

# Praxiskatalog Erste Hilfe



## Grundlagen der ersten Hilfe

Silber/Gold

- 0 Allgemein
- 1 Absicherung
- 2 Notruf
- 3 Basismaßnahmen
- 4 Lagerungen
- 5 Jemanden auf eine Decke bringen
- 6 Notfallcheck
- 7 Umdrehen
- 8 Wegziehen
- 9 Helmabnahme
- 10 Rautekgriff

Beispiel Motorradunfall  
Beispiel Autounfall  
Beispiel ohne sichtbare Verletzung

## Regloser Notfallpatient

Silber/Gold

- 11 Stabile Seitenlage
- 12 Herzdruckmassage
- 13 Beatmung
- 14 Defibrillation

Beispiel Bewusstlosigkeit  
Beispiel Wiederbelebung  
Beispiel Wiederbelebung Kind / Ertrunkener

## Akute Notfälle

Silber/Gold

- 15 Herzinfarkt
- 16 Schlaganfall
- 17 Krampfanfall
- 18 Unterzuckerung
- 19 Asthmaanfall
- 20 Kollaps
- 21 Sonnenstich
- 22 Verschlucken
- 23 Vergiftung
- 24 Allergische Reaktion
- 25 Starke Blutung - manueller Druck
- 26 Starke Blutung - Druckverband

Beispiel Verschlucken (schwer)  
Beispiel Allergische Reaktion  
Beispiel Starke Blutung

## Wunden

nur Gold

- 27 Pflasterverbände
- 28 Kopfverband mit Dreiecktuch
- 29 Schnittverletzung Hand
- 30 Knieverband mit Dreiecktuch
- 31 Verbrennung
- 32 Verätzung
- 33 Nasenbluten
- 34 Fremdkörper in der Wunde
- 35 Tierbiss

Beispiel Platzwunde am Kopf  
Beispiel abgetrennter Finger  
Beispiel Verätzung Verdauungstrakt

## Knochen-/Gelenksverletzungen

nur Gold

- 36 Armverletzung (Armtragetuch)
- 37 Beinverletzung (Deckenrolle)
- 38 Verstauchung

Beispiel Unterschenkelbruch  
Beispiel Verstauchung Knöchel  
Beispiel Schlüsselbeinbruch

## Anleitung

### Bewertung

- 0 Punkte: nicht oder falsch  
1 Punkt: teilweise richtig oder mit Hilfestellung  
2 Punkte: richtig und selbständig

Für ein neues Fallbeispiel erstelle ein neues Tabellenblatt aus dem Tabellenblatt "Fallbeispiel MUSTER".

Füge in dieses Tabellenblatt die gewünschten Checklisten für dein individuelles Fallbeispiel in korrekter Reihenfolge laut Helping Hands ein. Es stehen bereits 15 Fälle beispielhaft zur Verfügung. Einfach anklicken.

Kennwort für Blattschutz: 144

# 01 ABSICHERUNG

Menü

Wenn die Situation gefährlich sein könnte ...

Punkte

Abzug

## Absicherung

### Verkehr

Halte vorerst <b>Abstand</b> zum Unfall.	2	
Sorge für Sicherheit. Schalte die <b>Alarmblinkanlage</b> ein und <b>halte</b> am rechten <b>Fahrbahnrand</b> bzw. am Pannestreifen.	2	
Ziehe deine <b>Warnweste</b> an uns <b>verschaffe</b> dir einen <b>Überblick</b> .	2	
<b>Steige vorsichtig</b> möglichst Richtung Fahrbahnrand <b>aus</b> dem Auto	2	
Stelle dein <b>Warndreieck</b> in <b>ausreichender Entfernung</b> auf, um die Nachfolgenden zu warnen.	2	

## Absicherung

### Gefährliche Güter

<b>Gefahr erkennen.</b>	2	
<b>Sichere</b> die Unfallstelle <b>weiträumig</b> ab.	2	
Halte einen großen <b>Sicherheitsabstand</b> ein (mindestens 60m)	2	
<b>Meide</b> den <b>Kontakt</b> mit dem Gefahrgut.	2	
Schalte <b>Zündquellen aus</b> bzw. vermeide sie.	2	
Wenn das Gefahrgut durch <b>Wind</b> vertragen wird, <b>weiche</b> ihm <b>aus</b> .	2	

## Absicherung

<b>Mögliche Gefahr erkennen.</b>	2	
<b>Sichere</b> die <b>Gefahrenzone</b> ab / Verlasse die Gefahrenzone	2	
optional, je nach Notfall: <b>Sicherungskasten</b> aufsuchen, <b>FI Schalter</b> drücken <b>Maschinen ausschalten, Kabeln ausstecken</b>	2	

### Zusatzfrage/n:

Was verstehen wir unter Gefahrenzone?		
Eine Gefahrenzone liegt vor, wo sich ein Verletzter in einem Bereich befindet, in dem <b>akute Lebensgefahr</b> für ihn und für den Ersthelfer besteht.	2	
Was ist die GA(M)S-Regel?		
G für Gefahr erkennen, A für Abstand halten bzw. Absichern, S für Spezialkräfte anfordern / M für Menschenrettung falls ohne Gefahr für den Helfer möglich	2	

Gesamtpunkte	32	
erreichte Punkte		

# 02 NOTRUF

Wenn weitere Hilfe benötigt wird ...

**Menü**

Punkte

Abzug

## Notruf

Wähle den Notruf! Falls Verletzte immer 144, oder im EU-Ausland 112 korrekte Nummern: 144 Rettung, 133, Polizei, 122 Feuerwehr, 112 Euronotruf	2	
Wo ist der Notfallort? Kilometerangaben, Hausnummern, genaue Ortsangabe	2	
Was ist geschehen? Sturz, Atemnot, Unfall, Wunde, Gefahrgut (welche Kennzeichnung) ...	2	
Wie viele Menschen sind betroffen? Zahl der Verletzten angeben	2	
Wer ruft an? Eigenen Namen und Telefonnummer für eventuellen Rückruf angeben.	2	
Leitstelle beendet das Telefonat.	2	

### Zusatzfrage/n:

Erkläre anhand der Rettungskette, wann du bei einem Notfall den Notruf wählst? Nach dem Absichern folgt frühestmöglich der Notruf, zeitgleich kann mit erster Hilfe begonnen werden.	2	
--	---	--

Gesamtpunkte	14	
erreichte Punkte		

# 03 BASISMASSNAHMEN

Wenn ein Mensch Hilfe braucht ...

Menü

Punkte

Abzug

## Basismaßnahmen

### Lagerung

**Lagere** Erkrankte immer **so**, dass sie **wenig Schmerzen** haben und sich möglichst **wohl** fühlen.

2

### Frische Luft

**Öffne** beengende **Kleidung** und Sorge für **frische Luft**. Achte darauf, dass Verletzte **langsam** und **ruhig atmen**.

