

---

# Erste Hilfe und Notfall

Handout zum Vortrag am 26.02.2016



Gemeinschaftspraxis

**Thomas Hinrichs**

**Andreas Angermeier**

Bruckdorfer Str. 7a – 93161 Sinzing

Tel: 0941 280 40 50



Gemeinschaftspraxis  
**Thomas Hinrichs**  
**Andreas Angermeier**

*Bei uns sind Sie in guten Händen*

# Häufige Unfall- und Notfallsituationen:

## ***Klassische Haushaltsunfälle***

- Schnittwunde / Amputation
- Verbrennung / Verbrühung
- Sturz / Knochenbruch
- Vergiftung
- Stromunfall

## ***Notfälle im Alltag***

- Unterzuckerung
- Überzuckerung („Zuckerschock“)
- Asthma-Anfall
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

## **Grundsätzlich gilt:**

- **Ruhe bewahren !**
- **Helfen! Bei der ersten Hilfe gibt es keine Fehler !!**
- **Weitere Ersthelfer aktivieren**
- **„DISCO“-Regel anwenden:**
  - 1. Anschauen**
  - 2. Ansprechen**
  - 3. Anfassen**
- **Notruf absetzen**
- **Ggf. Reanimation beginnen**

# Klassische Haushaltsunfälle

## Schnittwunde / Amputation:

### **Sofortmaßnahmen:**

- Kleine Schnittwunden ausbluten lassen
- Arzt aufsuchen (Wundversorgung, ggf. Auffrischung Tetanus-Schutz)
- Stark blutende Wunden hoch lagern und Druckverband anlegen
- Bei Spritzblutung / hohem Blutverlust / Amputation / Kreislaufkollaps

**-> Notruf 112 !!**

## Verbrennung / Verbrühung:

### **Sofortmaßnahmen:**

- Kleine Brandwunden mit kaltem Wasser kühlen - max. 10 Min.
- Großflächige Verbrennungen nur kurz ablöschen
- Wenn möglich, Kleidungsstücke von der Wunde entfernen
- Wenn mehr als 5% der Körperoberfläche betroffen ist **-> Notruf 112 !!**

## Sturz / Knochenbruch:

### 1. Erkennungszeichen:

- Schonhaltung
- Unnatürliche Lage der betroffenen Gliedmaßen
- Starke Schmerzen
- Kreislaufbeschwerden

### 2. Sofortmaßnahmen:

- Bruchstelle nicht bewegen
- Offenen Bruch mit Wundauflage bedecken
- Geschlossenen Bruch kühlen
- Schockbekämpfung

## Vergiftung:

### 1. Erkennungszeichen:

- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Plötzliche auftretende starke Bauchschmerzen
- Bewusstseinsstörung
- Atemnot
- Schock
- Herz-Kreislauf-Stillstand

### 2. Sofortmaßnahmen:

- Lebenszeichen kontrollieren  
**-> Giftnotruf 0911 / 3 98 24 51 oder 112**
- Stabile Seitenlage
- Giftreste / Erbrochenes aufbewahren

## Stromunfall:

### **Sofortmaßnahmen:**

- Sofort Verbindung zum Strom trennen, ggf. Sicherung abschalten
- Kreislaufzeichen prüfen -> **ggf. Notruf 112!**
- Äußere Verletzungen behandeln
- Jedenfalls zum Arzt!! -> EKG notwendig !!

# Notfälle im Alltag

## Unterzuckerung:

### 1. Erkennungszeichen:

- Unruhe
- Flauer Magen / Hunger
- Schwindel
- Bewusstseinsstörungen

### 2. Sofortmaßnahmen:

- Blutzucker messen
- Zucker verabreichen  
(Traubenzucker, zuckerhaltiges Getränk)
- Patient beruhigen
- Bei Bewusstlosigkeit -> stabile Seitenlage

**-> Notruf 112!**

## Überzuckerung („Zuckerschok“):

### 1. Erkennungszeichen:

- Starker Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Übelkeit / Erbrechen
- Atem riecht nach Aceton (obst-/weinähnlich)
- Atmung ist vertieft

### 2. Sofortmaßnahmen:

- Blutzucker messen
- Insulin verabreichen
- Bei Bewusstlosigkeit -> stabile Seitenlage

**-> Notruf 112!**

# Notfälle im Alltag

## Schlaganfall:

### 1. Erkennungszeichen:

- Halbseitenlähmung
- Gesichtslähmung mit herabhängendem Mundwinkel und einseitig geschlossenem Augenlid
- Sprachstörung, Schluckbeschwerden
- Kreislaufstörung, meist hoher Blutdruck

### 2. Sofortmaßnahmen:

- **Sofort Notruf 112 !! („Time is brain“)**
- **Auf Schlaganfallverdacht hinweisen !!**
- Ansprechbaren Patienten bequem lagern,
  - Oberkörper leicht erhöht
  - gelähmte Körperteile abpolstern;
- Regelmäßige Kontrolle der Lebenszeichen  
-> ggf. Reanimation beginnen

