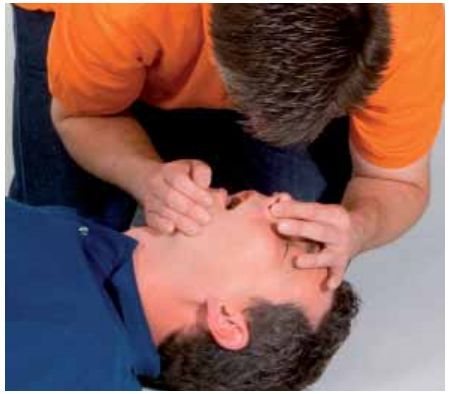
- Knien Sie in Höhe des Brustkorbs möglichst nahe neben dem Betroffenen **[s. 9.1]**
- Platzieren Sie den Ballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins (= Mitte der Brust)
- Setzen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand und stellen Sie sicher, dass der Druck ausschließlich auf das Brustbein ausgeübt wird
- Beugen Sie sich nun über den Brustkorb des Betroffenen und drücken Sie mit gestreckten Armen das Brustbein 5 cm nach unten **[s. 9.2]**
- Entlasten Sie das Brustbein nach jeder Kompression vollständig, ohne dabei den Kontakt zwischen Ihren Händen und dem Brustkorb des Betroffenen aufzugeben
- Drücken Sie 30 mal das Brustbein nach unten (Frequenz: 100 pro Minute)
- Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein
- Kombinieren Sie die Druckmassage mit der Atemspende

Atemspende:

- Öffnen Sie nach 30 Druckmassagen wieder die Atemwege durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns **[s. 9.3]**

[9.1]

[9.2]



[9.3]

- Verschließen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger der an der Stirn liegenden Hand den weichen Teil der Nase des Betroffenen
- Öffnen Sie den Mund des Betroffenen bei weiterhin angehobenem Kinn
- Atmen Sie normal ein und legen Sie Ihre Lippen dicht um den Mund des Betroffenen
- Blasen Sie eine Sekunde lang gleichmäßig Luft in den Mund des Betroffenen, so dass sich dessen Brustkorb sichtbar hebt
- Drehen Sie Ihren Kopf in Richtung Brust des Betroffenen, ohne dessen Kopflage zu verändern, und atmen Sie wieder ein. Achten Sie dabei darauf, ob der Brustkorb des Betroffenen sich wieder senkt
- Beatmen Sie den Betroffenen ein zweites Mal wie beschrieben

Führen Sie die Wiederbelebungsmaßnahmen im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen im schnellen Wechsel kontinuierlich wie oben beschrieben fort. Unterbrechen Sie die Maßnahmen nur, wenn der Betroffene normal zu atmen beginnt.

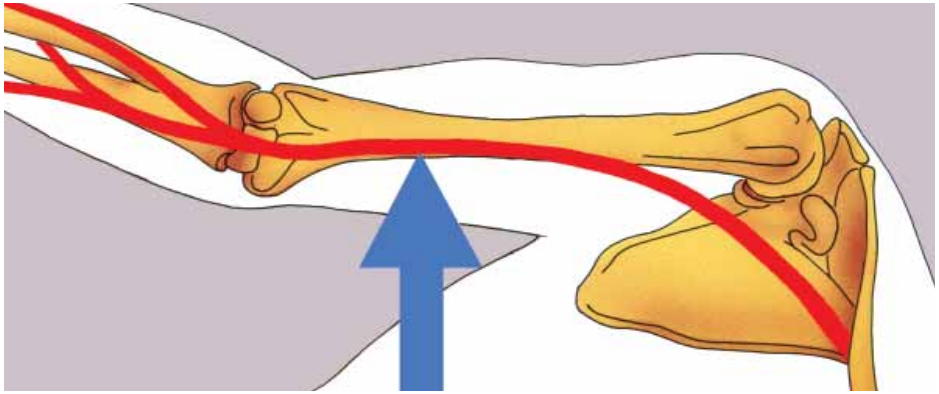
10 Bedrohliche Blutung

Ist der Betroffene ansprechbar, versorgen Sie zunächst bedrohliche Blutungen und bekämpfen Sie einen ggf. eintretenden Schock.

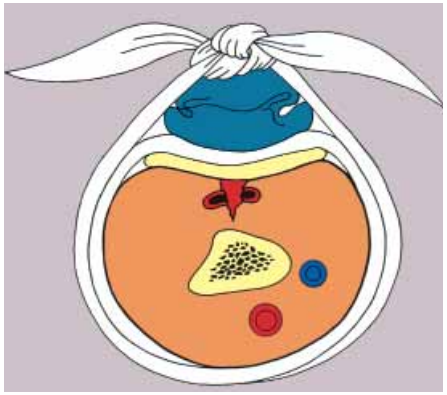
Zum eigenen Schutz:
Einmalhandschuhe anziehen!

Bei Blutungen am Arm:
- Patienten hinlegen
- Arm hochhalten
- Zur Wunde führende Schlagader abdrücken **[s. 10.1]**
- Druckverband anlegen **[s. 10.2]:**
  - Wundauflage des Verbandpäckchens auf die Wunde,
  - mit zwei Bindengängen fixieren,
  - zusammengerollte Binde als Druckpolster über die Wunde,
  - unter Zug kreisförmig verbinden

Bei Blutungen an sonstigen Körperstellen:
- Patient hinlegen
- Verbandtuch aufpressen
- Wenn möglich, Druckverband anlegen
- Notruf



[10.1]



[10.2]

11 Schock

Erkennen:
- Blasse, kalte Haut
- Frieren, Unruhe
- Kalter Schweiß auf der Stirn

Maßnahmen:
- Schocklage (Beine hoch lagern)
- Wärmeerhaltung
- Betreuung
- Ständige Kontrolle der lebenswichtigen Funktionen
- Notruf

Merke!
Keine Schocklage bei Schädel-Hirn-Verletzungen, Atemnot oder plötzlichen Schmerzen im Brust- oder Bauchraum (in diesen Fällen Oberkörper hoch lagern).

2830440/12.10/30’