



Helfen kann jeder – Erste-Hilfe-Kurs (nicht nur) für Senioren

Zu einer sehr aktiven und wichtigen Veranstaltung lud die Pensionärsvereinigung Knapsack ihre Mitglieder ins Feierabendhaus Knapsack ein. Thema war die Auffrischung von Erste-Hilfe-Maßnahmen für Menschen, deren Erste-Hilfe-Kurs lange zurückliegt z.B. schon einige Jahrzehnte bei der Prüfung, um einen Führerschein zu erlangen. Wie schnell man hier vergisst, was einmal gelernt wurde, weiß jeder aus eigener Erfahrung.



Wer könnte einen solchen Auffrischkurs besser leiten als ein erfahrener Notfallsanitäter. Mit Tim Kluckhuhn von der Werkfeuerwehr, dessen Tätigkeit darüber hinaus Hauptbrandmeister und Sachgebietsleiter Aus- und Fortbildung in Knapsack ist, konnte ein Kursleiter gefunden werden, der sich gemeinsam mit seiner Kollegin Nicola Becker und den Kollegen Markus Oebel sowie Pierre Winkler gerne die Zeit genommen hat, um den Mitgliedern der Pensionärsvereinigung wichtige Informationen zu folgenden Themen zu geben:

- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Krankheitsbild Schlaganfall
- Krankheitsbild Herzinfarkt

Kluckhuhn wies auf Notsituationen hin, in die jeder schnell geraten kann. Sei es bei Verwandten, Freunden oder auch Fremden, die in einer unfallbedingten Situation oder bei einem internistischen Vorfall schnelle und kompetente Hilfe benötigen. Hier ist es von Vorteil, wenn man über wichtige Grundregeln, Verhaltensweisen und Kenntnisse verfügt.

Kommt man in eine solche Notsituation heißt es ruhig zu bleiben und mit einem klaren Kopf die Rettungskette in Gang zu setzen. Dazu gehört die Abgabe eines



Notrufs über die 112. Hier werden wichtige Informationen von der Einsatzzentrale, die am anderen Ende der 112 den Anruf entgegennimmt, erfragt.

Die erste Frage lautet immer: „Wo ist der Notfall?“. Deshalb sollte man sich vor dem Anruf immer genau informieren, wo man sich befindet. welcher Ort, welche Straße, welches Haus etc. Hilfreich sind auch Google-Maps oder ähnliche Dienstpro-

gramme auf dem Smartphone, die den Ort genau lokalisieren und diese genauen Angaben an die Einsatzzentrale geschickt werden können. Besonders wichtig dann, wenn man sich auf freiem Feld oder im Wald befindet. Im Anschluss an die Abfrage der Lokalität stellt die Notrufstelle weitere Fragen, die zu beantworten sind (wie viel Verletzte, welche Art der Verletzung etc.) um den Einsatz so genau wie möglich zu steuern.

Wichtig bei Hilfeleistung ist, auch für seine eigene Sicherheit zu sorgen, insbesondere bei Verkehrsunfällen.

Je nachdem welche Situation bei der hilfsbedürftigen Person vorliegt, sind besondere Maßnahmen zu beachten. Zunächst ist zu prüfen, ob die Person noch atmet, wobei mindestens 10 Sekunden die Atmung überprüft werden muss. Ist das der Fall, bringt man sie in eine stabile Seitenlage. Sollte die Atmung ausgesetzt haben, muss mit der Wiederbelebung begonnen werden. Hierbei soll bei der hilfsbedürftigen Person durch rhythmischen Druck auf den Brustkorb, mit einer Tiefe von etwa 6 cm und einer Häufigkeit von 100 Mal pro Minute, der Herzmuskel wieder in Gang gesetzt werden. Diese Herzmassage, damit sie erfolgreich sein kann, muss in einem schnellen Takt erfolgen. Den Takt kann man gut einhalten, wenn man im Kopf das Lied „Staying alive“ von den „Bee Gees“ summt (wer das Lied kennt, kann sich daran orientieren).



Ganz wichtig ist rechtzeitig mit der Herzdruckmassage zu beginnen. Pro Minute Herzstillstand sinkt die Überlebenschance um 10 Prozent. Diese Herzmassage soll bis zum Eintreffen der Rettungskräfte andauern, wobei, wenn möglich, Abwechslung notwendig sein kann, weil diese Herzmassage für den Helfenden körperlich sehr anstrengend ist.

