

Schweizerischer Militär-Sanitäts-Verband
Société Suisse des Troupes Sanitaires
Società Svizzera delle Truppe Sanitarie



Erste Hilfe

Das Wichtigste auf einen Blick

BLS-AED-SRC Komplett

Nothilfe-/Nothelferkurs

First Aid Stufe 1 IVR und Refresher

www.smsv.ch

Organisation de sauvetage de la **CRS** +
Rettungsorganisation des **SRK**
Organizzazione di salvataggio della **CRS**



Beauftragter Verband der Schweizer Armee
Organisation déléguée par l'armée suisse
Organizzazione delegata dell'esercito svizzero



Gerüstet für den Notfall

Wenn Sekunden über Leben, Tod oder bleibende Schäden eines Verunfallten entscheiden, gilt es richtig zu handeln und schnell die lebensrettenden Sofortmassnahmen zu treffen. Nothilfe und Erste Hilfe zu leisten, ist eine selbstverständliche Pflicht gegenüber allen Mitmenschen.

In diesem Erste-Hilfe-Ratgeber finden Sie die wichtigsten Verhaltensregeln. Kennen Sie sie noch alle? Wenn nicht, bieten die Vereine des Schweizerischen Militär-Sanitäts-Verbandes Kurse zur persönlichen Weiterbildung an.

Lesen Sie auf den Seiten 5 bis 23.

Impressum

1. Auflage, August 2023

Copyright

Schweizerischer Militär-Sanitäts-Verband



Alle Rechte vorbehalten

Die Umschlagaufnahmen (Seiten 1 und 2) entstanden im Ausbildungslager
(AULA) 2019 in S-chanf.

Inhalt

- 6** Allgemeines Vorgehen
- 7** Ampelschema / Notfallnummern
- 8** Auffinden einer Person
- 9** Patientenbeurteilung
- 10** Wärmeerhalt
- 11** Starke äussere und innere Blutung
- 12** Verletzung der Wirbelsäule
- 13** Verbrennung
- 14** Verätzung
- 15** Psychischer Notfall
- 16** Herzinfarkt
- 17** Schlaganfall
- 18** Verlegung der Atemwege bei Erwachsenen
- 19** Verlegung der Atemwege bei Säuglingen und Kleinkindern
- 20** Krampfanfall
- 21** Bewusstlos – atmet
- 22** Bewusstlos – atmet nicht
- 23** BLS-AED-SRC-Algorithmus 2021

Allgemeines Vorgehen

Es ist ganz normal, dass man in einer Notfallsituation gestresst ist. Sie brauchen vielleicht ein paar Sekunden, um Ihre Gedanken zu sammeln und den ersten Schrecken zu überwinden. Oder Sie schalten sofort in den «Autopilot»-Modus. Jede Person hat Qualitäten, die in einem Erste-Hilfe-Notfall hilfreich sind.

Dazu gehören:

- Klar denken
- Helfen wollen
- Alles tun, was möglich ist
- Gesunden Menschenverstand nutzen
- Zuhören und beobachten
- Fürsorglich und mitfühlend sein
- Handeln, auch wenn man unsicher ist
- Sich kümmern, bis die Profis vor Ort sind

Über welche dieser Qualitäten verfügen Sie?

Wo erhalten Sie Hilfe?

Erste-Hilfe-Massnahmen können lebensrettend sein und sind ein Dienst am Mitmenschen. Erste Hilfe bedeutet nicht nur das Anwenden von praktischen Fertigkeiten. Es geht auch darum, Hilfe zu holen, damit die Person die Fürsorge erhält, die notwendig ist.

Sie sind nicht allein

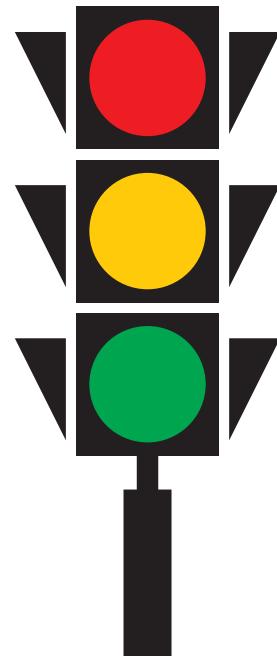
Rufen Sie in einem Notfall so rasch als möglich den Notruf 144 an:

Sie werden gefragt, was passiert ist, wo Sie sind und es wird Ihnen mitgeteilt, was Sie tun können.

