

# Nothilfekurs

# LETZHELPA



Im schlimmsten Moment  
das Richtige tun!



Handbuch für:  
Nothilfekurs für  
Führerausweiserwerbende

## UNSERE KURSZIELE SIND:

Jede und jeder Teilnehmer/in...

... kennt einfache, aber effektive Grundlagen für das Vorgehen an einem Verkehrsunfall und kann diese anwenden.

... ist in der Lage Gefahren zu erkennen und sich selber zu schützen.

... kann die Zeit bei einem Notfall überbrücken, bis professionelle Hilfe am Notfallort eintrifft.



Bitte erläutere kurz **Deine Kursziele und Erwartungen** an den Kurs:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Was ist Erste Hilfe?

## DEFINITION DER ERSTEN HILFE

Erste Hilfe sind vorläufige Massnahmen. Es wird von keinem Nothelfer erwartet, dass dieser einen Menschen heilt.

Erste Hilfe soll...

- Gefahren abwenden
- Verschlimmerung des Verletzten/ Erkrankten verhindern
- Komplikationen vermeiden

Erste Hilfe sind meist kleine und einfache Handlungen, die für den Betroffenen jedoch eine grosse Wirkung zeigen.  
Daher immer professionelle Hilfe anfordern!



## HINDERUNGSGRÜNDE

Menschen neigen oft dazu, bei einem Unfall oder Notfall keine Hilfe zu leisten, obwohl man es eigentlich müsste. Auf den Ersthelfer wirken verschiedene psychologische Faktoren, die einen Ersthelfenden hindern können, Nothilfe zu leisten:

- Angst, vor Konsequenzen oder Fehler zu machen
- Ekel, vor dem Kontakt mit unbekanntem Menschen oder Körperflüssigkeiten
- Nervosität/Unsicherheit, weil man es sich nicht gewohnt ist und man es nicht immer wieder übt
- Aufregung, denn es ist keine Alltagssituation
- Fehlendes Wissen

**Beachte:** Nicht jeder Notfall oder Unfall ist so spektakulär, wie man es aus Filmen kennt. Die meisten Unglücksfälle verlaufen „mit einem blauen Auge“. Die richtige Erste Hilfe zu leisten ist nicht schwer.

# Was ist Erste Hilfe?

## *BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN*

Besprecht zu zweit mögliche Bewältigungsstrategien und schreibt sie hier auf:

---

---

---

---

---

Notfallsituationen sind ungewohnte Ereignisse, mit denen nur die wenigsten Menschen konfrontiert werden. Bekannte Regelmässigkeiten des alltäglichen Lebens werden plötzlich unterbrochen; von einem Moment zum nächsten, oftmals innert Sekunden, soll der Ersthelfer nun Verantwortung übernehmen, wichtige Entscheidungen treffen und schliesslich auch noch sachgerecht handeln.

Wer einen Nothilfekurs besucht hat und das Wissen regelmässig auffrischt und trainiert, kann Hilfe leisten. Jene, die Hilfe leisten, sind bewundernswert!

Jede Hilfe die an einem Notfallort geleistet wird ist prinzipiell gut, auch dann wenn die Massnahmen des Ersthelfers nicht ganz so gut gelingen wie am Nothilfekurs. Der Betroffene und die Einsatzkräfte werden dem Ersthelfer dankbar sein. Jeder Ersthelfende, sollte sich dieser Tatsache bewusst sein.

## STGB ART. 128 UNTERLASSUNG DER NOTHILFE



„Wer einem Menschen, den er verletzt hat oder einem Menschen, der in unmittelbarer Lebensgefahr schwebt, nicht hilft, obwohl es ihm **den Umständen nach zugemutet** werden könnte, wer andere davon abhält, Nothilfe zu leisten oder sie dabei behindert, wird mit **Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe** bestraft.“

Gemäss dem Gesetzesartikel StGB 128 muss also jeder Hilfe leisten, sofern es ihm den Umständen nach zugemutet werden kann...

... daher wird von keinem Ersthelfer verlangt, sich selbst in Gefahr zu bringen. Die oberste Priorität hat die eigene Sicherheit und damit auch das eigene Leben.

Beispiele:

- Musst Du einem stark blutenden Menschen helfen, obwohl du den Anblick von Blut nicht verträgst?
- Musst Du einem Menschen helfen, welcher sich in Seenot befindet, obwohl du nicht schwimmen kannst?
- Musst Du bei einem Verkehrsunfall auf der Autobahn helfen, welcher sich jedoch auf der Gegenfahrbahn ereignet hat?
- Musst Du, als Ersthelfer, einen Menschen aus einem brennenden und verrauchten Haus retten?

## *VERVOLLSTÄNDIGE DEN LÜCKENTEXT:*

Viele Menschen haben \_\_\_\_\_, bei der Nothilfe etwas falsch zu machen und dafür bestraft zu werden.

Diese Sorge und Angst ist \_\_\_\_\_.

Sollten Massnahmen eines Nothelfers zu gesundheitlichen \_\_\_\_\_ des Betroffenen führen, kann der Nothelfer nicht strafrechtlich belangt werden, sofern er nach bestem \_\_\_\_\_ und grösstmöglicher \_\_\_\_\_ gehandelt hat.

# Rettingskette



1

2

3

4

5

# Ampelschema

## AMPELSCHEMA - SITUATIONSBEURTEILUNG



\_\_\_\_\_

- Situationsüberblick

\_\_\_\_\_

- Vorgehen festlegen

\_\_\_\_\_

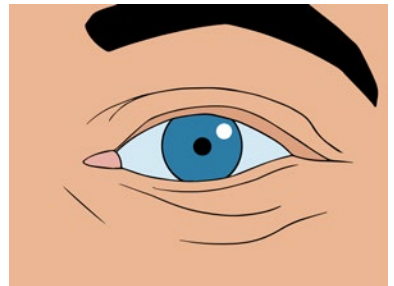
- nach Priorität handeln

## Ampelschema - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ und erkennen was  
geschehen ist.

Der Nothelfer muss sich zuerst einen  
Überblick über die Situation verschaffen

- Wo bin ich (Strasse, Ort)?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Vorhandene Mittel am Unfallort?
- Wie viele Ersthelfer habe ich zur Verfügung?



Nehmt Euch einen kurzen Augenblick Zeit um die gesamte Situation zu  
überblicken

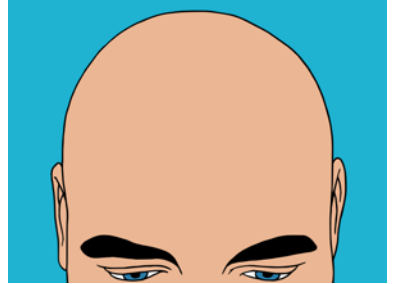


## Ampelschema - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, welche Priorität gesetzt wird und welche Gefahren drohen.

