

first-aid-4-all - Erste Hilfe für alle

Erste Hilfe und Notfallschulungen

Das Handout zur Schulung



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Handout zu Ihrer Schulung bei first-aid-4-all

Dieses Handout dient Ihnen als Unterstützung und Nachschlagewerk zu Ihrer von first-aid-4-all durchgeführten Schulung.

Sie finden hier Ergänzende Infos zu Schulungsthemen und vielen Themen rund um die Erste-Hilfe.

Wir freuen uns das Sie sich entschlossen haben den Weg zur Ausbildung zum Ersthelfer zu gehen. Wir möchten Sie mit unserem vielfältigen Schulungsangebot, unserem kompetenten Team und diesem Handout auf diesem Weg begleiten.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und Erfolgreiche Schulung.

Ihr Team von



Was erwartet Sie in unserer Schulung ?

In unseren Schulungen verfolgen wir eine einfache Strategie,

Alles so einfach und verständlich wie möglich und am besten ohne Hilfsmittel jederzeit und überall ausführbar.

Den im Notfall zählt besonnenes Handeln.

Um dies zu erleichtern Ordnen wir die Schulungsthemen nach der menschlichen Anatomie, um möglichst einfache Merkhilfen zu bekommen.

Inhalt des Ersthelfer-Handouts:

1. Grundlagen der Ersten Hilfe
2. Der nicht ansprechbare Patient
3. Der Patient mit Herzstillstand
4. Probleme im Kopf
5. Probleme in der Brust
6. Probleme im Bauch
7. Der Patient mit Verletzungen
8. Besondere Notfälle
9. Rund ums Kind



1. Grundlagen der Ersten Hilfe

Allgemeines Verhalten beim Auffinden einer Person

- Ruhe bewahren (Überblick verschaffen/Was ist passiert?)
- Unfallstelle absichern
- Eigenschutz beachten
- Person ggf. aus Gefahrenbereich retten
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen
- Notruf absetzen
- Weitere Erste Hilfe Maßnahmen

Bei der weiteren Ersten Hilfe denken Sie bitte auch immer an den Schutz vor Wärmeverlust. In Notfallsituationen kühlen die Patienten schneller aus.

Vorgehen Am Notfallort



Der Notruf

112



Wo	ist der Notfall ?
Was	ist passiert ?
Wie viele	Personen sind betroffen ?
Welche	Verletzung oder Erkrankung besteht ?
Warten	auf Rückfragen !



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

112



- Europaweit einheitlich
- Auch in Israel, Norwegen, Russland, Schweiz, Türkei
- Kostenlos
- Festnetz und Handy (ohne Vorwahl)
- Auch ohne Mobilfunknetz
- Auch per Fax möglich
- 24 / 7 erreichbar



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

112



- Bei Unfällen
- Bei Bränden
- Akuten Lebensbedrohlichen Situationen
- Eventuell Lebensbedrohlichen Situationen
- Situation unklar / (Verletzungs-)zustand nicht ersichtlich



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Jeder Bürger ist gemäß §323c StGb verpflichtet Erste-Hilfe zu leisten. Zuwiderhandlung wird mit Freiheitsstrafe oder Geldstrafe bestraft.

Die Hilfeleistung muss ohne Eigen- oder Fremdgefährdung durchgeführt werden. Im Zweifelsfall ist aber mindestens ein Notruf abzusetzen.

Beachten Sie bitte immer Gefahren, welche auf Sie oder andere Einwirken könnten. Wenn möglich beseitigen Sie diese Gefahren z.B. Bei einem Stromunfall durch Abschalten des Stroms, bevor Sie mit der Hilfeleistung beginnen.