2

### Wärme

**Decke** Erkrankte **zu**, wenn ihnen **kalt** ist, und **schütze** sie **vor Sonne**, wenn es **heiß** ist.

2

### Psychische Betreuung

Sorge für **Ruhe** und **beruhige** Verletzte. Bleibe bei Verletzten und **sprich** mit ihnen, damit sie wissen, dass jemand da ist, der sich ihrer annimmt.

2

### Zusatzfrage/n:

Wie kannst du einen Verletzten vor Hitze schützen?

**Sonnenschirm oder Rettungsdecke als Sonnenschutz über dem Verletzten aufspannen, Verletzten in den Schatten bringen, kalte Umschläge**

2

Gesamtpunkte

10

erreichte Punkte

# 04 LAGERUNGEN

Menü

Wenn ein Mensch, der Hilfe braucht, bei Bewusstsein ist ...

Punkte

Abzug

## Lagerung

### *Lagerung mit erhöhtem Oberkörper bei*

Atemnot, Herzbeschwerden, Kopfverletzungen, Hitzenotfällen

2

### *Lagerung mit erhöhten Beinen bei*

Blutungen, Verbrennungen, Unterzuckerung, Kollaps

2

### *Lagerung in Seitenlage bei*

Schlaganfall, Bewusstseinsstörung, Gefahr des Erbrechens

2

### *Lagerung mit angezogenen Beinen bei*

Bauchverletzungen

2

### **Zusatzfrage/n:**

Welche Lagerung führst du immer durch, wenn das Bewusstsein nicht vorhanden ist und die Person normal atmet?

[Stabile Seitenlage](#)

2

### **Lagerung bei Schmerzen im Becken- bzw. Wirbelsäulenbereich:**

Was würdest du machen, wenn Verletzungen im Becken- bzw. Wirbelsäulen-bereich vorliegen?

[Lagerung möglichst nicht verändern.](#)

2

Gesamtpunkte

12

erreichte Punkte

# 05 JEMANDEN AUF EINE DECKE BRINGEN

Wenn ein Mensch auf dem kalten Boden liegt ...

Menü

Punkte

Abzug

## Jemanden auf eine Decke bringen

Die Verletzte soll sich **selbst** leicht auf die **Seite drehen**. Lege dann eine in der Länge **halb eingerollte Decke** von der gegenüberliegenden Seite weit **unter den Rücken** der Verletzten.

2

Die Verletzte soll sich vorsichtig **in die andere Richtung drehen**. **Ziehe** dann den vorher zusammengerollten Teil unter der Verletzten **heraus**.

2

**Decke** die Verletzte **zu**. Ist die Decke groß genug, kannst du die Verletzte **vollständig einwickeln**.

2

### Zusatzfrage/n:

Wozu musst du bewusstlose Personen auf den Rücken drehen?  
zur **Atemkontrolle**

2

Gesamtpunkte

8

erreichte Punkte

# 06 NOTFALLCHECK

Wenn ein Mensch am Boden liegt und nicht reagiert ...

Menü

Punkte

Abzug

## Notfallcheck

### **Bewusstseinskontrolle**

Sprich den Verletzten bzw. den Erkrankten **laut** an

2

und **schüttele** ihn **sanft** an den **Schultern**.

2

### **Hilferuf**

Ruf **laut** um **Hilfe**, damit jemand den **Notruf** durchführen und einen **Defibrillator** sowie einen **Verbandskasten** holen kann.

2

### **Freimachen der Atemwege**

**Überstrecke** den **Kopf**, indem du eine **Hand** auf die **Stirn** legst

2

und mit der anderen das **Kinn hochziehst**.

2

### **Atemkontrolle**

Überprüfe **nicht länger** als **zehn Sekunden**,

2

ob du normale **Atmung hörst, siehst** oder **fühlst**.

2

**Schau**, ob sich **Brustkorb** und **Bauch** wie bei der normalen Atmung **bewegen**.

2

### **Zusatzfrage/n:**

Wenn du eine normale Atmung feststellst, der Erkrankte aber nicht reagiert, so nennen wir das?

2

**Bewusstlosigkeit**

Wenn du keine Atmung feststellen kannst, so nennen wir das?

2

**Atem-Kreislauf-Stillstand**

Gesamtpunkte

20

erreichte Punkte

# 07 UMDREHEN

Menü

Wenn ein Mensch am Bauch liegt und nicht reagiert ...

Punkte

Abzug

## Umdrehen

Strecke den Arm beim Hinterkopf aus.	2	
Fasse Becken und Schulter, dann drehe die Verletzte zu dir hin, bis sie auf dem Rücken liegt.	2	
Drehe die Verletzte - möglichst nicht über das Gesicht - in die Rückenlage.	2	
Achte drauf, dass der Kopf vorsichtig auf den Boden gleitet.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wenn ein verletzter Motorradfahrer bewusstlos am Bauch liegt, erfolgt die Helmabnahme dann in Rücken- oder in Bauchlage? in Rückenlage	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		



# 08 WEGZIEHEN

Wenn du einen Menschen retten musst ...

Menü

Punkte

Abzug

## Wegziehen

Führe die <b>Arme am Boden entlang</b> nach oben.	2	
<b>Überkreuze</b> nun die <b>Arme</b> möglichst <b>unter dem Kopf</b> des Verletzten.	2	
Umfasse beide Handgelenke und <b>ziehe</b> den Verletzten in eine sichere Umgebung. Achte darauf, dass dabei der <b>Kopf</b> möglichst <b>nicht am Boden</b> schleift.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wenn die verletzte Person auf dem Bauch liegt, wie gehst du vor? <b>Zuerst wegziehen, dann umdrehen.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	8	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 09 HELMABNAHME

Wenn der Helm runtermuss ...