Man sollte sich einige Sekunden Zeit nehmen, um zu überlegen.

- Welche Gefahren drohen?
- Wer ist besonders schwer verletzt?
- Wem muss zuerst geholfen werden?
- Welche Massnahmen treffe ich jetzt, welche später?



## Ampelschema - \_\_\_\_\_

Nun heisst es \_\_\_\_\_ und anpacken.

1. Unfallstelle sichern
2. Notruf tätigen
3. Nothilfe leisten

Einerseits so, wie die Situation es verlangt, andererseits, wie sie es zulässt.

Handle mit gesundem Menschenverstand!

Sollte es zu viel werden:  
**Stehe still und sammle Dich!**



# Absichern einer Unfallstelle

## VERHALTEN AUF EINER NORMALEN STRASSE

Zur persönlichen Sicherheit der Ersthelfenden muss eine Unfallstelle korrekt abgesichert werden.

1. Beim Verringern der Geschwindigkeit den Pannenblinker einschalten.
2. Zirka 10m vor der Unfallstelle halten, so kann die Unfallstelle mit den Scheinwerfern des Fahrzeugs beleuchtet werden.
3. Auf Autobahnen nur auf dem Pannestreifen anhalten, um das Risiko eines Folgeauffahrunfalls zu reduzieren.
4. Zur persönlichen Sichtbarkeit immer, auch tagsüber, eine Warnweste anziehen.
5. Pannendreieck aufstellen, dabei sollte folgendes beachtet werden:
  - Bis 50m innerorts
  - 100m ausserorts
  - 150m – 200m auf Autostrassen und Autobahnen



Um die nachfolgenden Verkehrsteilnehmer vor dem Unfall zu warnen ist es empfohlen das Pannendreieck dem Verkehr entgegen zu halten, während man es aufstellen geht.

Vor Kurven sollte man das Pannendreieck wie folgt aufstellen:

Innerorts: \_\_\_\_\_  
Auf Landstrassen: \_\_\_\_\_

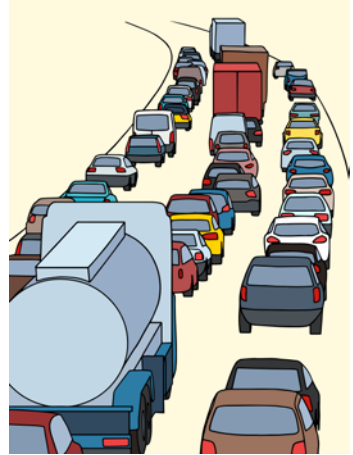
Vor Bergkuppen sollte man das Pannendreieck wie folgt aufstellen:

Innerorts: \_\_\_\_\_  
Auf Landstrassen: \_\_\_\_\_

# ABSICHERN EINER UNFALLSTELLE

## VERHALTEN AUF AUTOBAHNEN

- Bei Stau oder stockendem Verkehr sofort eine Rettungsgasse bilden
- Auf dem Pannestreifen halten
- Warnblinker einschalten
- Warnweste anziehen
- Pannendreieck aufstellen (150m – 200m)
- Alarmieren an der Notrufsäule
- Bergen von Personen aus dem Gefahrenbereich
- Achtung: viel Verkehr, hohe Geschwindigkeiten!



## VERHALTEN IM STRASSENTUNNEL

Bei Stau oder stockendem Verkehr immer eine Rettungsgasse bilden!

### Stau im Tunnel

- Radio einschalten
- Motor abstellen

### Unfall im Tunnel

- Pannens blinker einschalten
- Handeln gemäss Ampelschema

### Brand im Tunnel

- Fahrzeug verlassen, Schlüssel im Auto lassen
- Der Fluchtwegbeschilderung folgen
- ggf. Brandbekämpfung



# Notruf und Alarmierung

## KREUZWORTRÄTSEL

Löse das Kreuzworträtsel zum Thema Notrufnummern

The crossword puzzle grid consists of 11 columns and 15 rows. The grid is partially filled with grey and black squares. The clues are as follows:

- 1. 117 (Across, row 11, column 5)
- 2. 118 (Across, row 11, column 10)
- 3. 144 (Across, row 11, column 14)
- 4. 112 (Across, row 11, column 15)
- 5. 1414 (Down, column 11, row 4)
- 6. 145 (Down, column 12, row 4)
- 7. 143 (Down, column 13, row 4)

The letter bank at the bottom contains the following letters: 1, 2, 3, 4, M, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

1. 117
2. 118
3. 144
4. 112
5. 1414
6. 145
7. 143

# Notruf und Alarmierung

## NOTRUF ABSETZEN

Das Wählen des Notrufs ist in öffentlichen Telefonzellen gebührenfrei, dieser kann also jederzeit gewählt werden.

Die meisten Menschen besitzen mittlerweile Mobiltelefone. Die Wahl des Notrufs ist auch da kostenlos und kann bei Smartphones auch im gesperrten Zustand gewählt werden.

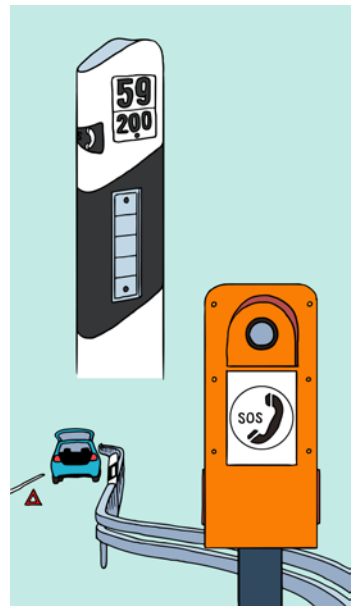


## LEITPFOSTEN UND NOTRUFSAÜLEN

Auf Autobahnen und Schnellstrassen gibt es im Abstand von 50m weisse Leitpfosten, auf denen sich kleine schwarze Pfeile befinden, die in Richtung der nächsten Notrufsäule zeigen.

Auf diesen Strassen stehen, im Abstand von ca. 1.5 Kilometern, die orangenen Notrufsäulen zur Verfügung.

Nach Möglichkeit sind die Notrufsäulen zu benutzen, da man der Einsatzzentrale die Autobahnnummer, der betroffene Kilometerabschnitt und die Fahrtrichtung angeben muss und dies im Notfall oft zu einer Herausforderung wird.



# Notruf und Alarmierung

## NOTRUF TÄTIGEN

Beim Wählen des Notrufs ist es sehr wichtig, Ruhe zu bewahren, langsam, laut und deutlich zu sprechen und klare Angaben zu machen. Der Calltaker, der den Anruf entgegennimmt, wird ein Schema abfragen. Anhand der Antworten des Anrufers bietet der Disponent die benötigten Mittel auf.