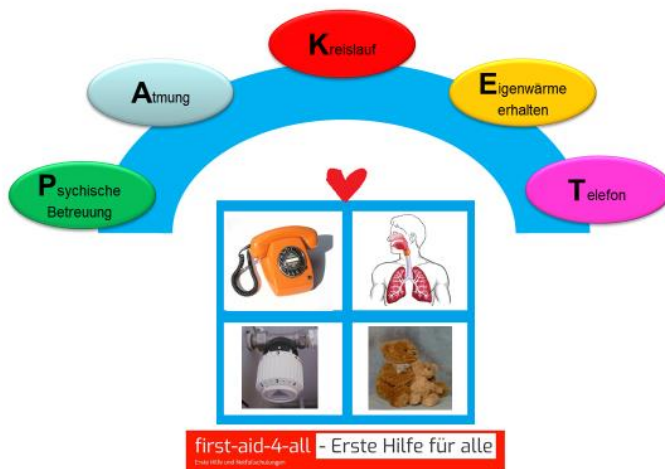
Denken Sie daran auch die psychische Betreuung ist eine wichtige Form der Ersten-Hilfe.

Merksatz: Wer redet, der Atmet und wer Atmet dem geht es gut.

Versicherungsfragen:

- Materielle und / oder Gesundheitliche Schäden des Ersthelfers die während oder durch die Hilfeleistung entstanden sind reguliert die Haftpflichtversicherung des Verunfallten
- Materielle und / oder Gesundheitliche Schäden die während oder durch die Hilfeleistung des Ersthelfers entstanden sind reguliert die staatliche Unfallversicherung falls keine Haftpflichtversicherung vorliegen sollte
- Vom Ersthelfer verursachte Schäden ziehen keine strafrechtliche Folgen nach sich, solange die Hilfeleistung in bestem Wissen und Gewissen durchgeführt wurde (mit dem Ziel dem Patienten das Überleben zu ermöglichen).

Das P A K E T



Psychische Erste-Hilfe

Die 4-S-Regel

- **S**age das du da bist und das etwas geschieht !
- **S**chirme den Verletzten vor Zuschauern ab !
- **S**uche vorsichtigen Körperkontakt !
- **S**prich und höre zu !

4-S-Regel nach Prof. Lasogge und Gasch

Die psychische Betreuung hat in der Ersten-Hilfe einen großen Stellenwert.

Sie hilft dem Betroffenen, da dieser weiß „Ich bin nicht allein“.

Sie hilft auch uns als Ersthelfer, da wir so den Zustand des Betroffenen permanent und unauffällig kontrollieren können.

Wir erfahren hierbei etwas über:

- **Vorerkrankungen**
- **Notfallursache**
- **Bewusstseinszustand**
- **Kreislaufzustand**
- **Evtl. weitere Betroffene**

2. Der nicht ansprechbare Patient

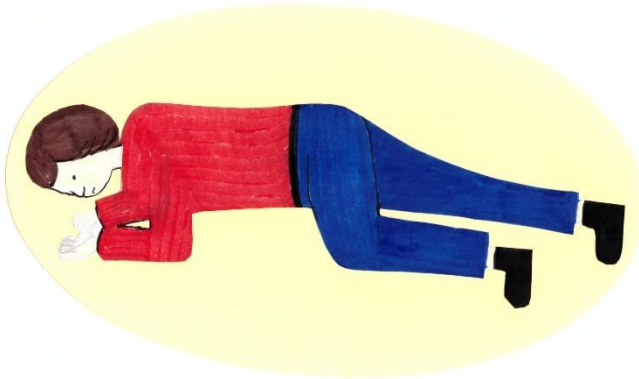
Als Ersthelfer werden Sie in dieser Situation feststellen, dass Ihr Patient auf **Ansprache und auf Rütteln an der Schulter nicht reagiert**. Der Körper wirkt erschlafft aufgrund der fehlenden Muskelaktivität.

Unser Vorgehen:

1. Eigenschutz
2. Patienten ansprechen / an den Schultern Rütteln

Wen keine Reaktion erfolgt

Atemkontrolle (Kopf des Patienten überstrecken)



Bei vorhandener Atmung

stabile Seitenlage ausführen.