Ampelschema

Rot: Schauen

Situationsüberblick:
Was ist geschehen?
Wie viele Personen?



Gelb: Denken

Gibt es Gefahren für
Ersthelfer, Patienten,
Passanten oder Angehörige?

Grün: Handeln

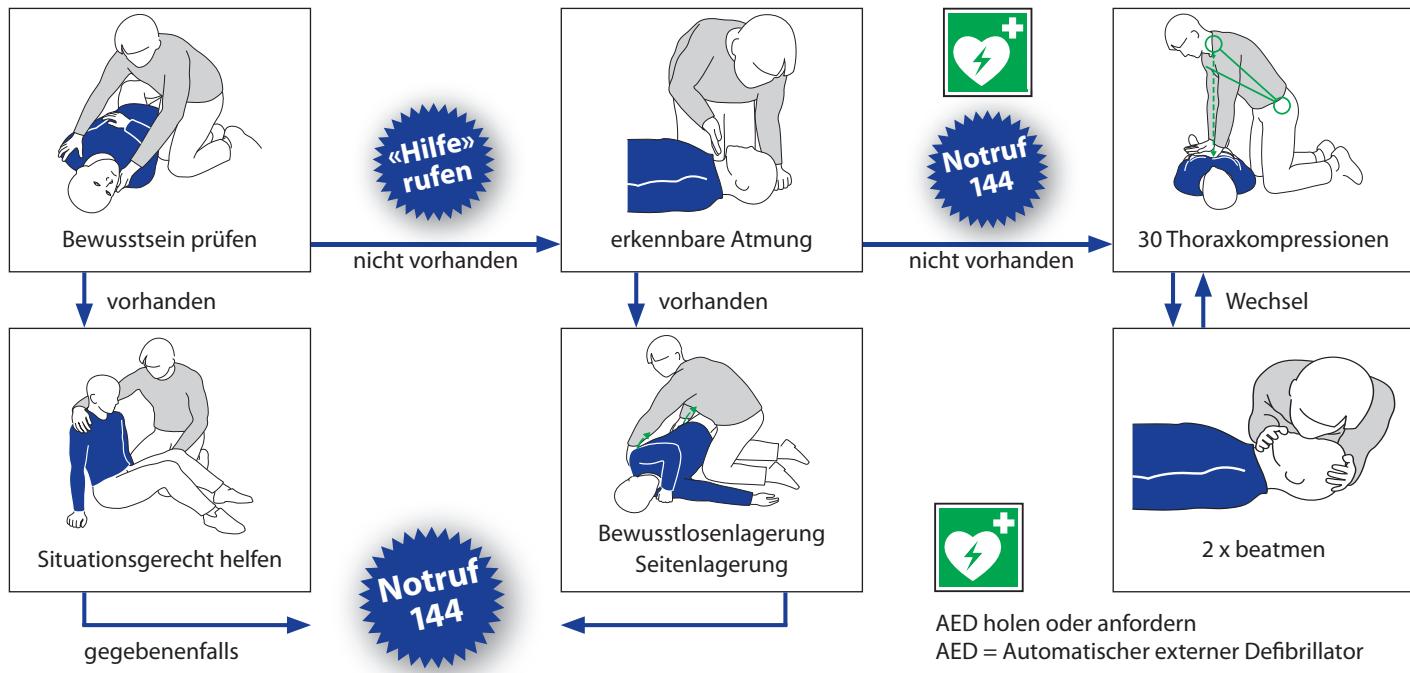
Eigenschutz
Ergebnisort absichern
Alarmieren
Erste Hilfe leisten

Notfallnummern



Auffinden einer Person

Schlüssel-Massnahme: Bewusstsein prüfen und gegebenenfalls den Notruf 144 anrufen, bei fehlender Atmung Herzdruckmassage, BLS-AED-SRC-Algorithmus (siehe «Einer Person helfen, die bewusstlos ist und nicht atmet»).



Patientenbeurteilung

Schlüssel-Massnahme: Die Ersthelfenden sollen sich in den ersten Minuten einen primären Eindruck vom Patienten verschaffen.



1 Patient ansprechbar

Sprechen Sie die Person laut und deutlich an. Gibt die Person Antwort, fragen Sie nach dem Problem und leisten Sie Erste Hilfe und alarmieren Sie evtl. den Notruf 144.