Bereite Dich auf folgende Fragen vor:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



Die Mitarbeiter von Einsatzzentralen sind erfahrene Menschen, die selber an der Front von Rettungsorganisationen gearbeitet haben. Daher ist es wichtig, die Anweisungen genau zu befolgen.

## BEIM EINTREFFEN DER AMBULANZ

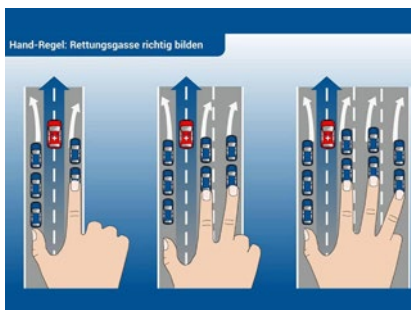
Nach der Alarmierung der professionellen Helfer ist die Arbeit noch nicht getan:

- Einweisen der Rettungsdienste durch einen Ersthelfer an einer gut sichtbaren Stelle
- Dem Rettungspersonal bei Dunkelheit Licht geben, z.B. Taschenlampe halten.
- Anweisungen des Rettungspersonals ausnahmslos befolgen, z.B. bei Traghilfe.



## RETTUNGSGASSE

Seit dem 01. Januar 2018 ist das Bilden einer Rettungsgasse auf einer Autobahn bei Stau oder stockendem Verkehr in der Schweiz obligatorisch.



# Gefahren und Gefahrgut

## GEFAHREN FÜR ERSTHELFER

Besprecht in Gruppen, welchen Gefahren man sich in der Nothilfe bewusst sein muss und schreibt diese auf:

---

---

---

---

---

---

---

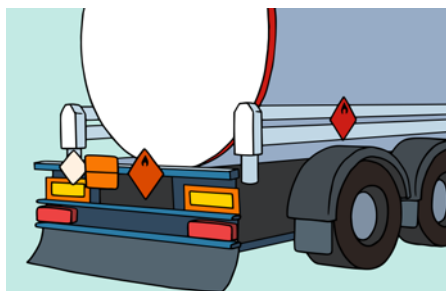
## UNFALL MIT GEFAHRENGUT

Sollte ein verunfalltes Fahrzeug mit orangen Warntafeln versehen sein, so sollte der Ersthelfer beim Notruf schon darauf hinweisen.

Auf den Warntafeln sind Nummern ersichtlich, die nach Möglichkeit beim Alarmieren angegeben werden sollten.

Überlegt Euch jeweils vor der Rettung einer Person, ob Ihr Euch möglicherweise selbst auch in Gefahr begeben.

Die eigene Sicherheit geht immer vor und hat oberste Priorität.

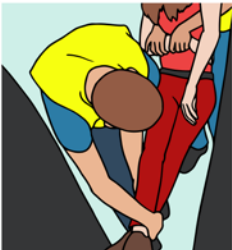




## RETTUNGSGRIFF



## RETTUNGSGRIFF AUS DEM AUTO

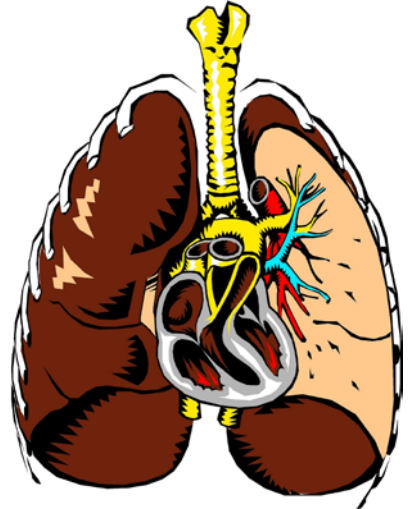


## VITALFUNKTIONEN

Der menschliche Körper besitzt drei Organe, welche die Vitalfunktionen sicherstellen:

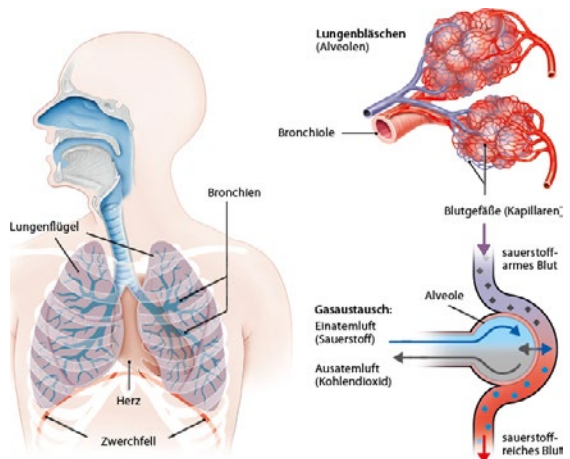
1. Das Herz, welches das Blut im Kreislauf durch den Körper pumpt.
2. Die Lungen, die für den Gasaustausch zuständig sind.
3. Das Gehirn, welches das Bewusstsein und sämtliche Funktionen im Körper steuert.

Lebensgefahr besteht dann, wenn eines dieser drei Organe beeinträchtigt ist.



## DER GASAUSTAUSCH

Der Sauerstoff, der aus der Umgebungsluft gefiltert wird, gelangt über die Alveolen (Lungenbläschen) in den Blutkreislauf (Lungenkapillaren). Zur gleichen Zeit wird das Kohlendioxid von den Kapillargefäßen in die Alveolen abgegeben und gelangt über die Ausatemluft aus dem Körper.

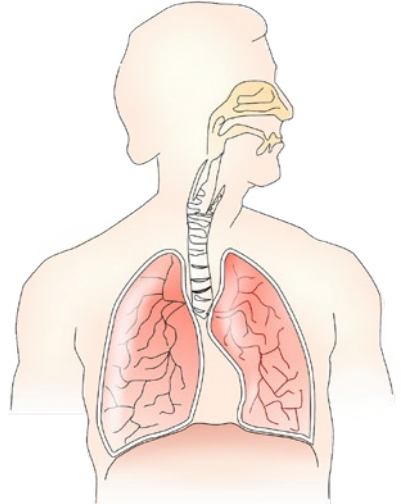


## ATMUNGSSYSTEM

Durch das Einatmen durch Nase und Mund gelangt die Umgebungsluft in die Lunge. Dort wird der Sauerstoff aus der Umgebungsluft gefiltert und über die Alveolen und den Kapillargefäßen ins Blut abgegeben.

Die Einatemluft enthält im Normalfall circa 21% Sauerstoff und rund 79% Stickstoff und Edelgase.

Bei der Ausatemluft hingegen beträgt der Sauerstoffwert noch rund 16%, 79% Stickstoff und Edelgase, sowie 5% Kohlenstoffdioxid.



Sauerstoff ist für den Menschen lebensnotwendig, da alle Zellen und Organe mit Sauerstoff versorgt werden müssen.

