

Hilfe, Erste Hilfe!

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Was tun im Notfall?

Jeder von uns kann plötzlich in eine Situation geraten, in der Erste Hilfe geleistet werden muss. Bei vielen von uns liegt jedoch der Erste-Hilfe-Kurs schon längere Zeit zurück.

Am 8. September, dem Europäischen Tag der Ersten Hilfe, wird die Bevölkerung dafür sensibilisiert, wie überlebenswichtig die Erste Hilfe in Alltags- und Krisensituationen sein kann. Ziel ist es, notwendiges Wissen zu lebensrettenden Maßnahmen zu vermitteln. Wir geben Ihnen heute praktische Tipps, um für mögliche Notfall-Situationen gewappnet zu sein.

Was ist Erste Hilfe?

Der Begriff „Erste-Hilfe“ steht für alle Maßnahmen, die jeder Einzelne bis zum Eintreffen professioneller medizinischer Hilfe durchführen kann und soll, um entweder Menschenleben zu retten oder Gesundheitsgefahren abzuwenden, beziehungsweise zu verringern. Laut Strafgesetzbuch ist jeder dazu angehalten, bei Notfall-Situationen Erste Hilfe zu leisten.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen umfassen z.B. die Lagerung von Verletzten in die stabile Seitenlage oder die Schocklagerung, Herz-Lungen-Wiederbelebung oder die Oberbauchkompression (bei drohender Erstickung, z.B. durch Verschlucken).

Diese ersetzen zwar nicht die Alarmierung des Notrufs, können aber im Ernstfall Zeit und gegebenenfalls eine situative Linderung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte verschaffen.



Worauf sollte bei der Leistung erster Hilfe geachtet werden?

1. Jede Sekunde zählt

Egal ob am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr oder in der Freizeit: wenn sich ein Mensch in Not befindet, ist eine schnelle Hilfe oft überlebenswichtig. Nach Angaben der Stiftung Anästhesiologie sinkt zum Beispiel bei einem Herzstillstand ohne Reanimation die Überlebenschance pro Minute um etwa 10 Prozent. Nach 5 Minuten ist es unwahrscheinlich, dass der Betroffene überlebt. Auch wenn ein Notruf abgesetzt wurde, vergeht meist wertvolle Zeit, bis Rettungskräfte eintreffen und helfen können.

2. Gefahren für sich und andere ausschließen

Wer bei einem Notfall zügig mit Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnt, sollte unbedingt auf die eigene Sicherheit achten. Denn wer unüberlegt handelt, bringt möglicherweise sich selbst und andere Personen in Gefahr. Im schlimmsten Fall entsteht sogar ein zusätzlicher Schaden. Liegt ein Notfall vor, so ist es wichtig, zunächst Ruhe zu bewahren und sich einen Überblick über die Situation zu verschaffen: was ist geschehen und welche Gefahren drohen? Erst wenn es gefahrlos möglich ist, sollte sich dem Betroffenen genähert werden. Bei einem Verkehrsunfall mit Verunglückten müssen beispielsweise zunächst die Unfallstelle gesichert, gekennzeichnet und zudem andere Verkehrsteilnehmer gewarnt werden, damit keine Folgeunfälle entstehen.

3. Notruf absetzen

Unter der europaweiten **Notrufnummer 112** können die Rettungsleitstellen erreicht werden. Dort werden die Einsätze koordiniert. Damit die Rettungskräfte vorab alle relevanten Informationen erhalten, werden von der Leitstelle folgende Fragen gestellt:





- Wo ist etwas passiert?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Wer meldet den Unfall?

In Deutschland funktioniert der Notruf 112 in den allermeisten Fällen auch ohne Empfang, da sich das Mobiltelefon bei einem Notruf in das nächste verfügbare Netz einwählt. Falls es doch vorkommt, dass kein Notruf rausgeht, sollte die eigene Position verändert werden, um wieder Empfang zu erhalten. Wichtige Information: bei dem Notruf 110 funktioniert dies allerdings nicht.