Menü

Punkte

Abzug

## Helmabnahme

Überprüfe das <b>Bewusstsein</b> .	2	
Richte den <b>Kopf gerade</b> und <b>fixiere</b> ihn vorsichtig mit deinen <b>Knien</b> .	2	
Öffne das <b>Visier</b> und versuche, mit dem Verletzten zu sprechen. Trägt er eine <b>Brille</b> , nimm sie ihm <b>ab</b> .	2	
Öffne jetzt den <b>Kinnriemen</b> . Bewegliche Teile, Laschen bzw. Verschlüsse sind zum leichten Auffinden immer farblich markiert.	2	
Ergreife den <b>Helm</b> seitlich, <b>ziehe</b> ihn <b>auseinander</b> und <b>kippe</b> ihn etwas nach <b>hinten</b> , sodass du die <b>Nasenspitze</b> sehen kannst.	2	
Erfasse nun den Helm <b>mit einer Hand am oberen Helmrund</b> und <b>stütze</b> den <b>Kopf</b> mit der anderen Hand <b>im Nacken</b> . <b>Ziehe</b> bzw. <b>schiebe</b> den Helm gleichmäßig vom Kopf <b>herunter</b> .	2	
<b>Stütze</b> den <b>Hinterkopf</b> , während du mit einer Hand den Helm zur Seite legst.	2	
<b>Lege</b> den <b>Kopf vorsichtig</b> mit beiden Händen auf den <b>Boden</b> .	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du mit einem bewusstlosen Skifahrer? Nimmst du ihm den Helm ab? <b>Ja, jeder Helm muss runter, wenn die betroffene Person bewusstlos ist.</b>	2	
Wie gehst du bei Helmen mit klappbarem Kinnbügel vor? <b>Kinnbügel vor der Abnahme hochklappen</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	20	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 10 RAUTEKGRIFF

Wenn ein Mensch im Auto sitzt und schnell raus muss ...

**Menü**

Punkte

Abzug

## Rautekgriff

Öffne die <b>Fahrzeughür</b> , <b>sprich</b> den <b>Verletzten an</b> . Klärt gemeinsam, ob er sitzen bleiben kann oder ob du ihm beim Aussteigen hilfst. Reagiert er nicht, rettst du den Verletzten.	2	
<b>Stell</b> den <b>Motor ab</b> . Lass den <b>Schlüssel stecken</b> .	2	
Achte darauf, das die <b>Beine frei</b> sind und bei der Rettung nirgends hängen bleiben können.	2	
<b>Stütze</b> den <b>Oberkörper</b> des Verletzten und <b>entferne</b> den <b>Gurt</b> .	2	
<b>Beuge</b> den Verletzten leicht <b>nach vorne</b> und umfasse seinen Körper. <b>Greife</b> unter <b>beiden Armen</b> durch.	2	
<b>Zieh</b> den Verletzten <b>aus dem Fahrzeug</b> . <b>Ergreife</b> dabei mit deinen beiden Händen <b>einen Unterarm</b> des Verletzten. Halte deine <b>Daumen</b> nach <b>vorne</b> .	2	
<b>"Setze"</b> den Verletzten auf deinen <b>Oberschenkel</b> . So kannst du auch schwerere Personen retten. Achte dabei auf einen <b>sicheren Stand</b> . <b>Lege</b> den <b>Verletzten</b> vorsichtig in sicherer Umgebung auf den <b>Boden</b> .	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Ist auf einer Autobahn der Pannestreifen blockiert, wo stellst du das Warndreieck auf? <b>in überschaubarer Entfernung zum Fahrzeug</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	16	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 11 STABILE SEITENLAGE

Damit ein bewusstloser Mensch atmen kann ...

Menü

Punkte

Abzug

## Stabile Seitenlage

Lege den Arm auf deiner Seite im rechten Winkel weg vom Körper.	2	
Ziehe das gegenüberliegende Knie hoch und lege das Handgelenk des anderen Arms darauf.	2	
Drehe den Bewusstlosen zu dir.	2	
Überstrecke den Kopf vorsichtig und öffne den Mund, damit Blut, Speichel oder Erbrochenes aus dem Mund abrinnen können.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wann führst du die stabile Seitenlage durch? Immer, wenn jemand auf Ansprechen und sanftes Schütteln keine Reaktion zeigt, aber normal atmet. (Notfallcheck)	2	
Was sind mögliche Ursachen für Bewusstlosigkeit? Zu wenig Sauerstoff im Gehirn, Sturz auf den Kopf, Vergiftung, Unterzuckerung, Hitze	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 12 HERZDRUCKMASSAGE

Wenn ein Mensch nicht reagiert und nicht normal atmet ...

Menü

Punkte

Abzug

## Herzdruckmassage

Lege eine Hand mit dem <b>Handballen</b> auf die <b>Mitte</b> des <b>Brustkorbes</b> .	2	
Lege die zweite Hand darüber und <b>strecke</b> beide <b>Arme</b> durch.	2	
<b>Drücke kräftig</b> mit <b>beiden Händen</b> auf den <b>Brustkorb</b> . <b>Drücke schnell</b> und immer wieder. Beende die Wiederbelebung erst, wenn der Patient aufwacht oder wieder normal atmet. Trainierte Helfer führen nach 30 Herzdruckmassagen 2 Beatmungen durch.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Worauf sollst du achten, damit die Herzdruckmassage effektiv ist? <b>auf eine harte Unterlage</b>	2	
Wann darf die Herzdruckmassage kurz unterbrochen werden? <b>bei der Beatmung und bei der Defibrillation</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 13 BEATMUNG

Menü

Wenn ein Mensch nicht reagiert und nicht normal atmet ...

Punkte

Abzug

## Beatmung

Lege das Notfallbeatmungstuch auf das Gesicht und <b>überstrecke</b> den <b>Kopf</b> . Dafür legst du <b>eine Hand</b> auf die <b>Stirn</b> des reglosen Menschen.	2	
<b>Ziehe</b> mit der anderen Hand das <b>Kinn hoch</b> . <b>Drücke</b> dann <b>die Nasenlöcher zu</b> .	2	
<b>Blase</b> deine <b>Ausatemluft</b> in den <b>Mund</b> des reglosen Menschen, sodass sich sein <b>Brustkorb und Bauch</b> wie bei einer normalen Atmung <b>heben</b> . Hole Luft und wiederhole die Beatmung.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Welche Alternative zur Mund-zu-Mund-Beatmung kennst du? <b>Mund-zu-Nase-Beatmung</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	8	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 14 DEFIBRILLATION

Menü

Wenn ein Mensch nicht reagiert und nicht normal atmet ...

Punkte

Abzug

## Defibrillation

Schalte den Defibrillator ein und folge den Anweisungen. Ein Helfer soll, solange der Defi vorbereitet wird, die Herzdruckmassagen und Beatmungen fortsetzen.	2	
Nimm die Elektroden aus der Verpackung und beachte die Abbildungen auf den Elektroden - sie zeigen dir, wohin die Elektroden geklebt werden.	2	
Klebe die Elektroden fest auf den Brustkorb.	2	
Unterbrich die Herzdruckmassage nur nach Aufforderung durch das Gerät (z. B. zum Auslösen des Schocks).	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Ab welchem Alter des Erkrankten darf der Defibrillator verwendet werden? Ab dem vollendeten 1. Lebensjahr	2	
Was machst du, wenn ein Mensch nach der Defibrillation wieder normal atmet? Du bringst ihn in die stabile Seitenlage, die Elektroden des Defis bleiben kleben, und das Gerät bleibt eingeschaltet.		
Gesamtpunkte	10	
erreichte Punkte		