Der Kopf muss der tiefste Punkt sein, damit Speichel, Blut und / oder Erbrochenes frei Abfließen können.

Regelmäßige Atemkontrolle und Bodycheck nicht vergessen!



Auffinden einer Person



Eigenschutz



laut Rufen / Ansprechen & an den Schultern rütteln



Reaktion



„PAKET“



Notruf & Bodycheck



keine Reaktion



Atemkontrolle



Atmung Ja



Stabile Seitenlage



Notruf & Bodycheck



Atmung Nein



Notruf



HLW & AED

3. Der Patient mit Herzstillstand

Als Ersthelfer werden Sie in dieser Situation feststellen, dass Ihr Patient auf **Ansprache und auf Rütteln an der Schulter nicht Reagiert**. Der Körper wirkt ebenfalls erschlafft aufgrund der fehlenden Muskelaktivität.

Unser Vorgehen:

1. Eigenschutz
2. Patienten ansprechen / an den Schultern Rütteln

Wen keine Reaktion erfolgt

Atemkontrolle (Kopf des Patienten überstrecken)

Bei unregelmäßiger oder **ohne Atmung**

Erst **Notruf** absetzen und laut um „**Hilfe**“ rufen

Dann

Herz-/Lungenwiederbelebung durchführen.

Hierzu ist es wichtig das der Patient auf einem festen Untergrund liegt, der Oberkörper des Patienten entkleidet ist (aufreißen oder aufschneiden der Kleidung).

Am besten ist es wen sie sich bei der Herz-/ Lungenwiederbelebung mit anderen Erst-Helfern abwechseln.

Falls an der Notfallstelle vorhanden setzen Sie einen Defibrillator (AED) ein.

Die Herz-/Lungenwiederbelebung, wen möglich, nicht unterbrechen.

Was also tun ?

Vorgehen im Notfall bei Bewusstlosem Patient

ohne Atmung

- Situationsanalyse
- Bewusstseins- und Atemkontrolle
- Notruf 112 & laut um Hilfe Rufen
- HLW 30 : 2 im Rhythmus 100 / Minute
- Drucktiefe 6 cm bzw. 1/3 der Brustkorbhöhe
- Druckpunkt „Between the Nipples“



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Der AED

AED steht für „**A**utomatisierter **E**xterner **D**efibrillator“

und ist ein medizinisches Gerät, das gezielt für den Erste-Hilfe Einsatz durch Laien entwickelt wurde, um Menschen zu retten, die akut unter z.B. Herzkammerflimmern leiden.

Ein AED durchbricht die lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen durch Stromstöße, um eine normale Herzaktivität wiederherzustellen.



Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de



Auffinden einer Person



Eigenschutz



laut Rufen / Ansprechen & an den Schultern rütteln



Reaktion



„PAKET“



Notruf & Bodycheck



keine Reaktion



Atemkontrolle



Atmung Ja



Stabile Seitenlage



Notruf & Bodycheck



Atmung Nein



Notruf



HLW & AED

4. Probleme im Kopf

Übersicht:

- Schlaganfall
- Krampfanfall
- Gehirnerschütterung
- Hitzschlag / Sonnenstich



Der Schlaganfall

Ursache: Schlaganfall ist eine plötzlich auftretende schwere Durchblutungsstörung des Gehirns durch Hirninfarkt oder Hirnblutung.

Symptome: Kopfschmerzen, Seh- / Sprach- & Hörstörungen, einseitige Lähmungserscheinungen, Missempfindungen in Extremitäten.

Maßnahmen: Lagerung des Patienten mit erhöhtem Oberkörper, gelähmte Extremitäten ggf. Polstern und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.

Merkregel: **Be Fast** zu Deutsch sei schnell

Balance



Eyes



Face



Arms



Speech



Time



Der Krampfanfall (Epilepsie)

Ursache: Der Krampfanfall ist eine unnormale Erregungsbildung im Gehirn. Bildlich kann man sich das vorstellen, wie ein Gewitter im Gehirn.

