

Reglose Person

Lernziel:

- Die Teilnehmer_innen können feststellen, ob eine Person reglos ist oder nicht.
- Die Teilnehmer_innen können feststellen, ob eine Person normal oder nicht normal atmet.



Die reglose Person

Eine Person ist als „reglose Person“ zu bezeichnen, wenn sie auf äußere Reize der Ersthelfer_innen nicht reagiert. Dies kann daran liegen, dass die Person eine Krankheit oder einen Unfall hatte. In diesem Zustand besteht Lebensgefahr, daher muss sie entweder in die stabile Seitenlage gebracht oder wiederbelebt werden.

Findet man eine reglose Person auf, muss umgehend gehandelt werden. Das Wichtigste ist, so rasch wie möglich herauszufinden, **ob die Person normal oder nicht normal atmet**. Dazu dient der Notfallcheck.

Was ist zu tun, wenn man eine vermeintlich reglose Person auffindet?

1. **Bewusstseinskontrolle:** Laut ansprechen und sanft an den Schultern schütteln.
2. **Hilferuf:** Laut um Hilfe rufen, damit jemand den Notruf durchführen, einen Verbandskoffer und Defibrillator holen kann.
3. **Freimachen der Atemwege:** Eine Hand auf die Stirn legen und mit der anderen das Kinn hochziehen.

Da bei einer reglosen Person die Muskulatur schlaff ist, kann der Zungenuntergrund die Atemwege blockieren, weil diese nach hinten sinken kann. Daher ist es wichtig, während der Atemkontrolle den Kopf nach hinten zu überstrecken. Dadurch werden die Atemwege frei – die Person könnte somit atmen.

4. **Atemkontrolle:** Nicht länger als 10 Sekunden überprüfen, ob normale Atmung gehört, gesehen oder gefühlt wird. Schauen, ob sich der Brustkorb wie bei einer normalen Atmung hebt.

	Reaktion auf Ansprechen	normale Atmung
Bewusstlosigkeit	☒	✓
Atem-Kreislauf-Stillstand	☒	☒

Im Zweifel wird von einer nicht normalen Atmung ausgegangen. Mit der Wiederbelebung muss umgehend begonnen werden.

Falls der Notruf noch nicht abgesetzt wurde, muss dieser vor Beginn der Wiederbelebung durchgeführt werden. Der/Die Ersthelfer_in soll die Freisprecheinrichtung seines/ihrer Telefons verwenden.





Sprich die Person laut an und schüttle sie sanft an den Schultern.



Sorge für zusätzliche Hilfe. Leite andere Helfer_innen dazu an, den Notruf 144 zu wählen, sowie einen Verbandskoffer und Defibrillator zu holen.



Überstrecke den Kopf, indem Du eine Hand an die Stirn legst und mit der anderen das Kinn hochziehst.



Überprüfe maximal 10 Sekunden durch Hören, Sehen und Fühlen, ob die Person normal atmet. Gehe dazu mit einem Ohr zu Mund und Nase der reglosen Person und schaue auf den Brustkorb, ob sich dieser wie bei normaler Atmung hebt.

A large rectangular area with a red border and a white background containing a grid of small dots for writing notes.

Notruf



Lernziel:

- Die Teilnehmer_innen wissen, worauf bei einem Notrufgespräch geachtet werden soll und mit welchen Notrufnummern die einzelnen Organisationen erreicht werden.

Durchführung des Notrufs

Der Notruf stellt jene Maßnahme der Ersthelfer_innen dar, die immer zumutbar ist. Grundsätzlich reicht es aus, nur eine Notrufnummer anzurufen, auch wenn mehrere Einsatzorganisationen benötigt werden. Bei einem Verkehrsunfall mit einer eingeklemmten Person werden von der Leitstelle neben dem Rettungsdienst automatisch immer Feuerwehr und Polizei verständigt, wenn die Situation entsprechend geschildert wird.

Facts:

- Jene Person, die den Notruf wählt, soll die Fragen der Leitstelle beantworten.
- Freisprechfunktion des Telefons verwenden, damit parallel Erste Hilfe geleistet werden kann.
- Während des Gesprächs werden Einsatzkräfte im Hintergrund bereits alarmiert.
- Erst wenn die Leitstelle das Gespräch beendet, ist der Notruf abgeschlossen.