# 15 HERZINFARKT

Wenn ein Mensch Schmerzen in der Brust hat

Menü

Punkte

Abzug

## Herzinfarkt inklusive Notruf und Basismaßnahmen

Sorge für <b>Ruhe</b> . <b>Lagere</b> den Erkrankten mit <b>erhöhtem Oberkörper</b> .	2	
Der Erkrankte soll <b>langsam und tief durchatmen</b> , dabei kann er sich selbst mit den <b>Armen abstützen</b> .	2	
Veranlasse einen <b>Notruf</b> . Falls vorhanden, lass einen <b>Defibrillator</b> und einen <b>Verbandskasten</b> holen.	2	
<b>Knie</b> dich <b>hinter den Erkrankten</b> und sag ihm, dass bald Hilfe eintrifft. <b>Öffne beengenden Kleidungsstücke</b> , wie Krawatte oder Gürtel.	2	
Sorge für <b>frische Luft</b> , öffne die <b>Fenster</b> .	2	
<b>Decke</b> den Patienten <b>zu</b> und Sorge weiter für Ruhe. <b>Sprich</b> mit dem Erkrankten.	2	
<b>Bereite</b> ihn darauf <b>vor</b> , dass in Kürze der <b>Rettungsdienst</b> eintrifft.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie erkennst du einen Herzinfarkt, nenne 3 Symptome! Schmerzen in der Brust, Engegefühl in der Brust, Schmerzen strahlen in die Arme, den Hals, den Oberbauch und/oder in den Rücken, Kaltschweißigkeit, Blässe, Angst und Vernichtungsgefühl.	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	16	
<b>erreichte Punkte</b>		



# 16 SCHLAGANFALL

Wenn ein Mensch Lähmungserscheinungen hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Schlaganfall inklusive Notruf und Basismaßnahmen

Beruhige die Erkrankte. <b>Stütze</b> sie, damit sie nicht stürzt. <b>Sprich</b> mit ihr.	2	
Wähle den <b>Notruf</b> .	2	
Lass die Erkrankte in einer für sie <b>angenehmen Position</b> liegen. Hole einen Polster oder Decken. Treten <b>Lähmungen</b> im Gesicht auf, so <b>wische</b> den austretenden <b>Speichel weg</b> .	2	
<b>Decke</b> die Erkrankte <b>zu</b> , <b>öffne</b> beengenden <b>Kleidung</b> und Sorge für <b>frische Luft</b> .	2	
Bleib bei ihr und <b>erkläre</b> ihr, dass in Kürze der <b>Rettungsdienst eintreffen</b> wird.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was bedeutet das FAST-Schema: FAST ist ein System, um einen Schlaganfall zu erkennen, und steht für: Face, Arms, Speech, Time	2	
Gesamtpunkte		
	12	
erreichte Punkte		

# 17 KRAMPFANFALL

Wenn ein Mensch unkontrollierte Zuckungen hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Krampfanfall inklusive Notruf

Während des Krampfanfalls <b>entferne Gegenstände</b> , mit denen sich die <b>Erkrankte verletzen</b> könnte.	2	
Bewahre <b>Ruhe</b> und wähle den <b>Notruf</b> .	2	
<b>Warte</b> , bis der Krampfanfall vorbei ist. Versuche <b>nicht</b> , die Erkrankte <b>festzuhalten</b> .	2	
Nach dem Anfall führe eine <b>Seitenlagerung</b> durch, damit die Erkrankte ungehindert atmen kann. Oft sind Menschen nach einem Krampfanfall benommen und können schaumigen, auch blutigen Speichel am Mund haben.	2	
Halte dafür ein <b>saugendes Tuch</b> (Taschentuch, Wundauflage) bereit.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was passiert bei einem epileptischen (Krampf-) Anfall? <b>Ohne erkennbare Ursache schickt das Gehirn unkontrolliert elektrische Reize an die Muskeln, als würde ein Blitz einschlagen, die Muskeln verkrampfen sich.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 18 UNTERZUCKERUNG

Wenn ein Mensch eine Blutzuckerentgleisung hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Unterzuckerung inklusive Basismaßnahmen und Notruf

Gib der Diabetikerin <b>zuckerhaltige Nahrungsmittel</b> . Gut geeignet sind <b>Fruchtsäfte, Honig, Traubenzucker</b> .	2	
Um den Kreislauf zu stabilisieren, lagere die Erkrankte mit <b>erhöhten Beinen</b> .	2	
<b>Decke</b> die Erkrankte <b>zu</b> , wähle den <b>Notruf</b> oder ruf einen Arzt. Führe weitere <b>Basismaßnahmen</b> durch (für Frischluft sorgen, zudecken, beruhigender Zuspruch).	2	
Bringe die Erkrankte in die <b>stabile Seitenlage</b> , falls sich die Situation verschlechtert und die Erkrankte <b>bewusstlos</b> wird.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie erkennst du einen Sonnenstich? Nenne mindestens drei Symptome! <b>Heißhunger, Müdigkeit, Schwächegefühl, Schweißausbruch, Zittern, evtl. Sehen von Doppelbildern, Aggressives Verhalten, Bewusstseinsstörung, Bewusstseinsveränderung, Hinweis auf das Vorliegen einer Erkrankung (Diabetikerausweis, Insulinspritze)</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 19 ASTHMAANFALL

Wenn ein Mensch nur schwer atmen kann ...

Menü

Punkte

Abzug

## Asthmaanfall inklusive Basismaßnahmen

Lass den Erkrankten sich mit <b>aufrechtem Oberkörper</b> hinsetzen.	2	
Halte ihn zu einer <b>langsamen, ruhigen, aber tiefen Atmung</b> an. Bei Atemnot erleichtert ein <b>Abstützen</b> mit den <b>Armen</b> die Atmung.	2	
Beruhige den Erkrankten. Führe <b>Basismaßnahmen</b> durch. Bleibe bei ihm, bis Hilfe eintrifft.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du, wenn du selbst einen Asthmaanfall erleidest? <b>Versuche möglichst ruhig zu amten, Stütze deinen Arme ab, um besser ausatmen zu können.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	8	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 20 KOLLAPS

Wenn ein Mensch eine kurze Ohnmacht hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Kollaps

Sprich die Erkrankte an und frage, ob sie Schmerzen hat.	2	
Wenn sie reagiert, lege ihre Beine hoch.	2	
Bleibe bei der kollabierten Person, bis es ihr wieder besser geht.	2	
Kontaktiere einen Arzt, falls keine sofortige Besserung eintritt.	2	
Achte auf Verletzungen, die durch den Sturz entstanden sein könnten.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Nenne mögliche Ursachen für einen Kollaps! Plötzliche Lageänderung wie schnelles Aufstehen, sehr niedriger Blutdruck, Flüssigkeitsmangel	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 21 SONNENSTICH

Wenn ein Mensch zu lange in der Sonne war ...

