

## ATEMPAUSE ERSTE HILFE Maßnahmen

Im Folgenden sind Erste Hilfe Maßnahmen überblicksartig dargestellt.  
Diese setzen allerdings Kenntnisse der Ersten Hilfe voraus.

Für jene psychosozialen Fachkräfte, die als Begleitpersonen beim Urlaubsprojekt Atempause fungieren, wäre die Teilnahme an einem Erste-Hilfe Kurs im Ausmaß von mindestens 40 Stunden sowie die Absolvierung eines Praktikums, etwa an einer Bezirksstelle des Roten Kreuzes, ratsam.

### **Asthmaanfall**

Plötzliche Atemnot, ein pfeifendes Geräusch beim Ausatmen und bläulich verfärbte Haut - Anzeichen, die auf einen Asthmaanfall hindeuten. Bei einem Anfall werden die Atemwege eingeengt, weil sich die Bronchialmuskulatur zusammenzieht, die Schleimhäute anschwellen und sich zähflüssiger Schleim bildet.

- Der/die PatientIn hat Bewegungsverbot
- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper bzw. sitzend
- Öffnen beengender Kleidungsstücke und Frischluftzufuhr
- Kälte kann den Anfall verschlimmern
- PatientIn zur langsamen und ruhigen Atmung anhalten
- Bei der Verabreichung des Sprays können Ersthelfer behilflich sein
- Notruf absetzen

Die häufigsten Auslöser eines Anfalls sind Infektionen der Atemwege, Allergien - etwa auf Tierhaare, Aufregung, Stress, Anstrengung, Rauchen oder Chemikalien. Zur Vorbeugung ist es wichtig, den jeweils auslösenden Faktor, also entweder Reizstoffe oder äußere Umstände, zu kennen und zu vermeiden.

## Atem-Kreislauf-Stillstand

- Notruf durchführen
- Herzdruckmassage und Beatmung (Verhältnis 30 HDM : 2 Beatmungen)

Nachdem der Brustkorb des/der PatientIn freigemacht wurde, wird mit 30 Herzdruckmassagen (HDM) begonnen. Mit durchgestreckten Armen wird die Mitte des Brustkorbes schnell und kräftig eingedrückt. Bei der Herzdruckmassage soll der/die NotfallpatientIn unbedingt auf einer harten Unterlage, wie zum Beispiel auf dem Fußboden, liegen.

Sollten mehrere Helfer vor Ort sein, so beginnt ein/e HelferIn mit HDM und Beatmung, der/die andere HelferIn setzt den Notruf ab und nimmt, wenn unmittelbar vorhanden, einen Verbandkasten und einen Defibrillator mit.

Die anschließenden 2 Beatmungen können beim Erwachsenen sowohl Mund-zu-Mund als auch Mund-zu-Nase durchgeführt werden:

- Beatmungsfolie über Mund und Nase des/der PatientIn legen
- Neben den/der PatientIn niederknien und Kopf überstrecken
- Bei Mund-zu-Mund-Beatmung mit Daumen und Zeigefinger die Nase, bei Mund-zu-Nase-Beatmung mit dem Daumen die Lippen verschließen
- NotfallpatientIn über den leicht geöffneten Mund bzw. über die Nase beatmen. Zur Kontrolle einer ausreichenden Beatmung das Ausströmen der Luft aus der Lunge kontrollieren.

Bei der Beatmung muss das Kinn hochgezogen werden, sobald sich der Brustkorb hebt und senkt ist von einer optimalen Beatmung zu sprechen.

Herzdruckmassage und Beatmung werden so lange durchgeführt, bis

- Der/die PatientIn wieder eine normale Atmung hat
- Der/die ErsthelferIn durch andere ErsthelferInnen oder Rettungspersonal abgelöst wird
- Der/die ErsthelferIn erschöpft und außer Stande ist, die Maßnahmen weiter durchzuführen

## **Blasen**

Blasen sind eher ärgerlich als eine große Gefahr. Dennoch besteht die Möglichkeit einer Infektion.

Blasen sollten daher nicht geöffnet werden, auch nicht mit einer über einer Flamme desinfizierten Nadel. Wenn die Blase geplatzt und die Haut verschoben ist, kann die Wunde mit desinfizierender Salbe behandelt werden. Auf die Wunde oder die intakte Blase sollte kein weiterer Druck mehr ausgeübt werden. Die Stelle sollte durch ein Pflaster geschützt werden.

