

# Erste Hilfe FreshUp

ZWAR Rheinbach

Dozent:

Ben Fabry

✉ [erstehilfe@a-s-b.eu](mailto:erstehilfe@a-s-b.eu)

0228 96 300 41



## Auf Sicherheit achten



Unfallsituation



Warnblinker



Warnweste



Warndreieck

Wo ist Ihre  
Warnweste/-dreieck?

# Der Notruf



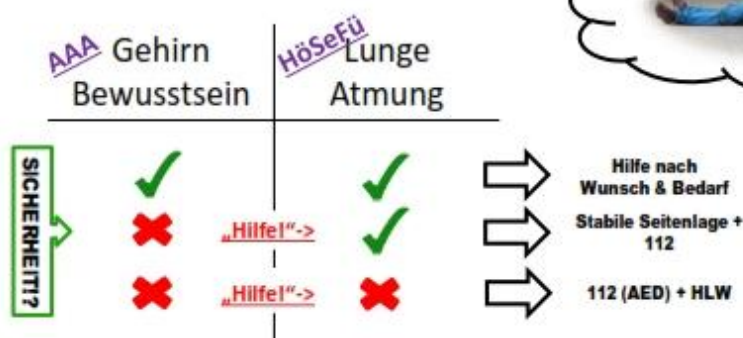
**Notruf 112**

Schnell andere einbeziehen.



Beantworten Sie die Fragen des Leitstellenmitarbeiters.

# Helfen ist einfach!



[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

## Notfall – Helm ab!



Erste Hilfe Wissen 60+ 5 | Stand: 01.04.2017 | ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. | Notfallausbildung

## Stabile Seitenlage



„K K K K“  
Kaktus  
Kuscheln  
Knie  
Küsschen



Erste Hilfe Wissen 60+ 6 | Stand: 01.04.2017 | ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. | Notfallausbildung | [www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

## Drücken - Pusten - Strom



- 30 x
- Mitte Brustkorb
- feste drücken
- „stayin“ alive“



- 2 x
- Kopf überstreckt
- bis sich der Brustkorb hebt



- 2 Helfer
- Anweisungen des AED befolgen

Erste Hilfe Wissen 60+ 7 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

## Der typische Alterssturz...

...wird nicht durch unglückliche Umstände, Bananenschalen oder Glatteis verursacht, sondern...geschieht bei ganz normalen Alltagsaktivitäten!

Erste Hilfe Wissen 60+ 8 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

## Stürze im Seniorenalter

- 4-5 Mio. Stürze bei Senioren jährlich
- 1/3 der gestürzten Personen sind älter als 65 Jahre
- 1/2 der gestürzten Personen sind Älter als 80 Jahre
- 50% der Stürze ohne Folgen
- 30-40% mit Hämatomen und/oder Prellungen
- 5-10% schwerere Verletzungen
- 5% Knochenbrüche

## Maßnahmen bei Stürzen

### Vor dem Aufstehen prüfen:

- Wie stark sind die Schmerzen?
- Fühlt man alles?
- Lässt sich alles bewegen?
- Fühlt sich alles normal an (Fehlstellung)?

# Maßnahmen bei Stürzen

## Maßnahmen bei schweren Verletzungen

(bspw. Oberschenkelhalsfraktur):

- In der vorgefundenen Liegeposition stabilisieren
- Verletzung kühlen
- Beruhigender Zuspruch
- Wärmeerhalt
- Vitalfunktionen laufend überprüfen
- **Notruf** immer absetzen

# Maßnahmen bei Stürzen

## Maßnahmen bei leichten Verletzungen

(bspw. Verstauchung, Bänderriss):

**P**ause  
**E**is  
**C**ompression  
**H**och lagern

- ggf. **Notruf**

„Compression“ ausschließlich  
durch den Verletzten

# Herzinfarkt

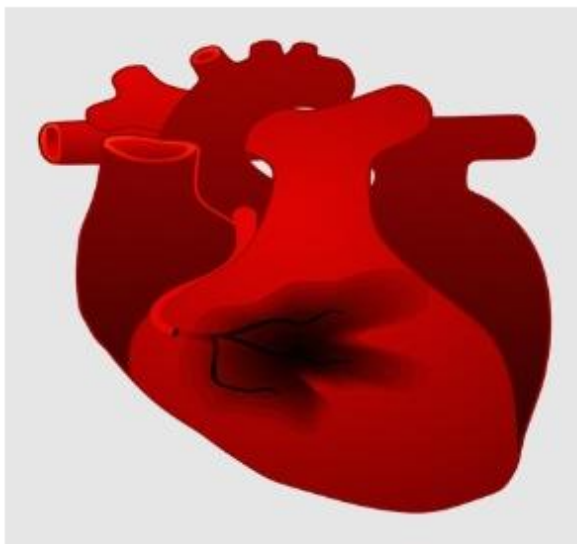


## Mögliche Anzeichen

- Beklemmung im Brustbereich
- Blässe, Kaltschweißigkeit
- Übelkeit
- Schmerzen im Brustbereich
- ausstrahlende Schmerzen in: Arme, Schultern, Rücken, Oberbauch, Nacken, Unterkiefer
- Angst
- Atemnot