Weiteres Thema im Kursus war der Schlaganfall und der Herzinfarkt

Einen **Schlaganfall** haben vornehmlich ältere Menschen. Wie erkennt man ihn?

Häufigste Anzeichen hierfür sind Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühl, Wortfindungsstörungen, eine verwaschene Sprache, Gleichgewichtsstörungen und unterschiedlich großen Augenpupillen.

Daneben gibt es noch andere Anzeichen, ob man einem Schlaganfall erlitten hat:



Fordert man den Betroffenen auf zu lächeln, zieht sich nur ein Mundwinkel nach oben. Auch ist die Motorik eingeschränkt, denn das Ausstrecken beider Arme und das nach oben drehen der Handflächen ist meist nur mit einem Arm möglich. Das undeutliche Nachsprechen vorgesprochener Sätze funktioniert ebenfalls nicht wirklich. Wenn auch nur zwei oder drei dieser Merkmale zutreffen, dann zählt jede Minute, um Rettung unter 112 anzufordern.

Die Ursache für einen Schlaganfall ist unterschiedlich. Im häufigsten Fall ist die Verstopfung eines Blutgefäßes der Grund für einen Schlaganfall.

In geringerem Anteil ist ein Aneurysma (begrenzte örtliche Ausweitung einer Arterie mit Einblutung des Gehirns) Auslöser eines Schlaganfalls.

Eine weitere häufige Erkrankung stellt der **Herzinfarkt** dar. Besonders gefährdet sind Personen, die Bluthochdruck haben oder unter Angina pectoris, einem anfallsartigen

Schmerz in der Brust, ausgelöst durch eine Durchblutungsstörung des Herzes, leiden.

Auch hier gibt es Vorzeichen. Diese können Schmerzen oder Engegefühl in der Brust, Atemnot, Kaltschweißigkeit, blasser bis grauer Hautton oder Rücken- oder Oberbauchschmerzen sein.

Liegt die Vermutung nahe, dass ein Herzinfarkt erfolgt ist, sollte zunächst der Notruf 112 abgegeben werden. Danach den Patienten in eine sitzende Position bringen. Bei



Atemstillstand ist die Person auf den Boden zu legen und mit den Wiederbelebensmaßnahmen zu beginnen.

Über die Wiederbelebensmaßnahmen haben wir bereits Eingangs im vorderen Teil des Berichtes Hinweise gegeben.

Neben all der Theorie waren auch aktive Parts der Anwesenden zu erbringen. So konnte an zwei Rettungspuppen die Herzdruckmassage geübt werden.

Neben vielen Fragen, die von den Kurs-Teilnehmern an Tim Kluckhuhn gestellt wurden war die Drängendste: Was passiert, wenn ich hier was falsch mache? Kluckhuhn konnte

beruhigen: „Es gibt keine Haftung für den Helfenden. Im Gegenteil, wenn man nichts macht, kann man wegen unterlassener Hilfeleistung angeklagt werden.“

Im Anschluss an die sehr spannenden und informativen Erläuterungen zu den Themen Schlaganfall und Herzinfarkt, wurden Kluckhuhn noch Fragen aus dem „täglichen Leben“ gestellt.

Beispielsweise was zu tun ist bei Verbrennungen, Knochenbrüchen oder wenn man beispielsweise beim Pflaumenkuchen versehentlich eine flinke Biene verschluckt hat. Auch das Anlegen eines Druckverbands, zum Beispiel bei einer starken Blutung, wurde von Kluckhuhn an seiner Kollegin Nicola Becker praktisch vorgeführt.





Nach gut zwei Stunden sehr konzentrierter aber dennoch entspannter und gelöster Stimmung bei den Übungen beendete Tim Kluckhuhn mit seiner Kollegin und seinem Kollegen den Kurs.

Die anwesenden 26 Teilnehmerinnen und Teilnehmern waren allesamt sehr zufrieden mit den Inhalten und dem Ablauf der Veranstaltung. Mit ganz großem Dank und einer größeren Sicherheit im Umgang mit hilfebedürftigen Personen an Tim Kluckhuhn und seinem Team wurde der Erste-Hilfe-Kurs beendet.

Tim Kluckhuhn bietet an, den Kurs bei Bedarf gerne für die Mitglieder der PVK zu wiederholen.

Günther Geisler