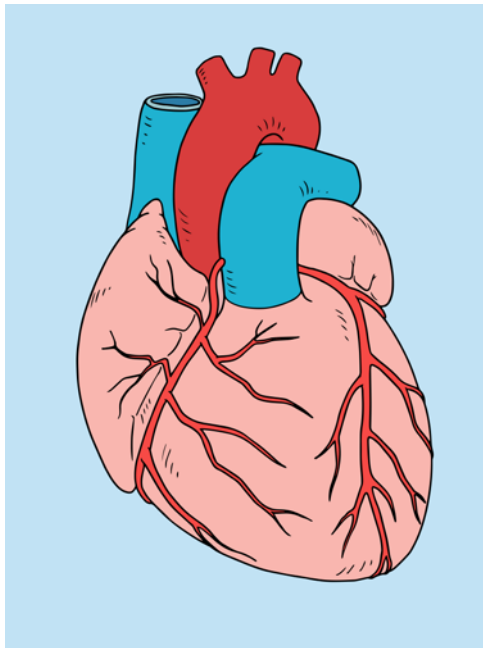
Sauerstoff ist für den Menschen lebensnotwendig. Bereits 3 Minuten ohne Sauerstoff kann für einen Menschen tödlich werden. Die Organe und Zellen im Körper müssen zwingend mit Sauerstoff versorgt werden.

## ANATOMIE DES HERZEN

Das Herz ist ein Hohlmuskel, der die Pumpstation des Körpers darstellt. Das Herz dient der Zirkulation des Blutes in den Gässen.

Normalerweise schlägt das Herz eines gesunden Erwachsenen rund 60 – 80 mal pro Minute.

Beim „Herzschlag“ zieht sich der Hohlmuskel „Herz“ zusammen, dabei erreicht es eine Pumpleistung von 70ml Blut.



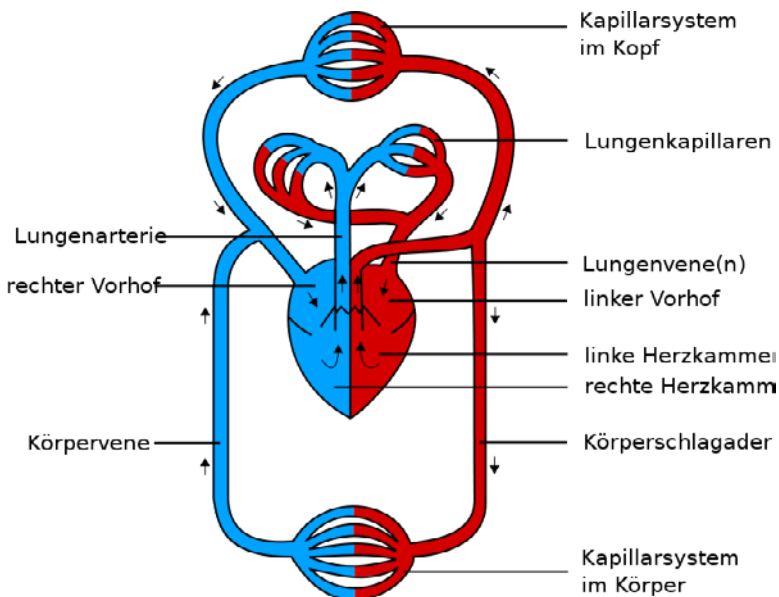
## BLUTKREISLAUF

Im Körper arbeiten zeitgleich 2 Kreisläufe:  
Der Lungen- und der Körperkreislauf.

Beim Lungenkreislauf fließt das Blut in die rechte Herzkammer, das Herz führt es dann über den Lungenstamm in die Lunge, das sauerstoffarme Blut wird in den Lungenkapillaren mit Sauerstoff angereichert und zurück zum Herz gepumpt.

Am Herzen angekommen geht es mit dem Körperkreislauf weiter. Das sauerstoffreiche Blut, das über die linke Herzseite kommt, wird über die Aorta in alle Zellen und Organe des Körpers gepumpt. Dort werden die Nährstoffe und das Sauerstoff entzogen. Über die Venen gelangt es zurück in die rechte Herzseite, wo der Lungenkreislauf erneut beginnt.

Die Venen führen das sauerstoffarme Blut zum Herzen, die Arterien führen das sauerstoffreiche Blut vom Herzen weg.



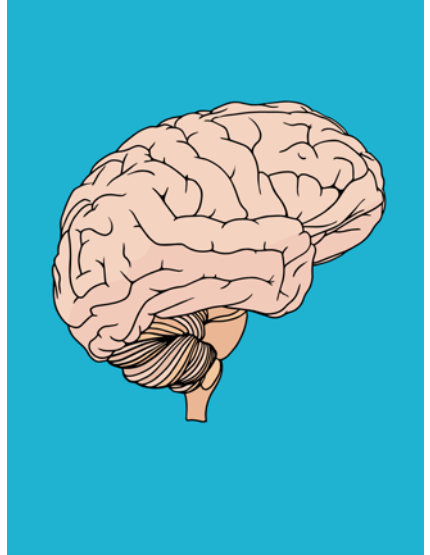
## NERVENSYSTEM UND GEHIRN

Das Nervensystem besteht aus Gehirn und Rückenmark.

Der Mensch ist bei Bewusstsein, wenn alle Bereiche des Nervensystems ungestört und zusammenhängend arbeiten.

Das Gehirn ist zuständig für die Steuerung von sämtlichen willkürlichen und unwillkürlichen Funktionen des Körpers.

Im Körper sind viele Nervenzellen enthalten, die alle verschiedene Funktionen haben. Die Reizübertragung von Nervenzelle zu Nervenzelle funktioniert über elektrische Impulse.



Recherchiere kurz im Internet was das Nervensystem macht:

---

---

---

---

---

---

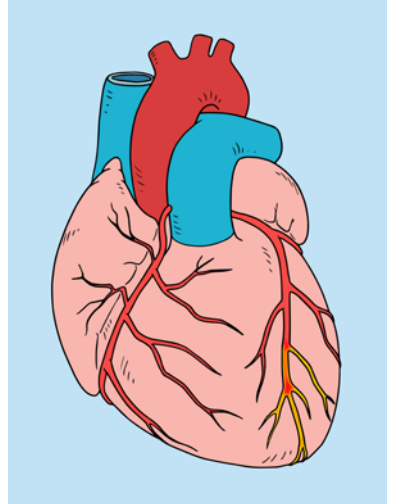
---

## DEFINITION HERZINFARKT

Der Herzinfarkt ist eine der häufigsten Herzerkrankungen.

Die Ursache ist der **plötzliche Verschluss von einer oder mehreren Herzkranzarterien**.

Der Hohlmuskel wird über die Herzkranzarterien mit Sauerstoff und Nährstoff versorgt. Sind diese verstopft, kann der Muskel nicht versorgt werden und das umliegende Herzmuskelgewebe stirbt ab.