Notrufnummern:

122	Mit der Notrufnummer 122 wird die Feuerwehr erreicht.
133	Mit der Notrufnummer 133 wird die Polizei erreicht.
144	Mit der Notrufnummer 144 wird der Rettungsdienst erreicht. 144 ist bei medizinischen Notfällen frühestmöglich anzurufen. Die Leitstelle leitet Ersthelfer_innen bei Erste-Hilfe-Maßnahmen über das Telefon an. In einem Notfall informiert die Rettungsleitstelle darüber, wo sich in der Nähe ein Defibrillator befindet.
112	Mit der Notrufnummer 112 wird in Europa der Euro-Notruf erreicht. Dies bringt im Ausland den Vorteil, mit nur einer Nummer einen Notruf absetzen zu können, sodass kein Suchen der lokalen Notrufnummern notwendig ist. In Österreich gelangt man mit 112 zur Polizei. Ein Vorteil von 112 ist, dass weder SIM-Karte, Netzvertrag, Guthaben oder Empfang im Heimatnetz notwendig ist. Sollte es keinen Empfang im eigenen Netz geben, ist es Voraussetzung, dass es über irgendeinen Mobilfunkanbieter Netzabdeckung gibt, damit trotzdem telefoniert werden kann.



Nach Möglichkeit sollte die Freisprechfunktion des Telefons verwendet werden, damit Ersthelfer_innen beide Hände frei haben.



Die Leitstelle gibt Dir Anweisungen, wie Du helfen kannst.



Während des Gesprächs werden die Einsatzkräfte bereits alarmiert.

A large grid of small dots for handwritten notes.



Reglose Person, die nicht normal atmet: Atem-Kreislauf-Stillstand – kein Defibrillator vorhanden

Lernziel:

- Die Teilnehmer_innen führen bei einer Person, die nicht normal atmet, Herzdruckmassage und Beatmung durch.



Was ist ein Atem-Kreislauf-Stillstand?

Der Atem-Kreislauf-Stillstand ist ein lebensbedrohlicher Zustand, bei dem die betroffene Person auf sofortige Hilfe eines Ersthelfers / einer Ersthelferin angewiesen ist. Die normale Herztätigkeit ist nicht mehr vorhanden, was zu einem Ausfall von Atmung und Kreislauf führt. Dieser Zustand führt sehr schnell zu einer Schädigung der Organe, insbesondere des Gehirns und folglich zum Tod. Der sofortige Beginn der Wiederbelebung ist unerlässlich und kann lebensrettend sein.

Ein Atem-Kreislauf-Stillstand ist dadurch gekennzeichnet, dass die betroffene Person

- keine Reaktion auf Ansprechen und Schütteln an den Schultern zeigt und
- keine bzw. keine normale Atmung hat (vereinzelte, unregelmäßige, langsame und tiefe Atemzüge sind keine normale Atmung).

Wie leiste ich Erste Hilfe?

Nachdem festgestellt wurde, dass die betroffene Person einen Atem-Kreislauf-Stillstand hat und der Rettungsdienst verständigt wurde, muss auf einem harten Untergrund sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden – schnell und kräftig mit ausgestreckten Armen drücken. Achte darauf, dass der Brustkorb nach jeder Herzdruckmassage entlastet wird.

Die Herzdruckmassage muss so lange durchgeführt werden, bis die Person wieder normal atmet oder der Rettungsdienst eintrifft. Kleidung, die bei der Herzdruckmassage stört (dicke Mäntel etc.), muss entfernt werden.

Gerade bei älteren Menschen kann es zum Bruch von Rippen durch die Herzdruckmassage kommen. Da die Wiederbelebung aber lebensrettend sein kann, ist diese unbedingt durchzuführen. Eine gebrochene Rippe verheilt, eine notwendige, aber nicht durchgeführte Herzdruckmassage führt zum Tod.

Wenn möglich, sollten sich trainierte Ersthelfer_innen bei der Durchführung der Wiederbelebung Herzdruckmassage.

Im Erste Hilfe Kurs

Im Erste Hilfe Kurs gibt es auch das Material und die Zeit um die Beatmung zu erlernen und zu Üben!

Die Beatmung soll nur durchgeführt werden, wenn diese Maßnahme auch gut beherrscht wird. Lieber nur die Herzdruckmassage durchführen, als sie mit einer ineffektiven Beatmung immer wieder zu unterbrechen.





Entferne Kleidung, die stört. Lege eine Hand mit dem Handballen auf die Mitte des Brustkorbs.



Lege die zweite Hand darüber und strecke beide Arme durch.



Positioniere Deinen Oberkörper über dem Brustkorb der reglosen Person und drücke schnell und kräftig mit beiden Händen auf den Brustkorb.

Large empty grid area for notes.