Menü

Punkte

Abzug

## Sonnenstich inklusive Basismaßnahmen

Bringe die Erkrankte in den Schatten.	2	
Sorge für kalte Umschläge für den überhitzten Kopf.	2	
Führe Basismaßnahmen durch.	2	
Wenn sich der Zustand der Erkrankten nicht rasch bessert, kontaktiere einen Arzt.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie erkennst du einen Sonnenstich? Nenne mind. drei Symptome! hochroter, heißer Kopf, Unruhe, Übelkeit, Brechreiz, Schwindelgefühl, Abgeschlagenheit, Benommenheit	2	
Nenne Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Sonnenstich: ausreichend trinken, auf Sonnenschutz achten, Pausen im Schatten	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 22 VERSCHLUCKEN (schwere Verlegung)

Wenn ein Mensch nach Luft ringt ...

Menü

Punkte

Abzug

## Verschlucken (schwere Verlegung der Atemwege)

Frage die Person ob Sie husten und sprechen kann, falls ja: Basismaßnahmen, falls nein fahre folgendermaßen fort:	2	
Beuge die Person <b>kopfüber</b> und versuche den <b>Brustkorb</b> mit der Hand zu <b>stützen</b> .	2	
Schlage mit der <b>flachen Hand fest zwischen</b> die <b>Schulterblätter</b> der Person	2	
Reichen <b>fünf Schläge</b> nicht aus, um die Verlegung zu beseitigen, wende den <b>Heimlich-Handgriff</b> an: <b>Stelle</b> dich <b>hinter</b> die <b>Person</b> und lege deine <b>beiden Arme</b> um ihren <b>Oberbauch</b> .	2	
<b>Lehne</b> dich nach <b>vorn</b> . <b>Balle</b> eine <b>Faust</b> und leg sie <b>zwischen Nabel</b> und <b>Brustkorb</b> der Person. <b>Greif</b> mit deiner <b>anderen Hand</b> auf die <b>Faust</b> und <b>zieh kräftig</b> nach <b>innen</b> und <b>oben</b> .	2	
<b>Führe</b> dies bis zu <b>fünfmal</b> durch. Tritt <b>keine Besserung</b> ein, beginne wieder mit <b>fünf Schlägen</b> auf den <b>Rücken</b> .	2	
Nach erfolgreicher Anwendung des Heimlich-Handgriffes ist unbedingt eine Untersuchung durch einen Arzt erforderlich.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du wenn die Person das Bewusstsein verliert? <b>Herzdruckmassage und Beatmung</b>	2	
Wie erkennst du eine schwere Verlegung von einer leichten auseinander? <b>Person kann noch husten und sprechen --&gt; leicht;</b> <b>Person kann nicht antworten und nicht husten --&gt; schwere Verlegung</b>	2	
Gesamtpunkte	16	
erreichte Punkte		

# 23 VERGIFTUNG

Wenn ein Mensch zu viel erwischt hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Vergiftung inklusive Lagerung

Frage, was die Erkrankte zu sich <b>genommen</b> hat.	2	
Fordere die Erkrankte auf, in der <b>Mundhöhle</b> befindliche <b>Substanzen auszuspuken</b> .	2	
<b>Lagere</b> die Vergiftete in <b>Seitenlage</b> .	2	
Rufe die <b>Vergiftungsinformationszentrale (VIZ)</b> und <b>führe</b> die <b>Anweisungen</b> durch. (Telefonnummer: 01/4064343)	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie kann man eine Vergiftung erkennen? Nenne mindestens drei Symptome: <b>Kopfschmerzen, Schwindel, Gangunsicherheit, Sehstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Krämpfe, Verwirrtheit</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		



# 24 ALLERGISCHE REAKTION

Wenn das Immunsystem verrückt spielt ...

Menü

Punkte

Abzug

## Allergische Reaktion inklusive Lagerung

Frage, ob eine <b>Allergie vorliegt</b> . Wähle bei Atemnot oder allergischer Reaktion den <b>Notruf!</b>	2	
Fordere die Erkrankte auf, <b>langsam</b> und <b>tief</b> zu <b>atmen</b> .	2	
<b>Lagere</b> die Person mit <b>erhöhtem Oberkörper</b> .	2	
Wickle <b>Eis</b> in Tücher ein und lege es auf die <b>betroffene Körperstelle!</b> Hole Eis oder <b>Eiswürfel</b> zum <b>Lutschen</b> .	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie kann man eine allergische Reaktion erkennen? Nenne mindestens drei Symptome: <b>Juckreiz, Schmerzen, Schwellung, Rötung, Atembeschwerden</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 25 STARKE BLUTUNG - MANUELLER DRUCK

Wenn ein Mensch stark blutet ...

Menü

Punkte

Abzug

## Starke Blutung - manueller Druck

Ziehe <b>Handschuhe</b> an.	2	
Der Verletzte soll selbst <b>fest</b> auf die <b>Wunde drücken</b> .	2	
Die Person soll sich <b>hinsetzen</b> oder <b>hinlegen</b> (situationsabhängig)	2	
Der Verletzte soll <b>seinen Arm hochhalten</b> und sich <b>hinsetzen</b> .	2	
<b>Lege</b> den Verletzten <b>nieder</b> und <b>drücke</b> eine <b>Wundauflage fest</b> auf die <b>Wunde</b> . Übe mit den <b>Fingern</b> , dem <b>Handballen</b> oder der <b>Faust Druck</b> auf die Wunde aus. Drücke weiter so fest, dass es nicht mehr blutet.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wie erkennst du eine starke, lebensbedrohliche Blutung: <b>große tiefe Wunde, schwallartiger Blutverlust</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 26 STARKE BLUTUNG - DRUCKVERBAND

Wenn ein Mensch stark blutet ...