Symptome: plötzliche Bewusstlosigkeit mit Beugen und Strecken von Armen und Beinen (Muskelkrämpfe), Schaum zum Teil Blutig vor bzw. aus dem Mund, unwillkürlicher Verlust von Urin und Biss in die Zunge.

Dauer wenige Sekunden bis zu 5 Minuten.

Anschließend lösen sich die Krämpfe, der Betroffene ist sehr erschöpft und schläft häufig nach dem Anfall.

Maßnahmen: Den Betroffenen vor Verletzungen schützen indem Sie z.B. Gegenstände die zu Verletzungen führen könnten wegräumen oder abpolstern. Den Betroffenen nicht festhalten oder etwas in den Mund stecken, wen Notwendig bzw. möglich die stabile Seitenlage und Natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.

Die Gehirnerschütterung

Ursache: Gewalteinwirkung von außen auf den Kopf.

Symptome: Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit Erbrechen, Erinnerungslücken, eine Beule am Kopf, Kopf(platz)wunde und evtl. Verwirrtheit.

Maßnahmen: Beulen Kühlen, Blutungen stillen, Lagerung Oberkörper erhöht, und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf / Arztbesuch je nach Schwere.



Bei einer Gehirnerschütterung kann es in einem Zeitraum von bis zu 48 Stunden trotz Symptom freien Intervall zu plötzlichen Kopfschmerzen oder Erbrechen kommen !

Hitzschlag / Sonnenstich

Hitzschlag

Ursache: Der Hitzschlag entsteht durch einen kontinuierlichen Anstieg der Körpertemperatur aufgrund der Umgebungsbedingungen, das Kühlen durch den körpereigenen Schweiß reicht nicht aus oder der Schweiß kann nicht ausreichend verdampfen (z.B. feucht warmes Wetter oder in einem überhitzten Auto im Stau).

Symptome: roter und heißer Körper, mit anfänglich starker Schweißbildung, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz, Schwächegefühl.

Dies kann bei fortdauernder Wärmezufuhr zu einem Schockähnlichen Zustand führen. Der Patient ist dann blass und hat eine trockene und heiße Haut.

Maßnahmen: Dem Betroffenen alkoholfreie Getränke geben und den Körper mit feuchten Tüchern von außen nach innen langsam abkühlen und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf / Arztbesuch je nach Schwere.

Sonnenstich

Ursache: Der Sonnenstich entsteht durch andauernde und direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf / Hals und Nackenbereich. Hierdurch kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute mit Schwellung.

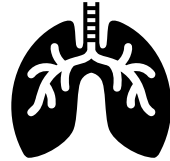
Symptome: hochroter und heißer Kopf, Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Schüttelfrost und Störungen des Bewusstseins bis hin zum Verlust des Bewusstseins.

Maßnahmen: Kopf kühlen, in den Schatten bringen, Oberkörper erhöht lagern und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf / Arztbesuch je nach Schwere.

5. Probleme in der Brust

Übersicht:

- **Herzinfarkt**
- **Atemnot**
- **Asthma**
- **Verschlucken**

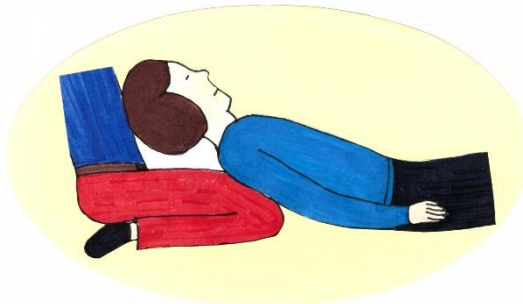


Der Herzinfarkt

Ursache: Beim Herzinfarkt handelt es sich um eine Verstopfung eines Herzkranzgefäßes. Die Herzkranzgefäße versorgen den Herzmuskel mit Blut und damit auch mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wenn diese Versorgung unterbrochen wird, führt dies zu einer starken Belastung des Herzmuskels mit beginnendem Absterben von Herzmuskelzellen.