Reglose Person, die normal atmet



Lernziel:

- Die Kursteilnehmer_innen erkennen eine reglose Person, die normal atmet, und können sie zur Seite drehen.
- Die Kursteilnehmer_innen können eine reglose Person, die normal atmet, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes versorgen.

Was bedeutet es für Erkrankte, bei normaler Atmung reglos zu sein?

Ist ein Mensch reglos, atmet aber normal (bewusstlos), kann er nicht mehr auf äußere Reize reagieren. Dabei können die Auslöser sehr vielfältig sein – eine Erkrankung oder eine Verletzung. Jede reglose Person mit normaler Atmung befindet sich, solange sie nicht in der stabilen Seitenlage liegt, in Lebensgefahr, da durch das Zurücksinken der Zunge, durch Erbrochenes, Blut oder Speichel die Atemwege verlegt werden können. Dies kann zum Erstickungstod führen. Daher muss die Person in die stabile Seitenlage gebracht werden, um die Atemwege freizuhalten und damit die Atmung sicherzustellen.

Wie erkenne ich eine reglose Person, die normal atmet?

Ob eine Person normal atmet oder keine normale Atmung hat, ist für das weitere Vorgehen wichtig und muss unterschieden werden.

	Reaktion auf Ansprechen	normale Atmung
Bewusstlosigkeit	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
Atem-Kreislauf-Stillstand	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Vereinzelte, unregelmäßige, langsame oder tiefe Atemzüge und das Schnappen nach Luft sind bei reglosen Personen **nicht** als normale Atmung anzusehen. Sollte der/die Ersthelfer_in bei der Atemkontrolle unsicher sein, ist immer mit der Wiederbelebung zu beginnen.

Wie leiste ich Erste Hilfe?

Wenn man alleine ist und niemand Hilfe holen kann, muss spätestens nach Durchführung der stabilen Seitenlage der Notruf abgesetzt werden.

Nachdem die Person in die stabile Seitenlage gebracht wurde, kann der Kopf, wenn dieser nicht am Boden aufliegt, gestützt werden. Dazu kann der oben liegende Arm unter den Kopf der reglosen Person gelegt werden. Dieser Vorgang kann bei breiten Schultern oder kurzem Hals sinnvoll sein. Weiters ist es möglich, dass nach dem Überstrecken des Kopfes auch das Gesicht zum Boden gedreht wird, denn der Mund soll der tiefste Punkt sein.

Hat man die betroffene Person in die stabile Seitenlage gebracht, so muss man bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes:

- die Atmung in kurzen Abständen (minütlich) kontrollieren.

Auch in der stabilen Seitenlage versichert man sich – ähnlich wie in der Rückenlage – durch Sehen, Hören und Fühlen, ob die betroffene Person normal atmet. Zum sorgfältigen Überprüfen der Atmung kann der/die Ersthelfer_in auch die Hände zum Fühlen der normalen Atmung am Brustkorb und Gesicht verwenden.





Strecke den näherliegenden Arm der reglosen Person am Boden entlang vom Körper weg.



Ziehe das gegenüberliegende Knie hoch und lege das Handgelenk des Arms darauf.



Drehe die reglose Person zu Dir.



Überstrecke den Kopf der reglosen Person und öffne den Mund, damit Blut, Speichel oder Erbrochenes aus dem Mund abrinnen können.



Bei Bedarf kann eine Hand zur Unterstützung unter den Kopf gelegt werden.



immer wieder Atmung kontrollieren.

A large grid of small dots for taking notes, located on the right side of the page.

Reglose Person, die nicht normal atmet: Atem-Kreislauf-Stillstand – Defibrillator vorhanden

Lernziel:

- Die Teilnehmer_innen können einen Defibrillator verwenden.



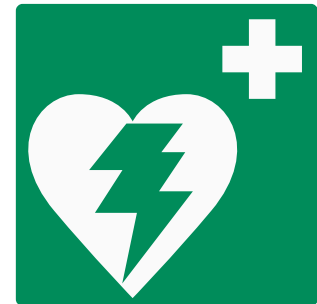
Wie nützt ein Defibrillator bei einer reglosen Person, die nicht normal atmet?

Bei der Defibrillation wird mittels Elektroden ein kurzer Stromstoß mit hoher Energie abgegeben. Durch diesen Stromstoß soll das unkoordinierte Zucken des Herzens durchbrochen, das Herz quasi neu gestartet werden. Der Defibrillator ersetzt nicht die Herzdruckmassage/Beatmung. Die Verwendung eines Defibrillators trägt maßgeblich zu einer höheren Überlebenschance bei.