Ein Arztbesuch ist dann angebracht, wenn aus der Wunde als Zeichen einer Infektion gelbliches und eitriges Wundsekret austritt. Damit es aber nicht so weit kommt, sollten gefährdete Stellen an Händen und Füßen besonders geschützt werden (z.B.: Handschuhe, passendes sowie atmungsaktives Schuhwerk). Gefährdete Stellen können auch vorsorglich mit Pflastern abgeklebt werden. Als Hausmittel in Gebrauch ist Hirschtalg, mit dem die strapazierten Körperteile vor einer Belastung eingeschmiert werden können.

## **Sonnenstich**

- Pro Tag sollten mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit getrunken werden - möglichst Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, aber keinesfalls Alkohol oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, Cola); außerdem sollte leichte Kost auf dem Speiseplan stehen
- Körperliche Anstrengungen (vor allem im Freien) sollten vermieden bzw. an den Tagesrand (morgens, abends) gelegt werden
- Im Schatten bleiben! Wer in der prallen Sonne liegt, riskiert neben Sonnenbrand auch Hautkrebs und Kollaps

In der Sonne empfiehlt sich das Tragen von Kopfbedeckung sowie weiter, luftiger und heller Kleidung. Wichtig ist es, auf die Signale des Körpers zu hören - wenn der Mund trocken wird, ein Gefühl von Schlappeheit einsetzt, Kopfschmerzen, Schwindel oder Krämpfe in Armen oder Beinen auftreten, sollte man in den Schatten gehen, sich hinlegen und Wasser trinken, ev. ein feuchtes, kaltes Tuch auf den Kopf legen.

Kommt es dennoch zu Krämpfen (Arme, Beine), Schwindel, Schwächegefühl, sehr roter oder sehr blasser Haut, so besteht die Gefahr eines Kreislaufkollapses:

- PatientIn in den Schatten bringen
- Der Oberkörper sollte erhöht gelagert werden
- Kleidung möglichst lockern oder öffnen
- PatientIn kühlen (feuchte Umschläge auf den Kopf geben) und Wasser zu trinken geben
- Notruf wählen

## **Insektenstich**

Erkennbar ist eine allergische Reaktion unter anderem an großflächigen Rötungen, Schwellungen, Fieber, Erbrechen, Atemnot oder Kreislaufkollaps.

- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- Kleidung lockern
- PatientIn beruhigen

Menschen, die wissen, dass sie allergisch reagieren haben oft eigene Medikamente mit - hier ist Unterstützung bei der Einnahme angezeigt. Stiche in Mund und Rachen bedeuten durch die starken Schwellungen Erstickungsgefahr. Der Gestochene muss ständig Eis lutschen. Kalte Umschläge um den Hals helfen ebenfalls. Die Rettung ist in diesem Fall sofort zu alarmieren.

## Nasenbluten

Für Nasenbluten gibt es mehrere Ursachen:

- Am häufigsten entsteht es dort, wo die äußere Haut in die Nasenschleimhaut übergeht. Die Schleimhaut ist dort sehr gut durchblutet und äußeren Einflüssen stark ausgesetzt.
- Blutdruckschwankungen können bei starker körperlicher Anstrengung, beim Bücken, Schnäuzen und Pressen sowie rasches Sinken des äußeren Luftdruckes Nasenbluten verursachen.
- Daneben gibt es auch krankheitsbedingte Ursachen des Nasenblutens, etwa bei Gefäß- oder Bluterkrankheiten.

Bei starkem Nasenbluten ist unbedingt ärztliche Hilfe notwendig.

Leichte Blutungen lassen sich oft durch einfaches Andrücken des Nasenflügels an die Nasenscheidewand stoppen. Dabei ist es wichtig, sich ruhig zu verhalten, zu sitzen und den Kopf leicht vornüber gebeugt zu halten. Ein kalter Umschlag im Nacken kann die Blutung vermindern. Gefäßregulierende Nerven im Nacken verengen durch den Kältereiz die Blutgefäße.

## Notruf

Eine der ersten Maßnahmen bei einem Notfall ist die Verständigung der zuständigen Behörden oder Hilfsorganisationen. Für Reisen in andere Länder empfiehlt es sich, die Notrufnummern vorab zu notieren.

Das Wichtigste beim Notruf: Ruhe bewahren - Fragen des/der LeitstellenmitarbeiterIn beantworten und nicht auflegen. Noch während des Notrufs werden die zuständigen Einsatzkräfte alarmiert. Der/die LeitstellenmitarbeiterIn gibt nützliche Anleitungen zur Ersten Hilfe.

Folgende Informationen benötigt die Leitstelle:

**WO** ist der Notfallort?

**WAS** ist geschehen?

**WIE VIELE** Menschen sind betroffen?

**WER** ruft an?

## Schürfwunden

Ist die Haut teilweise oder völlig zerstört, verliert sie ihre Funktion, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Je nach Tiefe der Verletzungen können größere Blutgefäße, Nerven oder Muskeln ebenfalls verletzt sein. Dadurch entstandener Schmerz wirkt sich nachteilig auf den Allgemeinzustand aus.