Symptome: Schmerzen in der Brust mit Ausstrahlung in Bauch/Kiefer/Rücken und den linken Arm, Atemnot, Kaltschweißig, Angst, Unruhe und Schwindel.

Maßnahmen: Oberkörper leicht erhöht lagern ca. 30 Grad, beengende Kleidung öffnen, für Frischluft sorgen, wenn vorhanden die Patienteneigenen Notfallmedikamente anreichen und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.



Die Atemnot und der Asthmaanfall

Ursachen: Überanstrengung, Allergien und andere Umwelteinflüsse, Erkrankungen der Atemwege chronisch oder auch akut, Verschlucken und/ oder Anatmen von Fremdkörpern und Verletzungen in / an der Brust.

Symptome: Atemgeräusche, angestrengte Atmung, Blaufärbung von Lippen und evtl. auch Gesicht, Angst zu ersticken, Engegefühl in der Brust und flache/schnelle/unregelmäßige Atmung.

Maßnahmen: Oberkörper leicht erhöht lagern, beengende Kleidung öffnen, für Frischluft sorgen, wenn vorhanden die Patienteneigenen Notfallmedikamente anreichen und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.



Bei einem Asthmaanfall sollte der Betroffene zusätzlich zur Lippenbremse angeleitet werden.

Hierzu Atmet der Betroffene gegen die gespitzten Lippen aus, um so einen Gegendruck zu Erzeugen welcher die verengten Bronchien weitet.



Nur Medikamente anreichen die der Patient selbst mitbringt und keine Medikamente verabreichen !

Verschlucken

(Bolusgeschehen/Aspiration)

Ursachen:

das Eindringen von Material (Speichel/Flüssigkeit/Nahrung) in die Atemwege.
Umgangssprachlich „etwas in den falschen Hals bekommen“ oder „sich verschlucken“.

Erkennen:

- starker Hustenreiz
- ziehende beziehungsweise pfeifende Atemgeräusche
- Panik
- Atemnot oder Atemstillstand
- Blauverfärbung der Haut (Zyanose)
- Schluckbeschwerden und Schmerzen in der Speiseröhre

Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Maßnahmen beim Verschlucken:

Zwischen die Schulterblätter des nach vorne gebeugten Betroffenen klopfen und zum Husten auffordern.

Falls das nicht Hilft Heimlich-Handgriff anwenden, dazu von hinten um den Betroffenen Greifen und eine Faust zwischen Rippenbogen und Bauchnabel aufsetzen, die zweite Hand darüber legen und nun kräftig nach hinten oben ziehen. Der Brustkorb selbst soll dabei nicht zusammengedrückt werden.



Sollten Sie den Heimlich-Handgriff angewendet haben ist unbedingt ein Notruf abzusetzen, um evtl. entstandene Verletzungen durch das Verschlucken und/oder die Maßnahme abzuklären.

6. Probleme im Bauch

Übersicht:

- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**
- **Vergiftungen**



Diabetes mellitus (Die Zuckerkrankheit)

Ursachen: Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist der Überbegriff für eine Störung des Stoffwechsels. Dies führt zu erhöhten Blutzuckerwerten aufgrund eines Mangels am Hormon Insulin und/oder verminderter Insulinwirkung.

Die Hauptformen sind der Typ-1-Diabetes (absoluter Insulinmangel) und der Typ-2-Diabetes (relativer Insulinmangel).



Es besteht bei einer Entgleisung des Zuckerspiegels durch insbesondere den Unterzucker die Gefahr der Bewusstlosigkeit.

Symptome des Unterzuckers sind: Heißhunger, Schweißausbruch, Schwindel, Übelkeit, Verhaltensänderungen & Bewusstseinsstörungen

Maßnahmen: Traubenzucker zuführen, falls nicht vorhanden andere Zuckerhaltige Lebensmittel und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.



Sollte der Betroffene nicht Ansprechbar sein, nicht versuchen dem Betroffenen Zucker zuzuführen (Gefahr des Erstickens) !