## SYMPTOME EINES HERZINFARKTES

- Starke Schmerzen (im Bereich der Brust, ausstrahlend in die Arme, Rücken und Oberbauch)
- Angstzustände, teilweise sehr unruhig
- Atemnot
- Blassgraues Gesicht, meist kaltschweissig
- Schwächegefühl
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstlosigkeit



## NOTHILFE BEI EINEM HERZINFARKT

- Notruf 144 alarmieren
- Oberkörper hochlagern
- Betreuen und Beruhigen
- Enge Kleidung öffnen (Krawatte, Hemdkragen, etc.)
- Nicht aufstehen lassen
- Falls vom Arzt verordnet: Unterstützung bei der Nitrospray-Abgabe
- Bei Bewusstlosigkeit: Bewusstsein und Atmung kontrollieren, ggf. Seitenlage oder Herz-Lungen-Wiederbelebung

## ANGINA PECTORIS

Angina Pectoris (\_\_\_\_\_) kann als eine Art Vorstadium eines Herzinfarktes bezeichnet werden. Dies bedeutet allerdings nicht, dass jede Angina Pectoris sich zu einem Herzinfarkt entwickelt. Sie hat vergleichbare Bedingungen. Die Herzkranzgefäße sind verengt. Unter gewöhnlichen Bedingungen treten keine Symptome auf.

Bei Anstrengung, z.B. \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ verengen sich die Gefäße jedoch weiter und es kommt zu einem vorübergehenden Sauerstoffmangel im Herzmuskel.

Dies kann zu ähnlichen oder sogar den gleichen Symptomen wie bei einem Herzinfarkt führen.

Die Massnahmen sind gleich wie beim \_\_\_\_\_.

Meist klingen die Beschwerden schnell wieder ab, vor allem dann, wenn die Person bereits über entsprechende Medikamente verfügt (Nitropräparate). Meist in Form eines Sprays oder Kapseln. Mit dem Spray kann man in den Mund sprühen (2-3 Hübe), die Kapsel wird im Mund aufgebrochen. Das Präparat wird anschliessend über die Schleimhäute aufgenommen.



## DEFINITION SCHLAGANFALL

Ein Hirnschlag, oder auch Schlaganfall genannt, ist die plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Die Hirnzellen erhalten dadurch zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe und sterben ab.

Ursachen können unter Anderem das Platzen einer Arterie im Gehirn sein (Blutung) oder das Verstopfen einer Arterie durch ein Gerinnsel (Infarkt).



## SYMPTOME EINES SCHLAGANFALLS

- Plötzliche Kopfschmerzen, Übelkeit, manchmal mit steifem Nacken
- Halbseitige Lähmung der Extremitäten, Halbseitige Gesichtslähmung (Mundwinkel und Augenlid)
- Sprachstörungen
- Sehstörungen
- Schluckbeschwerden mit Erstickungsgefahr
- Einnässen



# Schlaganfall

## ERKENNUNG EINES SCHLAGANFALLS – FAST

F: \_\_\_\_\_

A: \_\_\_\_\_

S: \_\_\_\_\_

T: \_\_\_\_\_

## NOTHILFE BEI EINEM SCHLAGANFALL

- Notruf 144 alarmieren
- Betreuen und Beruhigen
- Wenn bei Bewusstsein: Oberkörper hochlagern
- Gelähmte Körperteile polstern
- Nicht aufstehen lassen
- Zustand beobachten, Veränderungen dem Rettungsdienst melden
- Bei Bewusstlosigkeit: Bewusstsein/Atmung kontrollieren, ggf. Seitenlage oder Herz-Lungen-Wiederbelebung



## RISIKOFAKTOREN

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
- Bluthochdruck
- Stress
- Medikamente
- Drogen
- Alkohol



## ZUSAMMENFASSUNG LEKTION 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ansprechbare Betroffene

## KONTAKTAUFNAHME

- Der erste Eindruck zählt
- Blickkontakt herstellen
- Dicht an den Betroffenen herantreten
- Im Bereich des Oberkörpers niederknien, bzw. sich auf Augenhöhe zum Betroffenen begeben

Bleibt der Ersthelfer neben einem liegenden Menschen stehen, so fühlt sich der Betroffene zu Recht „von oben herab“ behandelt!



## BETREUUNG

- Berührung an den Händen, Armen und Schultern beruhigen und trösten
- Aktiv dem Betroffenen zuhören
- Berührungen von anderen Körperstellen sollten vermieden werden
- Der Ersthelfer sollte nach Möglichkeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beim Betroffenen bleiben
- Der Betroffene sollte stets orientiert sein, was um ihn geschieht

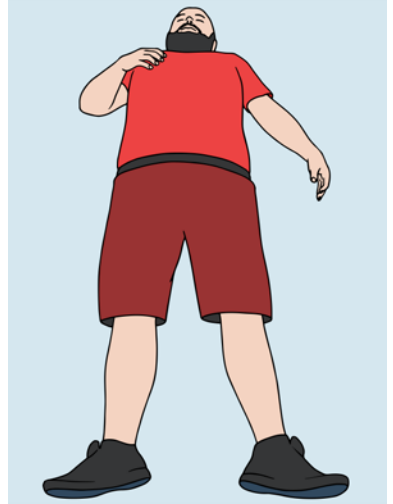


# Bewusstlose Betroffene

## URSACHEN FÜR BEWUSSTLOSIGKEIT

Bewusstlosigkeit entsteht oftmals durch Situationen, bei denen das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Typische Beispiele sind Unfälle und Erkrankungen mit Atem- und Kreislaufstörungen.

- Brustkorbverletzungen (z.B. nach Verkehrsunfällen)
- Gefäßverletzungen, Blutungen
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Vergiftungen



## GEFAHREN DER BEWUSSTLOSIGKEIT

- Schutzreflexe sind ausgeschaltet
- Muskulatur erschlafft komplett
- Zunge kann wegen der Muskeler schlaffung die Atemwege im Rachenraum verlegen
- Erbrochenes und Blut kann in die Atemwege eindringen und bedingt durch den jetzt fehlenden Hustenreflex zur Erstickung führen



# Massnahmen des Ersthelfers

## NACH HILFE RUFEN / ANDERE UM HILFE ANWEISEN

Mit Unterstützung von anderen Helfern wirst Du als Ersthelfer entlastet und kannst Dich auf die Betreuung des Betroffenen konzentrieren.



## ATMUNG PRÜFEN

### ATMUNG VORHANDEN?

Bewusstlose Betroffene können allenfalls noch atmen. Ist die Atmung vorhanden, so werden die Betroffenen in die **stabile Seitenlage** gebracht.

### WENN KEINE ATMUNG

festgestellt werden kann, dann liegt ein Kreislaufstillstand vor und der Ersthelfer muss die **Herz-Lungen-Wiederbelebung** einleiten.