## Herzinfarkt:

### 1. Erkennungszeichen:

- Starke Schmerzen in der Brust („Vernichtungsschmerz“)
- Häufig mit Ausstrahlung in den linken Arm, Schulter und Oberbauch
- Gesicht fahl, kalter Schweiß, Angstgefühl
- meist niedriger Blutdruck

### 2. Sofortmaßnahmen:

- **Sofort Notruf 112 !!**
- Ansprechbaren Patienten bequem lagern,
  - Oberkörper erhöht
  - enge Kleidung lockern
  - Patienten beruhigen, ggf. abschirmen
- Regelmäßige Kontrolle der Lebenszeichen  
-> ggf. Reanimation beginnen

## Asthma-Anfall:

### 1. Erkennungszeichen:

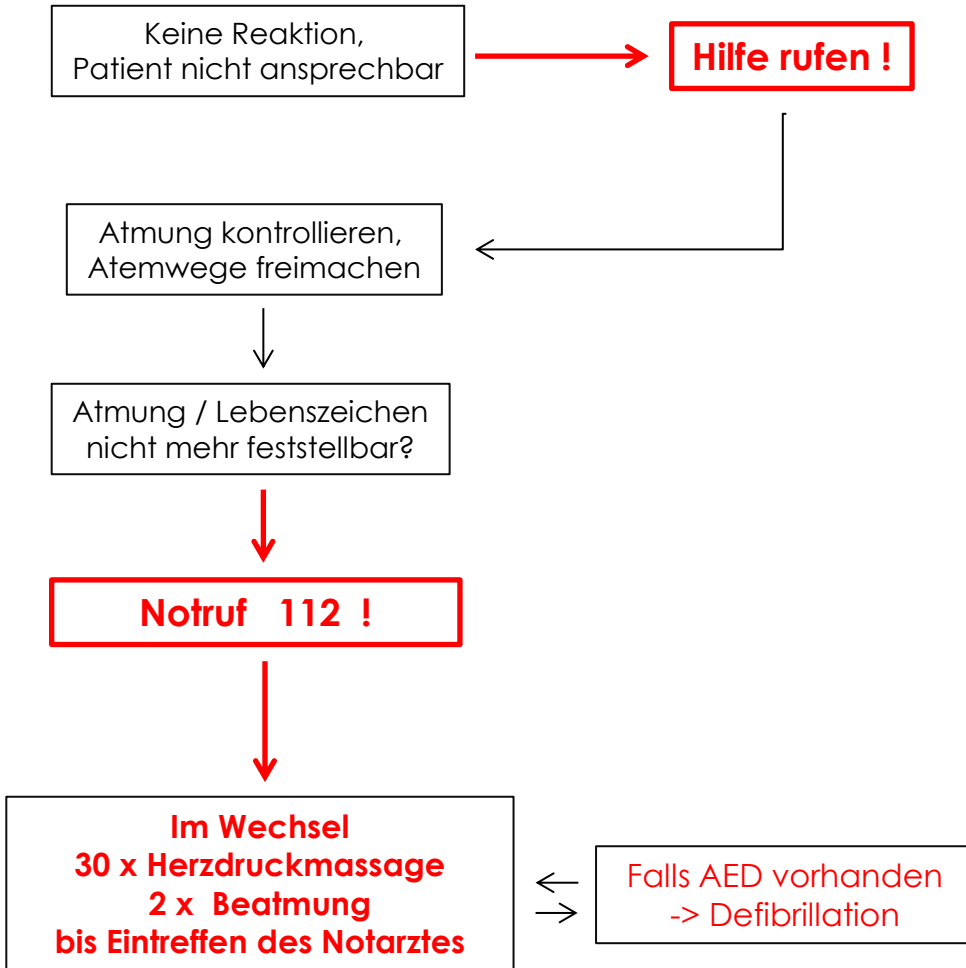
- Patient kann nur sehr schwer ausatmen
- Gefühl der Luftnot
- Blauverfärbte Lippen / Gesicht
- Erstickungsangst / Panik

### 2. Sofortmaßnahmen:

- Patient beruhigen, Kutschhaltung
- Inhalation unterstützen  
-> **Notruf 112 !**



## Rettenungskaskade:



Hausarzt: \_\_\_\_\_

Nachbarn / Verwandte: \_\_\_\_\_

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: \_\_\_\_\_ 116 117

In dringenden Krankheitsfällen  
- Mittwoch 13.00 Uhr bis Donnerstag 08.00 Uhr  
- Freitag 18.00 Uhr bis Montag 08.00 Uhr  
- am Feiertag

Polizei: \_\_\_\_\_ 110

Feuerwehr: \_\_\_\_\_ 112

Giftnotruf: \_\_\_\_\_ Tel.: 0911 / 3 98 24 51

**Notarzt / Rettungsdienst \_\_\_\_\_ 112**

- Bei lebensbedrohenden Erkrankungen und Unfällen
- Jederzeit
- Auch vom Mobiltelefon aus

**Wo** ist der Unfallort ?  
**Was** ist passiert ?  
**Wie viele** Verletzte ?  
**Welche** Verletzungen ?  
**Warten** auf Rückfragen !