Menü

Punkte

Abzug

## Starke Blutung - Druckverband

Sind <b>zwei Helfer</b> vor Ort, kann einer sofort den <b>Notruf</b> wählen.	2	
Der Verletzte soll <b>selbst fest</b> auf die <b>Wunde</b> drücken.	2	
Die Person soll sich <b>hinsetzen</b> oder <b>hinlegen</b> (situationsabhängig)	2	
Ziehe <b>Handschuhe</b> an.	2	
<b>Drücke</b> dann eine <b>saubere Wundauflage</b> fest auf die <b>Wunde</b> .	2	
<b>Wickle</b> eine <b>elastische Binde</b> (Momentverband oder Mullbinde) einmal <b>um den verletzten Körperteil</b> , sodass die <b>Wundauflage fest</b> auf der <b>Wunde</b> liegt.	2	
Lege jetzt einen <b>saugfähigen Druckkörper</b> (Momentverband, Mullbinde oder Dreiecktuch), der <b>größer</b> als die <b>Wunde</b> ist, auf den Verband und <b>wickle</b> diesen <b>fest ein</b> .	2	
<b>Hochlagern</b> des <b>verletzten Körperteils</b> verstärkt die Wirkung des Druckverbands.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du, wenn es durch den Verband durchblutet? <b>Übe mit den Fingern, dem Handballen oder der Faust zusätzlichen Druck aus.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	18	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 27 PFLASTERVERBÄNDE

Wenn ein Mensch eine kleinere Wunde hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Pflasterverbände

Reinige die Wunde mit sauberem Wasser.	2	
Wähle die richtige Größe oder schneide dir ein Pflaster zurecht.	2	
Dann ziehe die Enden des Pflasters auseinander, sodass die Wundauflage sichtbar wird.	2	
Die Wundauflage wird nun auf die Wunde gelegt, das Pflaster wird auf der unverletzten Haut festgeklebt. Achte darauf, die Wundauflage nicht zu berühren.	2	
<b>Zwischen den Fingern:</b>		
Die Ecken werden weggeschnitten; an jeder Klebefläche wird zweimal bis zur Wundauflage eingeschnitten. Die Wundauflage des Pflasters verläuft von Finger zu Finger und nicht von Handrücken zu Handfläche.	2	
<b>Am Ellbogen:</b>		
Die Ecken werden weggeschnitten; aus den Klebeflächen werden je Seite zwei V-förmige Teile ausgeschnitten. Die Wundauflage des Pflasters verläuft vom Oberarm zum Unterarm, beim Aufkleben soll der Arm halb gewinkelt werden	2	
<b>Auf der Fingerkuppe:</b>		
Die Ecken werden weggeschnitten; aus den Klebeflächen wird je Seite ein V-förmiger Teil ausgeschnitten. Die Wundauflage des Pflasters kommt auf die Wunde, die zwei Enden werden festgeklebt, über den Fingernagel geschlagen und wieder festgeklebt.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Warum schneidet man Pflaster ein? damit die Ecken nicht überlappen	2	
Gesamtpunkte	16	
erreichte Punkte		

# 28 KOPFVERBAND MIT DREIECKTUCH

Menü

Wenn ein Mensch eine Wunde am Kopf hat ...

Punkte

Abzug

## Kopfverband

Lege eine <b>Wundauflage</b> auf die <b>Wunde</b> .	2	
<b>Schlage</b> die <b>lange Seite</b> des <b>Dreiecktuches</b> nach außen um und lege das <b>Dreiecktuch</b> auf den <b>Kopf</b> der Verletzten.	2	
<b>Verknote</b> die <b>Enden</b> des Dreiecktuchs im <b>Nacken</b> der Verletzten. Achte darauf, dass die <b>Spitze</b> des Dreiecktuchs <b>unter</b> dem <b>Knoten</b> liegt.	2	
Schiebe die <b>Enden</b> des <b>Dreiecktuches in den Umschlag</b> und schlage die <b>Spitze</b> des Tuches <b>um den Knoten</b> .	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du, wenn Kopfschmerzen, Schläfrigkeit und Übelkeit auftreten? Welcher Verdacht besteht? <b>Verdacht auf Gehirnerschütterung --&gt; zum Arzt</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 29 HANDVERBAND MIT DREIECKTUCH

Menü

Wenn sich ein Mensch in die Hand schneidet ...

Punkte

Abzug

## Handverband mit Dreiecktuch

Lege eine <b>Wundauflage</b> auf die <b>Wunde</b> .	2	
<b>Schlage</b> die <b>lange Seite</b> des <b>Dreiecktuchs</b> nach <b>außen um</b> . Lege die <b>verletzte Hand</b> auf das <b>Dreiecktuch</b> .	2	
Nun <b>schlage</b> die <b>Spitze</b> des Dreiecktuchs <b>über</b> die <b>verletzte Hand</b> . Bitte die Verletzte, die Spitze festzuhalten.	2	
<b>Überkreuze</b> die <b>Enden des Tuchs</b> über der verletzten Hand.	2	
<b>Verknote</b> die Enden circa auf <b>Höhe des Handgelenks</b> .	2	

## Handverband mit Mullbinden

Lege eine <b>Wundauflage</b> auf die <b>Wunde</b> .	2	
<b>Fixiere</b> diese <b>Wundauflage</b> mit Mullbinden.	2	

### Zusatzfrage/n:

Wie versorgst du einen abgetrennten Körperteil? <b>Nach der keimfreien Wundversorgung des abgetrennten Körperteils wird dieser in eine Rettungsdecke gewickelt oder in einen Plastiksack gegeben.</b>	2	
---	---	--

Gesamtpunkte	16	
erreichte Punkte		

# 30 Knieverband MIT DREIECKTUCH

Wenn sich ein Mensch das Knie aufschürft ...

Menü

Punkte

Abzug

## Knieverband

Spüle Schmutz, Steinchen etc. mit sauberem Wasser aus der Wunde heraus.	2	
Lege eine Wundauflage auf die Wunde.	2	
Schlage die lange Seite eines Dreiecktuchs ein. Lege die Spitze auf den Oberschenkel und beginne den Verband mit der eingeschlagenen Seite nach außen um Unterschenkel.	2	
Überkreuze die beiden Enden in der Kniekehle und verknote sie am Oberschenkel.	2	
Schlage jetzt die Spitze des Dreiecktuchs um den Knoten.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du mit einem Fremdkörper, der in der Wunde steckt? Nicht manipulieren, vom Arzt entfernen lassen.	2	
Gesamtpunkte		
		12
erreichte Punkte		

# 31 VERBRENNUNG

Menü

Wenn sich ein Mensch verbrannt oder verbrüht hat ...

Punkte

Abzug

## Verbrennung

Entferne die <b>Kleidung vorsichtig</b> , reiß eingebrannte Kleidungsreste aber nicht vom Körper los.	2	
Kühle die Wunde <b>sofort für 10 Minuten</b> mit möglichst <b>handwarmem Wasser</b> . Ist der <b>Person kalt, stoppe die Kühlung</b> sofort.	2	
Nimm eine <b>keimfreie</b> , falls vorhanden eine <b>speziell beschichtete Wundauflage</b> und bedecke die Wunde.	2	
<b>Fixiere</b> diese <b>Wundauflage</b> mit Mullbinden.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wann muss man wegen Infektionsgefahr auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen? <b>Bei Brandwunden mit Blasenbildung größer als 1% der Hautoberfläche (=eine Handfläche)</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		



# 32 VERÄTZUNG

Wenn ein Mensch mit ätzenden Stoffen in Berührung kommt ...