Der Überzucker ist ein Langzeit Problem welches im Bereich der Ersten-Hilfe keine Rolle spielt, da es kein akuter Notfall ist.

Der Überzucker sollte ärztlich diagnostiziert und behandelt werden.

Kennzeichen sind: übermäßiger Durst / Harndrang / Acetongeruch in der Ausatemluft.

Vergiftungen

Verdachtsmomente:

- Mehrere Personen haben **gleichzeitig** die **gleichen** Symptome
- Umstände: leere Medikamentenschachteln, Reinigungsmittel, Abschiedsbrief ...
- Bestimmte Situationen: Gärkeller, Gefahrgutlager, Silo...

Symptome:

- **Bewusstsein:** Verwirrtheit, Eingetrübt, Bewusstlos
- **Atmung:** Husten, Atemnot, Atemstillstand
- **Kreislauf:** RR Abfall, geänderte Herzfrequenz, Kreislaufstillstand
- **Verdauung:** Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Koliken

Alle Symptome könnten auch anderen Notfallbildern zugeordnet werden !

Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Vergiftungen

1

Ruhe bewahren!

2

112

3

Nichts zu Essen und nichts zu Trinken geben

4

Kein Erbrechen auslösen

5

Giftreste sicherstellen

Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

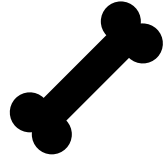
Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

7. Der Verletzte Patient

Übersicht:

- Allgemeines Vorgehen
- Blutungen



Ziele bei Verletzungen

- Leben retten
- Schmerzen lindern
- Zuversicht geben



... immer nach Wunsch und zum Wohle des Betroffenen
... bis der Rettungsdienst übernimmt
... für einen guten Heilungserfolg

Kursanmeldung:

Kursanmeldung@first-aid-4-all.de

Kontakt:

info@first-aid-4-all.de

Medizinprodukte:

medizinprodukte@first-aid-4-all.de

Gefahren von Verletzungen sind:

- Blutungen
- Infektionen
- Schmerzen

Hier setzen wir mit unserer Wundversorgung an, indem wir Blutungen stillen, Infektionen verhindern und Schmerzen lindern.

Hierzu dient uns der Verbandkasten im Betrieb oder aus dem KFZ.

Betriebsverbandkasten DIN 13157 / KFZ-Verbandkasten DIN 13164

Blutungen

Je nach Blutungsstärke kann bzw. muss ein anderer Verband angelegt werden.

Bei einer **leichten** Blutung reicht ein **Wundschnellverband** aus.

Bei einer **mäßigen** Blutung sollte ein Verband mit einem **Verbandpäckchen** angelegt werden.

Bei einer **starken** Blutung sollte der **Druckverband** angelegt werden.

Der Druckverband besteht aus einem Verbandpäckchen und einem Druckpolster welches mittels des herum gewickelten Verbandpäckchens fest auf die Wunde gepresst wird.

Der Schock

Bei starken Verletzungen kann durch den hohen Blutverlust oder durch Kreislauf Fehlregulation ein Schock entstehen.

Ein Schock ist ein Missverhältnis zwischen vorhandener und benötigter Menge an Blut.

Symptome:

Kaltschweißig, Zitterig,
Unruhig, Blass, schneller
& schwacher Puls

Maßnahme:

Beine ca. 30 cm
Erhöht lagern und
Wärmeerrhalt.



8. Besondere Notfälle

Übersicht:

- **Stromunfall**
- **Ertrinkungsunfall**
- **Insektenstich am Körper / im Mund- & Rachenraum**

Der Stromunfall

Die häufigsten Folgen bei Stromunfällen sind Verbrennungen, neurologische Effekte, Muskelverkrampfungen oder Muskellähmungen. Dies kann unter anderem zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen, Herzstillstand oder Atemlähmung führen. Auch indirekt verursachte Schäden durch Stürze sind möglich.

