

Erste Hilfe FreshUp

ZWAR Rheinbach

Dozent:

Ben Fabry

✉ 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

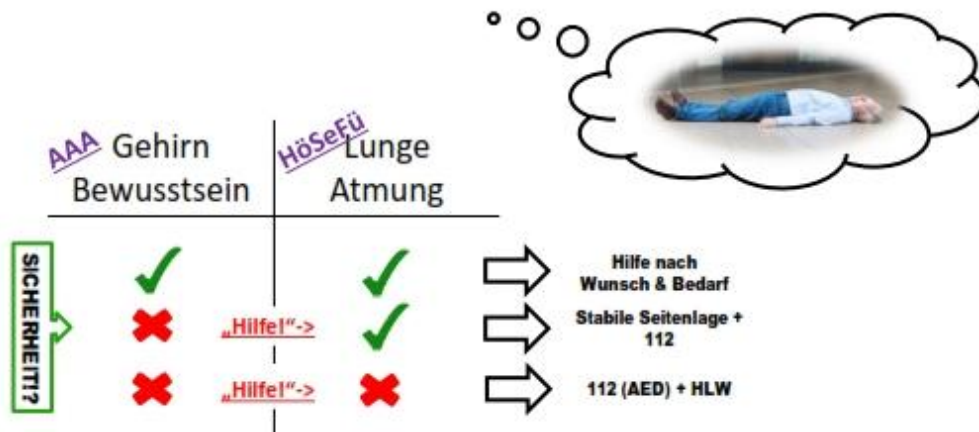
Schnell andere einbeziehen.



Beantworten Sie die Fragen
des Leitstellenmitarbeiters.

Erste Hilfe Wissen 60+ 3 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

Helfen ist einfach!



www.a-s-b.eu

Erste Hilfe Wissen 60+ 4 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

Grafik erstellt durch: B. Fabry

Notfall – Helm ab!



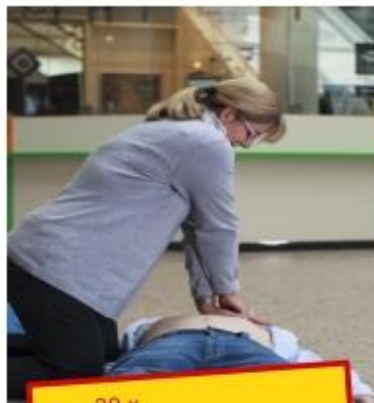
Erste Hilfe Wissen 60+ 5 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung

Stabile Seitenlage



Erste Hilfe Wissen 60+ 6 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung 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

Erste Hilfe Wissen 60+ 11 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

Maßnahmen bei Stürzen

Maßnahmen bei leichten Verletzungen

(bspw. Verstauchung, Bänderriss):

Pause
Eis
Compression
Hoch lagern

- ggf. Notruf

„Compression“ ausschließlich
durch den Verletzten

Erste Hilfe Wissen 60+ 12 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

Herzinfarkt

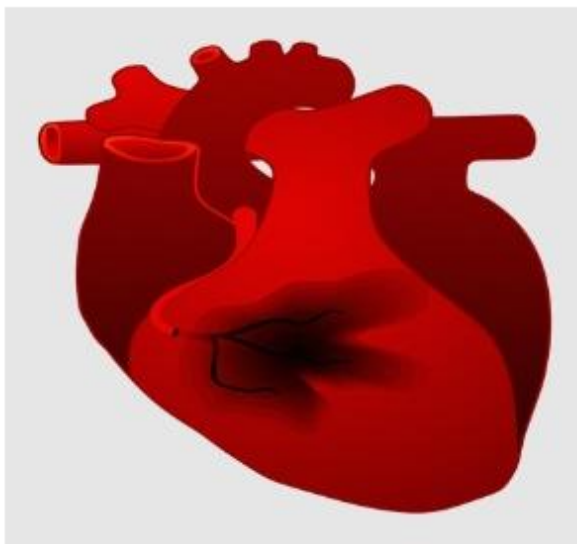


Mögliche Anzeichen

- 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)

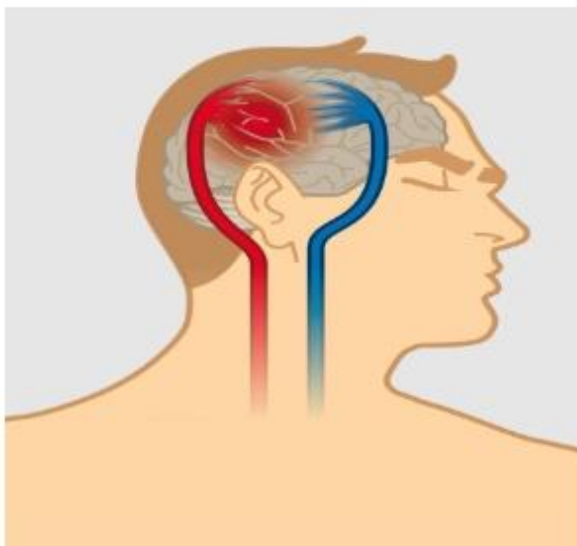


Maßnahmen

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

Erste Hilfe Wissen 60+ 15 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

Schlaganfall



Mögliche Anzeichen

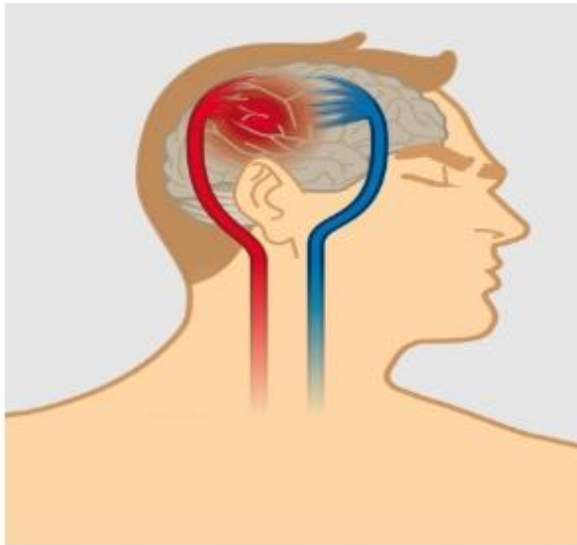
- Sehstörungen
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung/Taubheitsgefühl
- Hängender Mundwinkel
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Kopfschmerzen
- Übelkeit

Gefahren

- Bewusstlosigkeit

Erste Hilfe Wissen 60+ 16 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung www.a-s-b.eu

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**

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

Erste Hilfe Wissen 60+ 19 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung 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

Erste Hilfe Wissen 60+ 20 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung 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

Erste Hilfe Wissen 60+ 21 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung 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

Erste Hilfe Wissen 60+ 22 Stand: 01.04.2017 ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V. Notfallausbildung 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