Starke Blutungen können bei massivem Blutverlust lebensbedrohlich werden.

Infektionsgefahr: Ist die Wunde durch Eitererreger infiziert, kann eine Blutvergiftung folgen.

Ist die Wunde mit Erde, Mist, rostigen Nägeln oder Holzspänen verschmutzt, droht eine Infektion durch Tetanuserreger. Dagegen gibt es keine natürlichen Abwehrstoffe, aber eine Tetanus-Schutzimpfung.

Nach einem Sturz:

- Verletzte/n hinlegen oder hinsetzen
- Wunde keimfrei verbinden. Ein Wundverband besteht aus drei Schichten: Die keimfreie Wundaufgabe schützt vor weiterer Verunreinigung. Sie darf nur vorsichtig am Rand angegriffen werden. Die Polsterschicht saugt Blut und Wundsekret auf. Heftpflaster, Mullbinden oder Dreiecktücher als dritte Schicht dienen der Befestigung.
- Spätestens nach sechs Stunden den/die ÄrztIn aufsuchen

Schürfwunden, bei welchen kein Arztbesuch notwendig ist, erfordern natürlich eine Wundreinigung.

Bevor der Verband angelegt wird, sollte die Wunde mit sauberem, handwarmem Wasser gespült werden. Treten Entzündungen auf, muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

## Stürze und Brüche

Starke Schmerzen und Bewegungsunfähigkeit oder eine Fehlstellung weisen auf einen Knochenbruch bzw. eine Verrenkung hin. Keinesfalls sollte versucht werden, Gliedmaßen selbst einzurenken. Es gilt, sofort die Rettung zu rufen.

- Bei offenen Brüchen besteht Infektionsgefahr: Offene Brüche mit einem keimfreien Wundverband abdecken
- Kein Bewegen verletzter Arme oder Beine, sie müssen ruhig gestellt werden. Bei Armen geschieht dies mit einem Dreieckstuch, bei Beinen etwa mit einer zusammengerollten Decke
- Öffnen beengender Kleidungsstücke
- Dem/der Verletzten ruhig zusprechen und Rettung alarmieren
- Bei offenen Kopfverletzungen ist die Wunde keimfrei abzudecken und auf Schocksymptome zu achten
- Bei Bewusstlosigkeit ist die stabile Seitenlage erforderlich und eine regelmäßige Kontrolle der Atmung. Ist der/die Verletzte bei Bewusstsein, bis zum Eintreffen der Rettung mit leicht erhöhtem Oberkörper und Kopf lagern.

## Tierbisse und Tollwut

Die Krankheit wird durch den Speichel bei Bissen übertragen, zum Beispiel durch Füchse oder Dachse. Am häufigsten sind aber Hundebisse. Wildlebende Tiere gehen dem Menschen normalerweise aus dem Weg. Verhalten sich sonst scheue Tiere ungewöhnlich, sei Misstrauen angebracht. Tollwutkranke Tiere können widernatürlich zutraulich sein, werden dann plötzlich böartig und beißen unvermittelt zu. Auch Kadaver bleiben infektiös.

Beim Menschen verläuft die Tollwut in drei Stadien:

Im ersten treten Fieber, Kopfschmerzen, Brennen, Jucken und Schmerzen im Bereich der Bisswunde auf. Im zweiten Stadium kommt es unter anderem zu Angstgefühlen und Krämpfen der Schluckmuskulatur. Im dritten Stadium lassen die Krämpfe wieder nach, es treten fortschreitende Lähmungen auf, die schließlich zum Tod führen.

Nach einem Biss sollte der/die PatientIn auf schnellstem Wege zu einem/einer ÄrztIn oder ins Krankenhaus gebracht werden, wo eine Tollwutimpfung verabreicht wird.

Bei Reisen ins Ausland empfiehlt es sich zu informieren. In bestimmten Regionen wird eine Tollwut-Schutzimpfung empfohlen.

## Verätzungen

Verätzungen der Haut sind an Rötungen und Schwellungen zu erkennen. Die Schmerzen nehmen zu, solange die ätzende Substanz wirkt. Tiefe Wunden bergen die Gefahr einer Infektion, bei großflächigen Wunden droht Schock. Zusätzlich können chemische Substanzen zu Vergiftungen führen, da sie über die Haut aufgenommen werden.