Maßnahmen:

- Entfernen der Sicherung
- Abschalten des Gerätes
- Ziehen des Netzsteckers

und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.



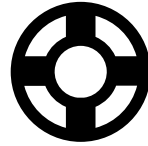
Eigenschutz beachten

Wegen der Gefahr von Herzrhythmusstörungen, ausgelöst durch Körperdurchströmung, ist eine umgehende ärztliche Vorstellung notwendig.

Der Ertrinkungsunfall



Eigenschutz beachten



Bei einem Ertrinkungsunfall ist es ganz wichtig auf den Eigenschutz zu Achten, im Zweifelsfall nur den Notruf absetzen und den beinahe Ertrinkenden im „Auge“ behalten bis die Rettungskräfte eintreffen.

Es Ertrinken häufig Menschen beim Versuch andere vor dem Ertrinken zu Retten.

Nach einem beinahe Ertrinken ist der Patient ärztlich zu Untersuchen um Spätschäden z.B. durch in die Lunge Eindringenes Wasser auszuschließen.

Insektenstich am Körper



Symptome: Schwellung und Rötung an der Einstichstelle, Juckreiz, Atemnot, Kreislaufprobleme bis hin zu Bewusstseinsverlust

Maßnahmen: kühlen von außen und natürlich das PAKET inkl. Notruf.

Insektenstich im Mund- & Rachenraum

Symptome: Schwellungen im Mund- & Rachenraum, Atemnot, Angst zu ersticken, Kreislaufprobleme bis hin zu Bewusstseinsverlust

Maßnahmen: kühlen von außen und innen und natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.

9. Rund ums Kind

Übersicht:

- **Die richtige (sichere Umgebung) für Kinder**
- **Notfälle im Kindesalter**



Die richtige (sichere Umgebung) für Kinder

Schrammen und Beulen lassen sich nicht immer vermeiden. Dass Ihrem Kind Schlimmeres passiert, können Sie allerdings durch Umsicht und Vorsorge verhüten.

Helfen und unterstützen Sie es nur bei den Dingen, zu denen es selbst noch nicht in der Lage ist. Jedes eigenständige Tun stärkt sein Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit.

Das eigene Zimmer ist für ein Kind Bewegungs-, Spiel-, und Wohlfühlraum in einem. Es sollte Platz zum Toben, Turnen und Spielen haben.

Jedoch muss eine sichere Umgebung von Eltern erst hergestellt werden, durch die Auswahl der Möbel, gutes Spielzeug, überlegte Einrichtung und Sicherheitsmaßnahmen.

Maßnahmen zum Schutz vor Unfällen:

- Möbel im Kinderzimmer müssen stabil, funktional und kippsicher sein
- Keine Überflüssigen und sperrigen Möbelstücke im Kinderzimmer um Platz zu schaffen
- Abgerundete Ecken und Kanten, Verzicht auf Spalten und Zwischenräume
- Etagen- und Hochbetten stellen eine erhöhte Sturzgefahr dar. Gestell und Leiter sollten fest verankert sein und das Bett über eine hohe Umrandung verfügen
- Ein weich federnder Bodenbelag, wie Teppiche oder Korkplatten haben bei Stürzen eine dämpfende Wirkung

- Installieren Sie auch im Kinderzimmer einen Rauchmelder
- Steckdosen und Stromleitungen Kindersicher gestalten bzw. verlegen
- Keine Stolperfallen im Kinderzimmer z.B. von einzelnen Teppichen
- Lassen Sie Ihr Kind beim Lüften nicht allein im Zimmer
- Sicherungssperren für Fenster, Schubladen und Türen verwenden
- In der Küche auf heiße Töpfe und Pfannen Achten und ein Herdgitter verwenden
- Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Badewanne lassen
- Schutzmaßnahmen für Kamine und Heizöfen treffen um Verbrennungen zu vermeiden

Notfälle im Kindesalter

- **Fieber**
- **Fieberkrampf**
- **Krupp-Syndrom**
- **Epiglottitis**

Fieber

Fieber ist keine Erkrankung, es ist eine normale Reaktion auf Abwehrvorgänge des Immunsystems im Körper.