2 Patient bewusstlos

Sprechen Sie die Person laut und deutlich an. Gibt die Person keine Antwort, kontrollieren Sie die Atmung. Bei vorhandener Atmung, stabile Seitenlage, Wärmeerhalt und alarmieren Sie den Notruf 144.



3 Patient leblos

Sprechen Sie die Person laut und deutlich an. Gibt die Person keine Antwort, atmet die Person nicht oder nicht normal, gehen Sie gemäss Algorithmus BLS-AED-SRC vor (siehe Seite 23).

Wärmeerhalt

Eine Person vor dem Auskühlen schützen

Schlüssel-Massnahme: Eine verunfallte oder erkrankte Person vor dem Auskühlen schützen.



- 1** Entfernen Sie schnellstmöglich nasse Kleidung und verhindern Sie das Auskühlen der Person.
- 2** Schützen Sie die Person vor der Witterung (Kälte, Hitze, Regen und Wind).
- 3** Schützen Sie die Person z. B. mit Rettungsdecke, Luftpolsterfolie oder Jacke.

Starke äussere und innere Blutung



Einer Person helfen, die stark blutet

Schlüssel-Massnahme: Druck auf die Wunde ausüben.



Zusatzinfo innere Blutung

Innere Blutungen sind heimtückisch, da man von aussen oft nichts sieht. Manchmal ist auf der Haut eine Prellmarke sichtbar. Ein weiterer Hinweis auf innere Blutung kann Schmerz sein. Bei Verletzungen im Brustkorb, Bauch, Becken und Oberschenkel kann der Blutverlust sehr gross sein.

1 Lagern Sie die Person flach auf den Boden.

2 Stellen Sie den Wärmeerhalt sicher.

3 Alarmieren Sie den Notruf 144.

Verletzung der Wirbelsäule

Einer Person helfen, die nach einem Sturz schmerzen an der Wirbelsäule hat

Schlüssel-Massnahme: Wenn möglich nicht bewegen und für Wärmeerhalt sorgen.



1 Sprechen Sie die Person an und untersuchen Sie die Person auf Verletzungen.

2 Bewegen Sie die Person möglichst nicht und schützen Sie sie vor dem Auskühlen.

Person darf bewegt werden:

- Wenn sie bewusstlos ist (mit der nötigen Vorsicht, en bloc in Seitenlage drehen);
- wenn sie aus einem Gefahrenbereich bewegt werden muss. Dazu die Person unter beiden Achseln fest fassen und wegziehen.

Verbrennung

Einer Person helfen, die eine Verbrennung hat

Schlüssel-Massnahme: Die Verbrennung sofort kühlen.



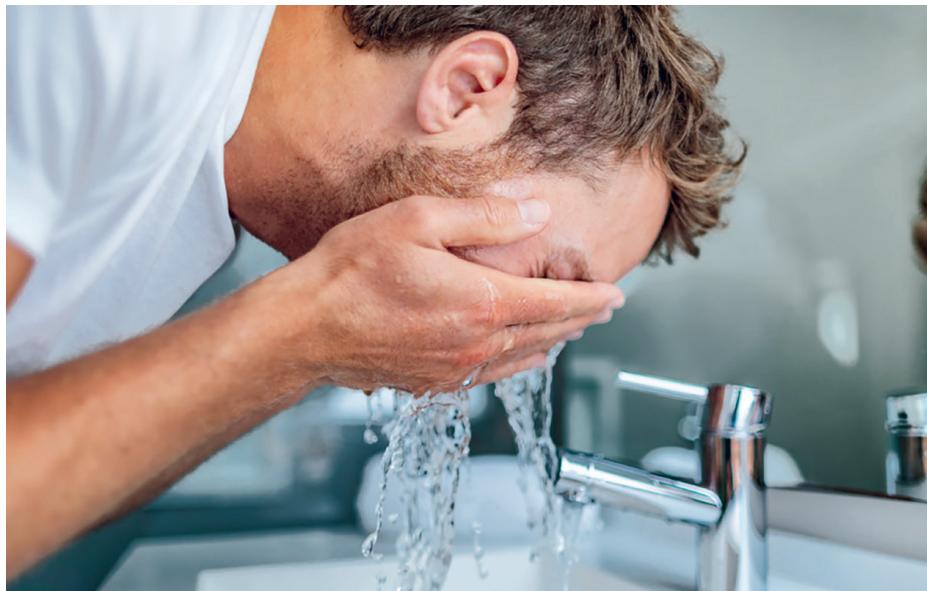
- 1** Die Verbrennung unter fliessendem handwarmem Wasser für mindestens 15 Minuten kühlen, bis die Person schmerzfrei ist und sich das verbrannte Hautareal nicht mehr rötet.
- 2** Nach dem Kühlen decken Sie die Wunde mit einem trockenen Tuch (Baumwolle), das nicht klebt, ab.
- 3** Sollte es sich um Verbrennungen bei Babys oder Kindern handeln, alarmieren Sie den Notruf 144. Vermeiden Sie eine Unterkühlung.