Menü

Punkte

Abzug

## Verätzung des Auges

Ziehe für deine Sicherheit Handschuhe an.	2	
Spüle das verätzte Auge 10-15 min mit klarem Wasser.	2	
Halte das Auge nach unten, damit die ätzende Substanz abrinnen kann.	2	
Lege einen Verband über beide Augen an.	2	

## Verätzung der Haut

Ziehe für deine Sicherheit Handschuhe an.	2	
Entferne vorsichtig durchtränkte Kleidung. Spüle die Wunde 10-15 min mit sauberem und möglichst handwarmem Wasser.	2	
Halte den verletzten Körperteil möglichst so, damit die ätzende Substanz abrinnen kann und nicht noch mehr Haut verätzt.	2	
Lege einen Verband an. (wenn möglich mit speziell beschichteten Wundauflagen)	2	

## Verätzung des Verdauungstrakts

Ziehe für deine Sicherheit Handschuhe an.	2	
Spüle den Mund mit Wasser aus. Trinke nichts, außer du erhält die Anweisung dazu.	2	
Rufe die Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) unter der Nr. 01/4064343, erkundige dich, was du machen sollst und folge den Anweisungen.	2	

## Zusatzfrage/n:

Wie kannst du eine Verätzung erkennen? Situation, aus der die Verletzung entstanden ist; zunehmende Schmerzen, solange die ätzenden Stoffe einwirken; Hautschäden mit Schorfbildung (Säureverätzungen) oder glasiger Verquellung (Laugenverätzungen)	2	
Welche Substanzen führen zu Verätzungen? Säuren oder Laugen	2	
Gesamtpunkte	26	
erreichte Punkte		

# 33 NASENBLUTEN

Wenn ein Mensch aus der Nase blutet ...

Menü

Punkte

Abzug

## Nasenbluten

Fordere den Betroffenen auf, den <b>Kopf</b> nach <b>vorne</b> zu beugen und die <b>Nasenflügel zusammendrücken</b> .	2	
Lege ihm ein <b>kaltes Tuch</b> in den <b>Nacken</b> .	2	
Gib ihm ein <b>saugendes Tuch</b> (z.B. Wundauflage, Taschentuch), um damit die <b>Nasenflügel zusammendrücken</b> .	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wann wählst du bei Nasenbluten den Notruf? <b>Wenn die Blutung nicht innerhalb von 10-15 Minuten stoppt.</b>	2	
Was machst du, wenn Nasenbluten immer wieder auftritt? <b>Einen Arzt aufsuchen.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 34 FREMDKÖRPER IN DER WUNDE

Wenn etwas in der Wunde steckt ...

Menü

Punkte

Abzug

## Fremdkörper in der Wunde

Bringe den Verletzten an einen <b>sicheren Ort</b> .	2	
<b>Beruhige</b> den Verletzten und <b>hole</b> einen <b>Verbandskasten</b> .	2	
Verwende <b>Wundauflagen</b> und <b>Mullbinden</b> , um den <b>Fremdkörper</b> zu <b>polstern</b> .	2	
<b>Fixiere</b> die <b>Mullbinden</b> und <b>Wundauflagen</b> .	2	
Lass die Wunde von einem <b>Arzt</b> untersuchen.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Wo kommen Tetanus-Bakterien vor und wie kannst du dich schützen? <b>Überall, auch im Straßenstaub, in der Gartenerde, in rostigen Nägeln, Holzspänen oder Mist. Eine vorbeugende Impfung verhindert die Erkrankung.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	12	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 35 TIERBISS

Wenn ein Tier zugebissen hat ...

Menü

Punkte

Abzug

## Tierbiss

Bringe die Verletzte an einen <b>sicheren Ort</b> .	2	
<b>Beruhige</b> die Verletzte und <b>hole</b> einen <b>Verbandskasten</b> .	2	
<b>Verbinde</b> die <b>Wunde</b> mit einem <b>Momentverband</b> . (oder alternativ mit geeignetem Material aus dem Verbandskasten.	2	
Lasse die Wunde von einem <b>Arzt</b> untersuchen.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was machst du bei Schlangenbissen? <b>Körperteil ruhigstellen, verbinden und etwas Kühles auf die Wunde legen.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 36 RUHIGSTELLUNG BEI ARMVERLETZUNG

Menü

Wenn sich jemand den Arm oder die Schulter verletzt ...

Punkte

Abzug

## Armverletzung

Sorge für eine <b>bequeme Lagerung</b> . Frag den Verletzten, <b>wo</b> er <b>Schmerzen</b> hat.	2	
<b>Verknote</b> die <b>Spitze</b> eines <b>Dreiecktuchs</b> . Die <b>Spitze</b> liegt <b>gegenüber</b> der langen Seite.	2	
<b>Ziehe</b> ein <b>Ende des Dreiecktuchs</b> unter dem <b>verletzten Arm</b> durch. Lege dann das <b>Ende</b> auf die unverletzte <b>Schulter</b> . Der <b>Knoten</b> bleibt im <b>Bereich des Ellbogens</b> der verletzten Seite.	2	
Das <b>andere Ende</b> ziehe vorsichtig <b>über den verletzten Arm</b> . Den betroffenen Arm muss der Verletzte jetzt in eine <b>angenehme Position</b> bringen (waagrecht oder besser leicht erhöht.)	2	
<b>Verknote</b> die <b>Enden</b> seitlich des Nackens.	2	
<b>Entferne Schmuck</b> . Tritt eine <b>Schwellung</b> auf, leg <b>kühlende Umschläge</b> auf.	2	
Falls <b>kein Notruf</b> gewählt wird: Lass die Verletzung von einem <b>Arzt</b> untersuchen.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was versteht man unter Osteoporose? <b>Knochenschwund, das ist eine vor allem bei älteren Frauen häufig vorkommende Erkrankung, bei der die Knochendichte abnimmt. Die Knochen werden porös (löchrig), ein Knochenbruch kann dann sogar bei harmlosen Stürzen entstehen.</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	16	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 37 RUHIGSTELLUNG BEI BEINVERLETZUNG

Wenn jemand nicht mehr auftreten kann ...

**Menü**

Punkte

Abzug

## Beinverletzung

Sorge für eine <b>bequeme Lagerung</b> . Frag den Verletzten, wo er Schmerzen hat.	2	
<b>Stelle</b> das Bein <b>ruhig</b> (z.B. mit einer Decke).	2	
<b>Öffne</b> die <b>Schuhbänder</b> bzw. <b>beengende Kleidung</b> .	2	
Tritt eine <b>Schwellung</b> auf, lege <b>kühlende Umschläge</b> auf.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was sind Erkennungsmerkmale für Knochen-/Gelenksverletzungen? <b>Schonhaltung, Schmerzen, Fehlstellung, Schwellung, Bluterguss</b>	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 38 RUHIGSTELLUNG BEI VERSTAUCHUNG

Menü

Wenn sich jemand Arm oder Bein leicht verletzt ...