- Die mit der Substanz getränkte Kleidung sofort entfernen
- Die Haut mit reinem Wasser über längere Zeit intensiv abspülen
- Keimfreien Verband anlegen
- Schockbekämpfung durchführen
- Rettung rufen

Verätzungen des Auges sind durch Tränenfluss, Rötung und Schwellung der Bindehaut zu erkennen. Es droht eine Hornhautschädigung. Auch hier muss

- PatientIn auf den Boden legen und den Kopf auf die Seite des verätzten Auges drehen
- Mit zwei Fingern die Lider des Auges spreizen und Wasser in den inneren Augenwinkel gießen, damit es dann über den Augapfel und den äußeren Augenwinkel abfließen kann
- Beide Augen keimfrei abdecken

Verätzungen des Verdauungstrakts (Speiseröhre) verursachen heftige Schmerzen, vermehrten Speichelfluss, Schluckstörungen, manchmal auch Erbrechen. Dadurch können narbige Verengungen in der Speiseröhre entstehen.

- Mund mit Wasser ausspülen, wobei das Wasser nicht geschluckt werden darf!
- Rettung rufen



## Verbrennungen

Wenn Kleider brennen, müssen diese als erstes gelöscht werden!

- Man kann den/die Betroffene/n am Boden wälzen, ebenso aber mit Tüchern, Wolldecken oder Kleidungsstücken versuchen, die Flammen zu ersticken. Auch Wasser oder ein geeigneter Feuerlöscher können verwendet werden. Wird ein Feuerlöscher verwendet, darf dieser nicht auf das Gesicht gerichtet werden.
- Kleidungsreste sollten vorsichtig entfernt, eingebrannte Reste aber nicht losgerissen werden
- Verbrennungen sollen gekühlt werden – betroffene Körperregion so lange unter, fließendes, handwarmes Wasser halten, bis die Schmerzen nachlassen (max. zehn Minuten). Fröstelt der Verletzte, ist die Kühlung sofort zu stoppen

Verbrennungen 3. Grades (Schorfbildung, Verkohlung) gehören prinzipiell ärztlich versorgt.

Verbrennungen 2. Grades (Blasen) dann, wenn die Blasenfläche größer als die Handfläche des Verletzten ist.

## Verbrühung

Verbrühungen sind - wie Verbrennungen - in drei Grade eingeteilt. Die Merkmale: 1. Grad Rötung, Schwellung, Schmerz, 2. Grad Blasenbildung, wobei tiefreichende Verletzungen geringere Schmerzen verursachen als oberflächliche, 3. Grad Schorfbildung und Verkohlung.

- Rettung rufen
- Vorsichtig die Kleidung entfernen. Kleidung, die bereits an der Haut haftet, ist zu belassen.
- Die verbrühte Stelle max. 10 Minuten unter handwarmes, fließendes Wasser halten.
- Wunde keimfrei bedecken (wenn möglich, mit aluminisierten Wundverbänden).

## Verlegung der Atemwege

Ein/e Betroffene/r ist daran zu erkennen, dass er nicht mehr sprechen kann und sich mit der Hand an den Hals greift. Auch starker Hustenreiz oder pfeifende Atemgeräusche, Schluckbeschwerden und Schmerzen deuten darauf hin, dass jemand etwas verschluckt hat.

Wenn jemand krampfartige Atemversuche macht und sich seine Haut blaurot verfärbt, dann ist auf jeden Fall schnelle Hilfe nötig.

PatientIn ist ansprechbar:

- Steckt etwas in der Luftröhre, dann muss der Betroffene mit dem Oberkörper nach vorne gebeugt werden
- Fest mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter schlagen. Das löst einen Hustenreiz aus.
- Durch das Husten wird das Verschluckte aus der Luftröhre befördert

Tritt nach 5 festen Schlägen keine Besserung auf, so werden bei Erwachsenen und Kinder (älter als 1 Jahr) anschließend fünf Kompressionen des Oberbauches durchgeführt:

- Hinter die Person stellen und beide Arme um den Oberbauch legen.
- Nach vorne lehnen. Faust ballen und zwischen Nabel und Brustkorb legen
- Die Faust mit der anderen Hand umgreifen und kräftig nach innen und oben ziehen
- Max. 5-mal wiederholen!
- Dann versuchen Sie es weiter mit 5 Schlägen auf den Rücken

Betroffene Person ohne Bewusstsein:

- Speisereste aus dem Mund entfernen und sofort mit 30 Herzdruckmassagen beginnen
- Durch den Druck während der Herzdruckmassage wird möglicherweise der Fremdkörper aus den Atemwegen herausgedrückt
- Vor der Beatmung soll schnell nachgesehen werden, ob sich der Fremdkörper bereits im Mund befindet. Dieser ist dann zu entfernen.
- Ein anderer Ersthelfer kann in der Zwischenzeit den Notruf absetzen