20% mit atypischen Symptomen

# Herzinfarkt



## Mögliche Gefahren

- Kreislaufstillstand

## Was ist zu tun?

- beruhigen
- beengende Kleidung lockern
- halbsitzend mit erhöhtem Oberkörper lagern

sofort Notruf 112

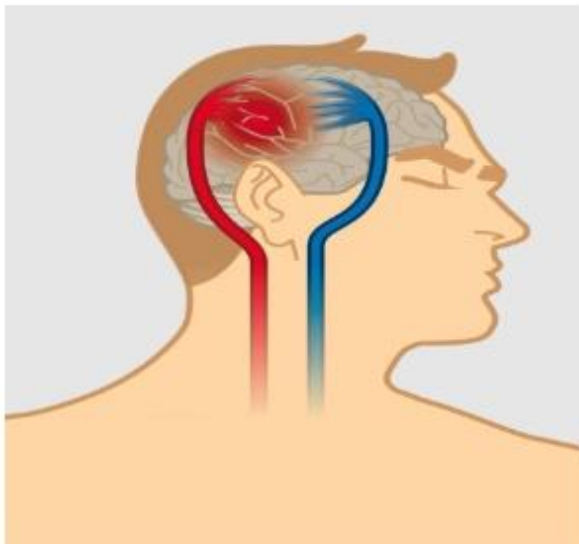
# Bluthochdruck (Hypertonie)



## Maßnahmen

- Beruhigen
- Stress reduzieren
- Sitzen / Oberkörper erhöht
- Blutdruck messen
- ggf. kalte Getränke
- ggf. Notfallmedikamente einnehmen
- ggf. Notruf 112

# Schlaganfall



## Mögliche Anzeichen

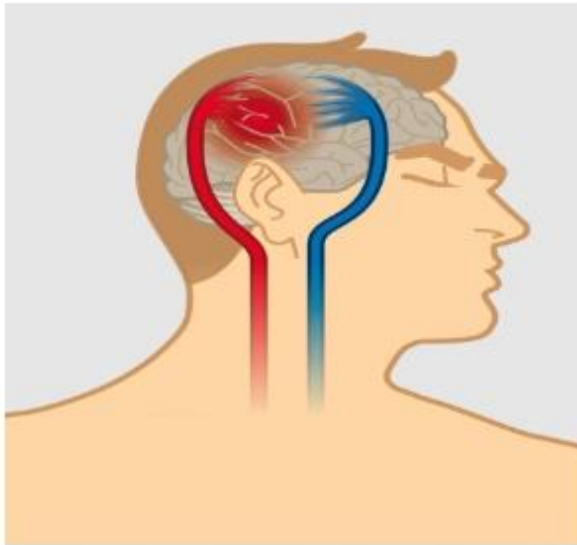
- Sehstörungen
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung/Taubheitsgefühl
- Hängender Mundwinkel
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Kopfschmerzen
- Übelkeit

## Gefahren

- Bewusstlosigkeit



# Schlaganfall



**F** ace  
**A** rm  
**S** peech  
**T** ime

sofort Notruf 112

# Rückmeldungen und Fragen



**Bitte geben Sie uns eine Rückmeldung:**

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was hat Ihnen nicht gefallen?

Gerne auch per Mail an:

➤ [Erstehilfe@a-s-b.eu](mailto:Erstehilfe@a-s-b.eu)

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

# Die Erste Hilfe App des ASB



- Erste-Hilfe-Infos für die Jackentasche
- hilfreiche Tipps für den Alltag und für Notfälle
- Infos zu den Angeboten des ASB in meiner Nähe
- freiwillig aktiv werden
- **kostenlos** für iPhone (App Store) und Android (Google Play Market)

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

# Geschenk gesucht?

## Dann haben wir da etwas für Sie!

Vielleicht für ...

...die Oma, die jetzt babysitten soll?

...zum 18. Geburtstag des Enkels, der den Führerschein erwerben möchte?

...die junge Familie zur Geburt?

Wie wäre es hier mit einem  
**Geschenkgutschein über einen Erste Hilfe Kurs?**

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

# Jetzt mithelfen und Mitglied werden!



Mehr als 1 Million Menschen unterstützen den ASB bundesweit bereits mit ihrer Mitgliedschaft und machen so viele unserer Projekte erst möglich.

**Sie helfen uns zu helfen.  
Hier und jetzt.**

Dabei profitieren ASB-Mitglieder selbst von unseren Serviceleistungen wie dem **Erste-Hilfe-Jahresgutschein**, dem **kostenlosen ASB-Magazin**, dem **SMS-Unwetterwarndienst** des ASB oder dem **Internationalen Ambulanz-Service**.

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

# Dr. Tom in der Kindertagesstätte



Spielerisch wird den Kindern die Angst vor dem Arztbesuch, der Fahrt im Rettungswagen oder dem Krankenhaus genommen. Sie können in das große Auto hinein gehen und dürfen alles anfassen. Auch das Blaulicht und die Trage sind kein Tabu. Alle Fragen beantwortet Dr. Tom kindgerecht.

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)

# Erste Hilfe am Hund



In vier Stunden lernen Sie hier das Notwendige, um Ihrem Hund oder auch einem anderen schnell helfen zu können, wenn es darauf ankommt.

[www.a-s-b.eu](http://www.a-s-b.eu)