## STABILE SEITENLAGE

Die stabile Seitenlage gewährleistet, dass einerseits die Überstreckung des Halses bestehen bleibt und damit auch die Zunge die Atemwege nicht verlegt und andererseits Speichel, Erbrochenes oder Blut aus dem Mund abfließen kann und nicht in die Lunge fliesst.

Der Kopf muss dabei am tiefsten Punkt gelagert werden.

# Massnahmen des Ersthelfers



# Wirbelsäulenverletzungen

## INFORMATION ZU WIRBELSÄULENVERLETZUNGEN

Vom Gehirn aus laufen die Nervenfasern im Rückenmark durch den Wirbelkanal in der Wirbelsäule. Schwere Unfälle, bzw. grosse Krafteinwirkungen auf die Wirbelsäule können eine Rückenmarksdurchtrennung bewirken. Die Folge einer Rückenmarksdurchtrennung ist eine Querschnittlähmung.

## SYMPTOME

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## NOTHILFE BEI WS-VERLETZUNG

Bei möglichen Verletzungen der Wirbelsäule ist eine sofortige Alarmierung des Notrufs 144 wichtig.

Sollte die betroffene Person ansprechbar sein, darf sie nicht bewegt werden, vor allem sind Kopf- und Rückenbewegungen zu vermeiden. Hierzu dient auch der **Halsschienengriff**. Wenn die betroffene Person jedoch bewusstlos ist, muss sie möglichst schonend und achsengerecht in die stabile Seitenlage gedreht werden (Logroll).

Bei bewusstlosen Personen hat die stabile Seitenlage höchste Priorität! Sollte der Ersthelfer alleine sein, muss er die stabile Seitenlage trotzdem durchführen. Grundsatz: Leben geht vor Verletzung!



## MASSNAHMEN BEI EINEM MOTORRADUNFALL

Ersthelfer müssen bei Bewusstlosen die Atmung prüfen und bei Bedarf sicherstellen, auch bei Opfern von Motorradunfällen.



### DAHER GILT FOLGENDE REGEL:

**Ansprechbaren Betroffenen** wird der Helm unter Umständen nicht abgenommen. Das Visier kann geöffnet werden, um die Betreuung durchzuführen.

Bei **bewusstlosen Betroffenen** muss der Ersthelfer die Atmung prüfen, daher **muss der Helm abgenommen werden**.

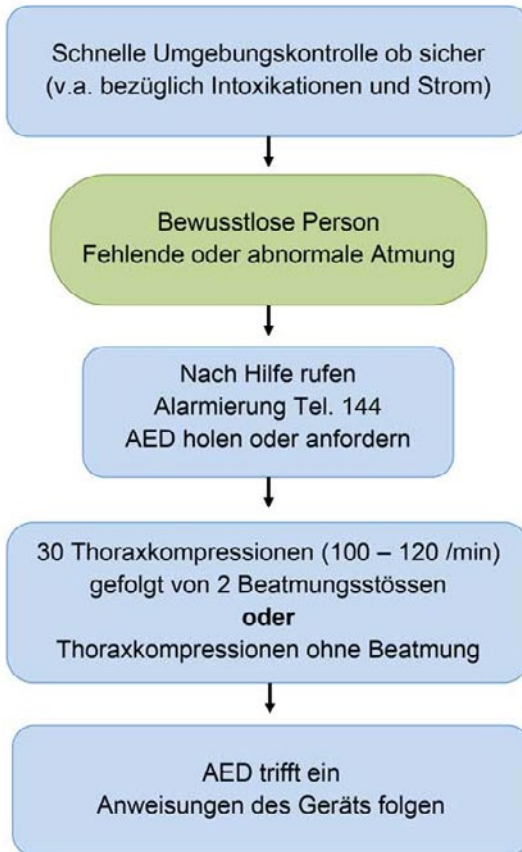
## RICHTIGES ABNEHMEN EINES MOTORRADHELMES



# BLS-AED-SRC Algorithmus



## BLS-AED-SRC Algorithmus 2015 nach ILCOR CoSTR\*



### Achte auf:

- Thoraxkompression **5 – 6 cm** bzw 1/3 Brustkorbdurchmesser bei Kindern
- **minimale** Unterbrechung
- Druckpunkt in der **Mitte** des Brustkorbs
- **Komplette Entlastung**
- Beatmung: Thoraxbewegungen **sichtbar!**

### Quellen:

- Travers AH, et al. 2015 'International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations: Part 3: adult basic life support and automated external defibrillation; Circulation. 2015;132 (suppl 1):S51–S83.
- Macrorochie IK, et al. 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science with Treatment Recommendations Part 6: Pediatric basic life support and pediatric advanced life support., Resuscitation 95 (2015) e147–e168

# Herz-Lungen-Wiederbelebung

## GRUNDSÄTZLICHES ZUR HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

Eine effektive Wiederbelebung hängt vor allem davon ab, wie schnell mit den Massnahmen begonnen wird und wie exakt man diese durchführt.

Grundsätzlich gilt jedoch, dass jede Herz-Lungen-Wiederbelebung besser ist als keine!

Faustregel: Pro Minute, die vergeht, in der nicht mit den Massnahmen begonnen wurde, sinkt die Überlebenschance um 10%.

## MASSNAHMEN DES ERSTHELFRS

Eine Herzdruckmassage muss zwingend auf einer harten **Unterlage** oder einem **harten Untergrund** geschehen.

Auf einem Bett oder auf einem Sofa ist eine Herz-Lungen-Wiederbelebung daher nicht möglich.

Der **Oberkörper** des Betroffenen muss **komplett frei gemacht** werden. Dabei ist es legitim, die Kleidung des Betroffenen aufzureissen oder aufzuschneiden.

Die hohe Bedrohlichkeit der Situation erlaubt es, eine Beschädigung der Kleidung in Kauf zu nehmen.



# Herz-Lungen-Wiederbelebung

## DRUCKPUNKT DER HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

Der **Druckpunkt** bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) ist in der **Mitte des Brustkorbes** auf der **unteren Hälfte** des Brustbeines.



## HERZDRUCKMASSAGE

Nun kann mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Beachte:

- Neben dem Betroffenen knien
- Arme durchgestreckt halten
- Drucktiefe: 5 – 6 cm
- Immer komplett entlasten
- Frequenz: 100 – 120 Kompressionen pro Minute
- 30 Kompressionen : 2 Beatmungen
- oder 100 – 120 Kompressionen pro Minute ohne Beatmung



# Herz-Lungen-Wiederbelebung

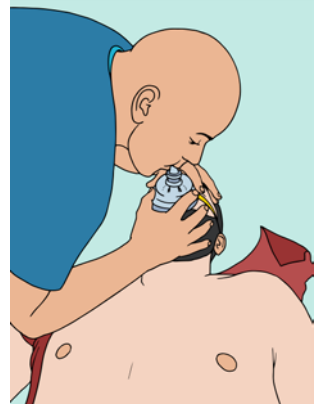
## BEATMUNG

Es gibt mehrere Varianten, um einen Betroffenen mit einem Herzstillstand zu beatmen.