Es kann bei einer ganzen Reihe unterschiedlicher Krankheiten auftreten. Die häufigste Ursache sind akute Infektionskrankheiten, zu denen auch Erkältungskrankheiten und Grippe gehören

Normaltemperatur.	36° C	–	37° C
Erhöhte Temperatur:	37,5° C	–	38° C
Fieber:	38,1° C	–	39° C
Hohes Fieber:	39,1° C	–	41° C
Extrem Hohes Fieber	über 41° C		



Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden ?

- Wenn es zu Bewusstseins- oder Sinnestrübungen kommt
- Wenn ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl vorliegt
- Wenn Kinder schwer krank wirken
- Neugeborene und sehr kleine Säuglinge Fieber haben
- das Kind verweigert das Trinken, weil es zu stark geschwächt ist



Ab 39,5° C ist ein Arzt aufzusuchen / bei Kleinkindern evtl. Notruf

Welche Maßnahmen sind zu ergreifen ?

Sollte eine Fiebersenkung Notwendig oder gewünscht sein, helfen Wadenwickel. Bitte auch ausreichend trinken, da durch das Schwitzen viel Flüssigkeit verloren geht.

Sollten Medikamente zur Fiebersenkung Notwendig sein, lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten.

Der Fieberkrampf

Ein Fieberkrampf ist ein in der frühen Kindheit in Verbindung mit einer fieberhaften Erkrankung auftretender Krampfanfall. Es besteht ein gehäuftes Auftreten zwischen dem 1. und 2. Lebensjahr, ab dem 5. Lebensjahr ist der Fieberkrampf sehr selten.

Ein Fieberkrampf tritt typischerweise bei einer schnell ansteigenden Körpertemperatur ab 39 °C oder höher auf. Er beginnt mit einem plötzlichen Bewusstseinsverlust, gefolgt von einem Zusammenziehen der gesamten Muskulatur und regelmäßigen Zuckungen. Ein Fieberkrampf dauert meist wenige Minuten (bis ca. 10). Danach folgt eine Periode von Benommenheit nach dem Krampfanfall.

Maßnahmen: Den Betroffenen vor Verletzungen schützen indem Sie z.B. Gegenstände die zu Verletzungen führen könnten wegräumen oder abpolstern. Den Betroffenen nicht festhalten oder etwas in den Mund stecken, wen Notwendig bzw. möglich die stabile Seitenlage und Natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.

Krupp Syndrom

Das Krupp-Syndrom ist ein Krankheitsbild, das insbesondere im Säuglings- und Kleinkindalter häufig vorkommt.

Es betrifft Jungen häufiger als Mädchen und tritt üblicherweise im Alter zwischen sechs und 36 Monaten in Erscheinung mit einem Altersgipfel im 2. Lebensjahr. Es ist meistens durch Viren ausgelöst.

Symptome: Infektion der oberen Atemwege, leichtem Fieber, Schnupfen, bellender Husten und Atemnot, Atemgeräusche, subjektive Schluckbeschwerden.

Maßnahmen: frische kühle und feuchte Luft zuführen, Beruhigung, Wärmeerhalt und Natürlich das **PAKET** inkl. Notruf.

Epiglottitis

Hierbei handelt es sich um eine akute und bedrohliche Infektion des Kehldeckels. Die Krankheit ist überwiegend Bakteriell ausgelöst. Sie betrifft vor allem Kinder zwischen dem dritten und siebten Lebensjahr.

Symptome: starke Halsschmerzen, hohes Fieber, Atemnot, Atemgeräusche, Schluckbeschwerden mit Speichelfluss, nicht immer mit Husten begleitet.

Maßnahmen: frische Luft zuführen, Beruhigung, Wärmeerhalt und Natürlich das **PAKET** inkl. Notruf