Die Grundlagen eines Erste-Hilfe-Koffers

Um Menschen schnell helfen und versorgen zu können, ist ein Erste-Hilfe-Koffer unerlässlich. Doch was sollte darin alles enthalten sein?

- Übersicht des Inhaltes eines Verbandskastens
- Übersicht nützlicher Telefonnummern
- Einmalhandschuhe: Sie schützen den Hilfeleistenden und das Opfer vor der Übertragung von Krankheitskeimen.
- Desinfektionsmittel: Ein gebrauchsfertiges Produkt, das die Wunde nicht oder lediglich oberflächlich verfärbt.
- Kompressen: sterile Tücher zur Blutstillung, Reinigung, Desinfektion und als Wundauflage.
- Bandagen: Sowohl leicht dehnbare Bandagen zur Fixierung von Verbandsmaterial als auch elastische Bandagen, um Druck bei der Blutstillung auszuüben. Sie sind in unterschiedlichen Breiten erhältlich.
- Heftpflaster: Mit diesem Rollenpflaster können Kompressen und Bandagen fixiert werden.
- Wundpflaster: Heftpflaster mit einem Wundkissen zur Aufbringung auf kleinen und oberflächlichen Wunden (vorzugsweise in unterschiedlichen Größen, Formen und einzeln verpackt).
- Dreiecktücher: dreieckiges Verbandsmittel aus Baumwolle oder Faserstoff zur Wundauflage in Erwartung weiterer Versorgung. Diese können auch als Tragehilfe verwendet werden, beispielsweise um ein Handgelenk, einen Arm oder eine Schulter zu unterstützen.
- Feine Edelstahl-Schere, feine Edelstahl-Splitterpinzette
- Sicherheitsnadeln: Zur Fixierung eines Dreiecksverbands.
- Rettungsdecke oder Decke: Besteht aus dünner Folie, schützt das Opfer gegen extreme Temperaturen.

Regelmäßige Auffrischung des Praxis-Wissens empfehlenswert

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist für den Führerschein verpflichtend. Hierfür muss man den Kurs nur einmal besuchen; bleibt immer gültig und muss auch nicht wiederholt werden.

Leider geht das erlernte theoretische und praktische Wissen oft mit den Jahren verloren. Auto- und Motorradfahrern wird daher empfohlen, die Erste-Hilfe-Kurse regelmäßig nach zwei bis drei Jahren zu wiederholen.

Einige Anbieter haben auch freiwillige, kürzere Auffrischungskurse im Programm. Für Interessierte gibt es auch spezielle Kurse zur Ersten Hilfe am Kind, bei Sportlern oder Senioren. Bei vielen Anbietern kann man Erste-Hilfe-Kurse machen, z.B. der Ärztekammer des Saarlandes.

Fazit: Jede*r sollte schnell und ohne lange zu überlegen wissen, was im Notfall zu tun ist, um Leben zu retten.

Literaturverzeichnis:

Kuriose Feiertage (2021). *Welttag der Ersten Hilfe – World First Aid Day 2021*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.kuriose-feiertage.de/welttag-der-ersten-hilfe/#:~:text=Der%20zweite%20Samstag%20im%20September%20steht%20seit%202000,Ersten%20Hilfe%29.%202020%20ist%20dies%20der%2012.%20September.>

Liantis (2021). *Was muss sich in einem Erste-Hilfe-Koffer befinden?*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.liantis.be/de/wohlbefinden-bei-der-arbeit/sicherheit/erste-hilfe/koffer#:~:text=%20Die%20Grundlage%20eines%20Erste-Hilfe-Koffers%20%201%20Kompressen%3A,kleinen%20und%20oberfl%C3%A4chlichen%20Wunden.%20Vorzugsweise%20in...%20More%20>

Stiftung Gesundheitswissen (2020). *Erste Hilfe: Im Notfall richtig handeln*. Zugriff am 09.08.2021. Verfügbar unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesun>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.