Die **Mund zu Nase** Beatmung entspricht dem natürlichen Weg der Luft.

Zu viel Volumen der Atemluft kann dazu führen, dass die Luft in den Magen gelangt und anschliessend zum Erbrechen führt.

Sollte eine Beatmung über die Nase nicht möglich sein, weil sie beispielsweise verstopft und stark verletzt ist, kann auch eine **Mund zu Mund** Beatmung angewendet werden.



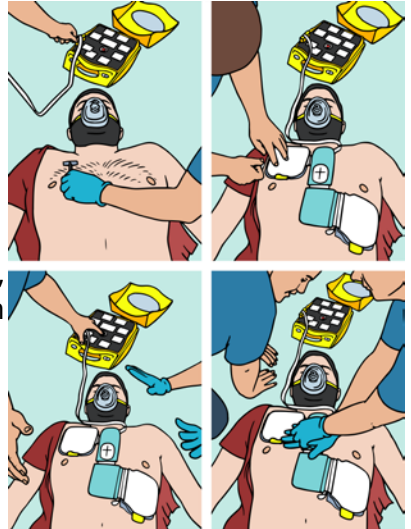
Um einer Infektionsgefahr entgegen zu wirken, ist es sinnvoll, Beatmungshilfen anzuwenden.

Hierfür gibt es Einweg-Beatmungstücher als Schlüsselanhänger oder Mehrweg-Taschenmasken.

Bei diesen Beatmungsmasken wird die Gefahr sehr stark reduziert, da bei der Beatmung keinen direkten Körperkontakt mehr besteht. Taschentücher sind z.B. sinnvoll, um ein Ekelgefühl zu überwinden, gewährleisten jedoch keinesfalls einen Schutz des Ersthelfers.

## BEDIENUNG EINES AEDs

1. Gerät einschalten
2. Elektroden wie abgebildet auf den nackten und trockenen Oberkörper aufkleben, ggf. Elektrodenpositionen von Haaren entfernen
3. Analyse wird durch AED durchgeführt, den Betroffenen dabei nicht berühren
4. Bei Schockempfehlung durch AED, Schock auslösen
5. Weitere Anweisungen des Gerätes befolgen



## ZUSAMMENFASSUNG LEKTION 3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wunden & Blutungen

## DEFINITION

- Eine Wunde ist primär eine Schädigung des grössten Organes, der Haut. Oftmals besteht eine Mitverletzung von Blutgefässen, Knochen, Sehnen, Organen, etc.
- Bei geringen Blutungen sichert das körpereigene Blutgerinnungssystem normalerweise innerhalb weniger Minuten die spontane Blutstillung.
- Bei starken oder spritzenden Blutungen ist das körpereigene System jedoch überfordert. Handeln eines Ersthelfers ist gefragt.



## GRUNDSÄTZE

- Die Wunde niemals mit den blossen Händen berühren (Verunreinigung, Infektionsgefahr)
- **Einmalhandschuhe** anziehen
- Wunde **nicht mit Wasser** auswaschen, **ausgenommen:**
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Ohne ärztliche Anweisung nicht mit Salben, Sprays, Puder, Hausmitteln behandeln.
- Fremdkörper in der Wunde belassen, diese müssen ärztlich entfernt werden.



# Wunden & Blutungen

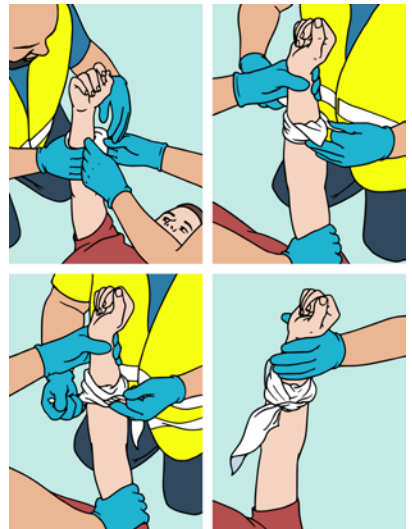
## *KLEINE VERLETZUNGEN / GERINGE BLUTUNGEN*

- Wunde mit Wund- oder Schleimhautfreundlichen Desinfektionsmitteln desinfizieren.
- Genügend grosser Pflasterstreifen abschneiden und über die Wunde kleben.
- Die Wundauflage muss immer grösser als die Wunde sein.
- Eine andere Möglichkeit bietet ein Netzverband oder ein Streifenverband (je nach Lokalität und Grösse der Wunde).



## *STARKE UND SPRITZENDE BLUTUNGEN*

- Bei starken Blutungen an den Extremitäten sollte **Druck auf die Arterie** ausgeübt werden, durch das stoppt die Blutung in der Regel sofort.
- Am **Arm** wird dies am **Oberarm** gemacht, am **Bein** wird Druck auf die Arterie in der **Leiste** ausgeübt.
- Die betroffene Extremität wenn möglich **hochlagern**.
- Schlussendlich einen **Druckverband** anlegen.





## SCHOCK

Bei starkem Blutverlust und Verschlechterung der Durchblutung versucht der Körper entgegenzuwirken.

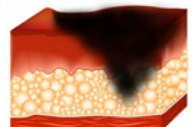
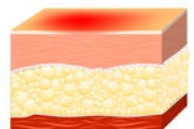
Dabei passiert folgendes:

- Pulsfrequenz steigt
- Blasse, kaltschweissige Haut
- Betroffene sind nervös, unruhig und haben grosse Angst
- Im späteren Verlauf eher ruhig und teilnahmslos
- Bewusstlosigkeit oder Herz-Kreislauf-Stillstand im Endstadium



## VERBRENNUNGEN

- Beim **1. Grad** handelt es sich um eine Verbrennung der obersten Hautschicht und zeichnet sich durch eine **starke Rötung** aus.
- Der **2. Grad** zeichnet sich durch eine ausgedehnte **Blasenbildung** aus. Zudem sind mehrere Hautschichten betroffen.
- Schlussendlich der **3. Grad**: Es liegt eine **vollständige Zerstörung der Haut** vor. Das darunterliegende Fett- und Muskelgewebe wird ebenfalls zerstört.