Punkte

Abzug

## Verstauchung

Frage nach, ob die Person den verletzten Körperteil bewegen kann / auftreten kann.	2	
Fordere den Verletzten auf, den betroffenen Körperteil zu schonen.	2	
Öffne die Schuhbänder bzw. beengende Kleidung.	2	
Lagere das verletzte Körperteil erhöht.	2	
Wickle Eis in Tücher ein und leg es auf die Schwellung.	2	
<b>Zusatzfrage/n:</b>		
Was kann man zur Vorbeugung gegen eine Knochen-/Gelenksverletzung machen? Schutzausrüstung, Helm, Schützer für Knie, Ellbogen, Handgelenke, festes Schuhwerk verwenden; Aufwärmen bei sportlicher Betätigung;	2	
<b>Gesamtpunkte</b>		
	10	
<b>erreichte Punkte</b>		

# 00 Allgemeine Maßnahmen

Hier ist Platz für individuelle Situationen, eigene Beispiele

Menü

Punkte Abzug Kapitel

Um Fallbeispiele vernünftig abzubilden, benötigt es die Checklisten ergänzende Textbausteine. Solche sind hier abgebildet und können bei Bedarf erweitert werden.

## Kontaktaufnahme

Nimm <b>Kontakt</b> mit dem Verletzten/Erkrankten <b>auf</b> .	2	
Die Person soll sich <b>hinsetzen</b> oder <b>hinlegen</b> (situationsabhängig)	2	

## Hilferuf

<b>Ruf laut</b> um <b>Hilfe</b> , damit jemand den <b>Notruf</b> durchführen und einen <b>Defibrillator</b> sowie einen <b>Verbandskasten</b> holen kann.	2	
---	---	--

## Hilferuf ohne Defibrillator

<b>Ruf laut</b> um <b>Hilfe</b> , damit jemand den <b>Notruf</b> durchführen sowie einen <b>Verbandskasten</b> holen kann.	2	
--	---	--

## Notruf so früh als möglich (wenn du alleine bist, falls notwendig)

Wähle den Notruf! <b>Bei Verletzten immer 144</b> , oder im EU-Ausland <b>112</b> korrekte Nummern: 144 Rettung, 133, Polizei, 122 Feuerwehr, 112 Euronotruf	2	
---	---	--

## Handschuhe

Ziehe zum Eigenschutz <b>Handschuhe</b> an.	2	
---	---	--

## Lagerung

<b>Lagerung bei Schmerzen im Becken- bzw. Wirbelsäulenbereich:</b> <b>Lagerung möglichst nicht verändern.</b>	2	
--	---	--

## Rettung mit Rautekgriff von der Couch zur Wiederbelebung/Lagerung

Lege die Person auf eine harte Unterlage, damit die Herzdruckmassage effektiv ist.	2	
<b>Beuge</b> den Verletzten leicht <b>nach vorne</b> und umfasse seinen Körper. <b>Greife</b> unter <b>beiden Armen</b> durch.	2	
<b>Zieh</b> den Verletzten <b>hoch</b> , <b>ergreife</b> dabei mit deinen beiden Händen <b>einen Unterarm</b> des Verletzten. Halte deine <b>Daumen</b> nach <b>vorne</b> .	2	
<b>"Setze"</b> den Verletzten auf deinen <b>Oberschenkel</b> . So kannst du auch schwerere Personen retten. Achte dabei auf einen <b>sicheren Stand</b> . <b>Lege</b> den <b>Verletzten</b> vorsichtig in sicherer Umgebung auf den <b>Boden</b> .	2	

## Offensichtliche Verlegung der Atemwege bei Bewusstlosen

Drehe den Kopf zur Seite und öffne den Mund, versuche Erbrochenes oder Fremdkörper zu entfernen.	2	
--	---	--

## Defibrillation

<b>Drücke kräftig</b> mit <b>beiden Händen</b> auf den <b>Brustkorb</b> . <b>Drücke schnell</b> und immer wieder. Versuche ohne Pausen und möglichst ohne "Hands OFF"-time die Wiederbelebung durchzuführen. Pausen dürfen nur durch die Bedienung des Defibrillators entstehen.	2	
--	---	--

## ROSC (Return of spontaneous circulation) - Patient atmet nach Wiederbelebung normal)

<b>Lege</b> den <b>Arm</b> auf <b>deiner Seite</b> im <b>rechten Winkel</b> weg <b>vom Körper</b> .	2	
<b>Ziehe</b> das <b>gegenüberliegende Knie hoch</b> und lege das <b>Handgelenk</b> des anderen Arms darauf.	2	
<b>Drehe</b> den <b>Bewusstlosen</b> zu dir.	2	
<b>Überstrecke</b> den <b>Kopf</b> vorsichtig und <b>öffne</b> den <b>Mund</b> , damit Blut, Speichel oder Erbrochenes aus dem Mund abrinnen können.	2	
Die <b>Elektroden</b> des Defis bleiben <b>kleben</b> , und das <b>Gerät</b> bleibt <b>eingeschaltet</b> .	2	

## Ertrinken / Kinder / nur für spezielle Zielgruppen

### Hilferuf bei Ertrinken

<b>Ruf laut</b> um <b>Hilfe</b> , damit jemand den <b>Notruf</b> durchführen und einen <b>Defibrillator</b> sowie einen <b>Verbandskasten</b> holen kann.	2	
<b>Ziehe</b> die beinahe ertrunkene Person <b>aus dem Wasser</b> .	2	

### Initiale Beatmungen

Beginne bei Kindern und Ertrunkenen <b>mit 5 Beatmungen</b> vor der ersten Herzdruckmassage.	2	
--	---	--

### Notruf bei Ertrinken

Wenn du <b>alleine</b> bist, wähle <b>nach einer Minute</b> Wiederbelebung den <b>Notruf</b> .	2	
--	---	--

### Starke Blutung, es blutet durch Verband durch

Übe mit den Fingern, dem Handballen oder der Faust zusätzlichen Druck auf die Wunde <b>aus</b>	2	
--	---	--

### Abgetrennter Körperteil

Nach der keimfreien Wundversorgung des abgetrennten Körperteils wird dieser in eine Rettungsdecke gewickelt oder in einen Plastiksack gegeben.	2	
--	---	--

### Wundversorgung allgemein

<b>Decke</b> die Wunde <b>vorsichtig keimfrei</b> mit einer <b>Wundauflage</b> ab.	2	
<b>Fixiere</b> die <b>Wundauflage vorsichtig</b> , ohne Druck auf die Wunde auszuüben. Verwende Materialien aus dem Verbandskoffer (elastische Binden, Heftpflaster, Dreiecktuch)	2	