	Reaktion auf Ansprechen	normale Atmung
Bewusstlosigkeit	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
Atem-Kreislauf-Stillstand	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Wie ist ein Defibrillator zu verwenden?

Der/die Ersthelfer_in schaltet den Defibrillator ein und folgt den Anweisungen des Gerätes. Eine_e Ersthelfer_in führt die Herzdruckmassage und Beatmung durch und eine zweite Person klebt währenddessen die Elektroden fest auf den nackten und trockenen Brustkorb. Kleidung, die beim Anbringen eines AEDs (automatisierter externer Defibrillator) stört, muss entfernt werden. Steht ein Defibrillator zur Verfügung, weil sich dieser in unmittelbarer Nähe befindet, soll der/die Ersthelfer_in den Anweisungen des Defibrillators folge leisten. Die Wiederbelebung muss nach Aufforderung des AEDs in der Analysephase oder bei Schockabgabe unterbrochen werden.



Merke: Defibrillator einschalten und Anweisungen folgen.

In einem Notfall informiert die Rettungsleitstelle, wo der nächste Defibrillator zu finden ist. Informiere im Erste-Hilfe-Kurs über den nächstgelegenen Defibrillator unter www.definetzwerk.at.



Sicherheitshinweise zur Anwendung eines Defibrillators

- Falls die erkrankte Person einen feuchten oder nassen Brustkorb hat, muss dieser vor dem Aufkleben der Elektroden abgetrocknet werden.
- Bei Personen mit starker Brustbehaarung kann eine Rasur notwendig sein, damit die Elektroden fest auf der Haut kleben. Die Herzdruckmassage hat auch in diesem Fall Priorität.
- Es darf keine stromleitende Verbindung bestehen (z. B. Nässe).





Schalte den Defibrillator ein und folge seinen Anweisungen. Entferne Kleidung, die stört.



Unterbrich zu keinem Zeitpunkt die Wiederbelebensmaßnahmen, außer der Defibrillator gibt diese Anweisung.



Klebe die Elektroden fest auf den trockenen Brustkorb.



Folge den Anweisungen des Geräts und löse gegebenenfalls den Schock aus.

A large grid of small squares, likely for taking notes or marking progress during the training exercise.

Starke Blutung

Lernziel:

- Die Kursteilnehmer_innen erkennen eine starke Blutung und können entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.



Was ist eine starke Blutung?

Bei Verletzung bzw. Durchtrennung von Blutgefäßen kommt es zum Austreten von viel Blut – es besteht Lebensgefahr. Bei sichtbaren äußeren Blutungen (Wunden) ist eine exakte Blutstillung möglich.

Wie erkenne ich eine starke Blutung?

Man spricht von einer starken Blutung, wenn Blut aus einer Wunde spritzt oder schwallartig austritt und innerhalb kurzer Zeit eine erhebliche Blutmenge verloren geht.

Ob eine Blutung als „stark“ eingeschätzt wird, hängt von der subjektiven Wahrnehmung des/der Ersthelfer_in ab. Im Zweifel ist davon auszugehen und entsprechende Maßnahmen sind zu setzen.

Wie leiste ich Erste Hilfe?

Falls verfügbar, sollte der/die Ersthelfer_in für den Selbstschutz Einmalhandschuhe verwenden. Jede sichtbare starke Blutung lässt sich durch ausreichenden Druck auf die Wunde stillen.

Manueller Druck

Der manuelle Druck ist die einfachste und eine universell anwendbare Blutstillungsmaßnahme. Er/Sie kann unter Verwendung von genügend saugfähigem Material aus dem Verbandskoffer bzw. rasch verfügbaren Materialien, z. B. Geschirrtuch, Handtuch etc. an jedem Körperteil durchgeführt werden. Der manuelle Druck wird je nach Erfordernis mit den Fingern, dem Handballen oder der Faust durchgeführt, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Im Erste Hilfe Kurs

Im Erste Hilfe Kurs gibt es genügend Zeit und Material um auch einen Druckverband zu erlernen. Wenn ausreichend Verbandsmaterial zur Verfügung steht, ist ein Druckverband eine weitere Option für Ersthelfer_innen. Er kann aber im Gegensatz zum manuellen Druck nur an Armen und Beinen angelegt werden.





Manueller Druck

Fordere anfangs die verletzte Person auf, selbst fest auf die Wunde zu drücken.



Falls verfügbar: Verwende Einmalhandschuhe. Presse mit einer Wundaufgabe fest auf die Verletzung, damit es nicht mehr blutet. Veranlasse den Notruf 144.

Grid for notes or answers.