# Wunden & Blutungen

## MASSNAHMEN BEI VERBRENNUNGEN

- Bei Bedarf Notruf 144 alarmieren
- Brennende Kleidung löschen
- Bei Verbrühung: Kleider ausziehen
- Betroffene Stelle kühlen
- Keimfrei bedecken (z.B. mit Aludermtuch oder Verbandtuch)
- Lebensrettende Sofortmassnahmen
- Schocklagerung
- Wärmeerhaltung

## BELASTENDE EREIGNISSE FÜR DEN ERSTHELFER

Erlebnisse, bei dem Menschen schwer verletzt werden oder im schlimmsten Fall sogar sterben, ist für Ersthelfer, wie auch für professionelle Helfer, sehr belastend.



**Ersthelfer müssen sich zwingend melden**, wenn sie Unterstützung bei der Verarbeitung eines Ereignisses benötigen. Hierzu stehen kantonale Care-Teams zur Verfügung und können über die **Notrufnummer 144** gerufen werden.

Eine Alternative bietet die dargebotene Hand mit der Nummer 143.

## WEITERBILDUNGSMÖGLICHKEITEN

Die LetZHelp GmbH bietet verschiedene weiterführende Kurse im Bereich der Ersten Hilfe an. Weitere Informationen findest Du auf [www.letzhelph.ch](http://www.letzhelph.ch).

- BLS-AED-SRC (Reanimationskurs)
- Kindernotfallkurs
- Nothilfeauffrischung
- Psychische Erste Hilfe
- Nothilfeinstruktor
- BLS-AED-SRC Instruktor
- Kindernotfallinstruktor

### Berufsausbildungen in Rettungsdiensten:

- Transportsanitäter FA
- Dipl. Rettungssanitäter HF



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Fülle die folgenden Notrufnummern aus:

Feuerwehr: \_\_\_\_\_  
Polizei: \_\_\_\_\_  
Rettungsdienst: \_\_\_\_\_

2. Wie sicherst Du eine Unfallstelle ab?

---

---

---

3. Zähle die drei Schritte des Ampelschemas auf.



---

---

---

4. Was hat bei der Nothilfe immer die oberste Priorität?

---

5. Zähle die 3 Vitalfunktionen auf.

---

---

6. Zähle mind. 5 Symptome eines Herzinfarktes auf.

---

---

---

7. Zähle 4 Symptome eines Schlaganfalls auf oder erkläre was FAST ist.

---

---

8. Was machst du, wenn du eine bewusstlose Person antriffst?

---

---

9. Wie tief muss der Druck bei der Herzdruckmassage sein und wie oft drückst du pro Minute?

---

10. Was ist das Wichtigste bei der Defibrillatoren Bedienung?

---

---

11. Wann wird einem verunfallten Motorradfahrer der Helm abgenommen?

---

12. Was musst du unbedingt beachten, wenn du eine Wunde oder Blutung versorgst?

---

---

13. Was kannst du bei einer starken und spritzenden Blutung tun?

---

14. Was kannst du machen, wenn du nach einem Ereignis psychisch stark belastet bist?

---

---

# Herzliche Gratulation!

## DER 1. SCHRITT ZUM FÜHRERAUSWEIS IST GESCHAFFT!

Der Kursausweis, den Du erhalten hast, ist 6 Jahre gültig. Bitte beachte, dass nur der Ausweis im Kreditkartenformat gültig ist.

Bei Verlust oder Entwendung des Ausweises kannst Du bequem einen Neuen unter [www.letzhelph.ch/ersatzausweis](http://www.letzhelph.ch/ersatzausweis) bestellen.

Das Ausstellen eines Ersatzausweises kostet CHF 45.00.

**LETZHELP**

LetzHelp GmbH  
Rigistrasse 15  
6312 Steinhausen

**LETZHELP**

**Ausweis und Bestätigung**

Nothilfekurs für Führerausweisbewerbende

Kursanbieter:

LetzHelp GmbH, Steinhausen

Ausbildner/in:

Jens Muster

Kursverantwortlicher:

Rui de Freitas

Unterschrift

Unterschrift

Nothilfekurs für Führerausweisbewerbende (Art. 10, Verkehrszulassungsverordnung)  
Der Inhaber / Die Inhaberin dieses Ausweises hat einen Nothilfekurs gemäss den Vorgaben und Richtlinien des ASTRA / SGS besucht und verfügt über die nötigen Grundkenntnisse.

Name:

Mustermann

Geburtsdatum:

1.1.1995

Vorname(n):

Max

Geschlecht:

männlich

Kursabschluss:

19.04.2020

Gültig bis:

19.04.2026

## LETZHELP: DER ONLINE - SHOP

Du benötigst Theorielearnmaterial, Verbandsmaterial oder vielleicht noch mehr?

Als Kursteilnehmer erhältst Du **10%** auf deine Bestellungen

Dein Rabattcode: **Nothelfer2020**

Über den QR-Code gelangst Du direkt zum Webshop oder gehe online unter: [www.letzhelph.ch/shop](http://www.letzhelph.ch/shop)



# Dürfen wir uns vorstellen?

## **WIR SIND LETZHELP!**

LetZHelp setzt sich aus Menschen zusammen, deren Ziel es ist, anderen Menschen zu helfen. Dieses Wissen weiterzugeben ist dabei genauso wichtig, wie dieses selbst anzuwenden.

### **Kommunikation**

Wir sind keine „Power-Point-ablesende“ Ausbilder, sondern gehen auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmer ein.

### **Qualität**

steht bei uns an erster Stelle! Dies bezieht sich sowohl auf uns als Ausbilder selbst, sowie auch auf unser Ausbildungsmaterial.

### **Realitätsnah**

Wir sind alles erfahrene, aktive Retter und bereiten Euch auf den realen Fall bestmöglich vor.

### **In unserem Angebot**

Aus- und Weiterbildung in Erster Hilfe

- Nothilfekurse / Nothilfeauffrischkurse
- BLS-AED-SRC Kurse
- Kindernotfallkurse
- Erste Hilfe in der Langzeitpflege
- Psychische Erste Hilfe
- Branchenspezifische Firmenkurse
- Brandschutzkurse

Weitere Angebote

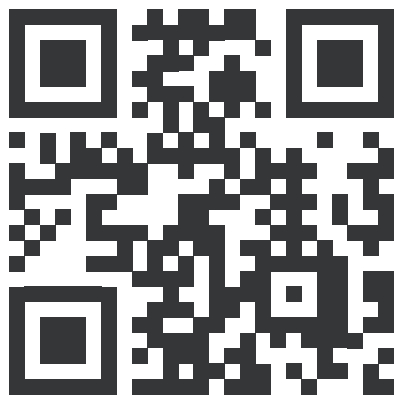
- Professionelle Sanitätsdienste für Events
- Vermietung von Kurs- und Einsatzmaterial
- Online-Shop
- Beratung in Notfallmanagement

Besuch uns auf unserer Webseite oder auf Facebook!



# LETZHELP

Sanitätsdienst | Erste Hilfe Kurse  
Beratungen | Online-Shop



Im schlimmsten Moment  
das Richtige tun!

Ausgabe: Oktober 2020