

FRESH UP:
Basismaßnahmen zur Versorgung akuter Verletzungen

ALLGEMEINE VERHALTENSWEISEN

SICHERHEIT / GEFAHRENZONE

Eigenschutz & Sicherheit Dritter beachten
Verletzten möglichst aus Gefahrenbereich retten, ggfs. Hindernis sperren
Verletzten möglichst abschirmen

NOTRUF an Veranstalter/Sanitätsdienst

WO ist es passiert? (Hindernis, Streckenkilometer)
WAS ist passiert? (Sturz von Hindernis, Läufer kollabiert)
WARTEN auf Rückfragen

NOTFALL-CHECK

Bewusstseinskontrolle

- A**nsehen
- A**nsprechen
- A**nfassen (an der Schulter)

- > Kein Bewusstsein:
Atemkontrolle
- > Bewusstsein:
Situationsgerecht helfen

Atemkontrolle

- + Kopf überstrecken
- + Mundraum prüfen
- + Prüfen ob Atmung
hörbar, fühlbar, sichtbar

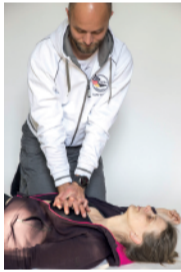
- > Keine Atmung:
Notruf!
Herz-Lungen-Wiederbelebung
- > Atmung vorhanden:
Stabile Seitenlage

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

- ! Patient bewusstlos
- ! Keine Eigenatmung

Herzdruckmassage

30x Herzdruckmassage
Drucktiefe: 5-6 cm
Frequenz: 100-120/min



Beatmung

2 Beatmungen
je ca. 1 Sekunde
(bis sich Brustkorb hebt)



STABILE SEITENLAGE

- ! Patient bewusstlos
- ! Eigenatmung



SCHOCK

- ! Blasse Haut
- ! Schmerzen in der Brust
- ! Atemnot
- ! Orientierungslosigkeit
- ! Kann zu Kreislaufversagen führen

Maßnahmen

- Flach lagern,
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein/Atmung



BLUTSTILLUNG

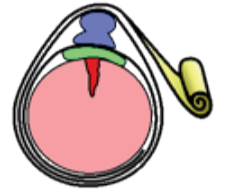
Maßnahmen

- Einmalhandschuhe tragen
- Extremität hochhalten
- Wundauflage fest auf Wunde pressen, mit Mullbinde/Dreiecktuch fixieren
- Bei starken Blutung: Druckverband
- Ggfs. Schocklagerung
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**



Druckverband

- Wundauflage fixieren
- Nicht-saugfähiges Druckpolster auf Wundauflage platzieren
- Stramm festwickeln



KNOCHENBRÜCHE

- ! Starke Schmerzen
- ! Verkürzte Gliedmaßen
- ! Funktionsverlust
- ! Abnorme Lage
- ! Schwellungen, Bluterguss
- ! Schonhaltung

Maßnahmen

- Verletztes Körperteil ruhigstellen
- Verletzten NICHT bewegen bei Verdacht auf Brüche im Bereich Wirbelsäule, Becken, Oberschenkel!
- Offene Brüche mit Wundauflage bedecken
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**

MUSKELVERLETZUNGEN

- ! Starke Schmerzen
- ! Kraftlosigkeit/Bewegungseinschränkungen
- ! Schwellungen/Bluterguss

Maßnahmen

- Im Zweifel als Knochenbruch behandeln!
- **P**ause, Ruhigstellen
- **E**is – kühlen: Eisbeutel, kalter Umschlag
- **C**ompression: leichter Kompressionsverband
- **H**ochlagern der betroffenen Körperregion
- **NOTRUF!**

HERZINFARKT

- ! Starke Schmerzen in Brust
- ! Ausstrahlender Schmerz in Arm, Oberbauch, Kiefer
- ! Engegefühl in der Brust
- ! Blass-graue Haut
- ! Luftnot, Übelkeit

SCHLAGANFALL

- ! Heftige Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- ! Halbseitenlähmung, Taubheit
- ! Kraftminderung der Extremitäten
- ! Seh-/Sprachstörungen
- ! Orientierungslosigkeit

Maßnahmen

- **NOTRUF!**
- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- Enge Kleidung lösen
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein/Atmung
- Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage
- Wenn keine Atmung: Herz-Lungen-Wiederbelebung

LAGERUNGSARTEN

Ist der Betroffene bei Bewusstsein, Lagerung nach seinen Wünschen.

Flachlagerung bei:

Schock

Mit erhöhtem Oberkörper bei:

Atemnot, Herzbeschwerden, Kopfverletzungen, Hitzentfällen

Mit erhöhten Beinen bei:

Blutungen, Verbrennungen, Unterzuckerung

Mit angezogenen Beinen bei:

Bauchverletzungen

Faltplan
Ausdrucken (A3)
Ausschneiden
Falten
Einstecken