Verätzung

Einer Person helfen, die eine Verätzung hat

Schlüssel-Massnahme: Verätzte Körperregion sofort abspülen.



- 1** Spülen Sie sofort die ätzende Substanz vom Auge oder von der Körperregion ab.
- 2** Spülen Sie für mindestens 15 Minuten das Auge oder die Körperregion.
- 3** Alarmieren Sie den Notruf 144 und spülen Sie weiter.

Psychischer Notfall

Einer Person helfen, die einen psychischen Ausnahmezustand hat

Schlüssel-Massnahme: Schaffen Sie eine harmonische Atmosphäre.



- 1** Schaffen Sie eine harmonische Atmosphäre. Führen Sie ein beruhigendes Gespräch.
- 2** Bewirken Sie bei Hyperventilation bewusst eine Verlangsamung der Atmung. Wenn möglich bringen Sie die Person in eine ruhige Umgebung. Wenn die Hyperventilation innert wenigen Minuten aufhört, ist keine Alarmierung nötig.
- 3** Unbedingt Eigenschutz beachten, wenn eine Person aggressiv reagiert. Die Person nicht in Bedrängnis bringen. Eventuell Polizei-Notruf 117 alarmieren.

Herzinfarkt

Einer Person helfen, die einen Herzinfarkt hat

Schlüssel-Massnahme: Rufen Sie die Sanitätsnotrufzentrale 144 an.



- 1** Wählen Sie den Notruf 144.



- 2** Betroffene Person in eine für sie bequeme Lage bringen. Beruhigen Sie die Person, während Sie auf den Rettungswagen warten.

Schlaganfall

Einer Person helfen, die einen Schlaganfall hat

Schlüssel-Massnahme: Rufen Sie die Sanitätsnotrufzentrale 144 an.



- 1** Rufen Sie den Notruf 144 an.
- 2** in einer stabilen Seitenlage oder flach auf dem Rücken.
- 3** Wenn die Sprache der betroffenen Person beeinträchtigt ist, stellen Sie Ja / Nein-Fragen:
 - Liegen Sie bequem?
 - Brauchen Sie ein Kissen?
 - Müssen wir für Sie etwas sehr Wichtiges erledigen?
 - Verspüren Sie Schmerzen?

Um zu überprüfen, ob jemand einen Schlaganfall hat, führen Sie den **FAST-TEST** durch:

- **Face / Gesicht:** Fordern Sie die Person auf zu lächeln: Stellen Sie eine einseitige Lähmung im Gesicht fest?
- **Arms / Arme:** Kann die Person beide Arme hochheben?
- **Speech / Sprache:** Verstehen Sie, was die Person sagt?
- **Time / Zeit:** Alarmieren Sie den Notruf 144!

Verlegung der Atemwege

Einer erwachsenen Person helfen, die sich verschluckt hat

Schlüssel-Massnahme: Die Person beruhigen und zum Husten auffordern.



1 Stützen Sie die Person mit einer Hand am Brustkorb und geben Sie mit der anderen Hand 5 Schläge auf den vorgebeugten Rücken.

2 Wenn kein Erfolg, führen Sie das Heimlich-Manöver durch:
■ umfassen Sie die Person von hinten;
■ nehmen Sie die Person dicht an Ihren Körper;
■ führen Sie kräftige Oberbauchkompressionen durch.

Verlegung der Atemwege

Einem Säugling, Kleinkind helfen, der / das sich verschluckt hat

Schlüssel-Massnahme: Den Säugling oder das Kleinkind beruhigen und wenn möglich zum Husten auffordern.



- 1** Kleinkind mit Bauch auf Unterarm oder Oberschenkel legen (Kopf ist tiefster Punkt). Kopf am Kiefer gut stabilisieren.
- 2** Geben Sie 5 Schläge auf den Rücken zwischen die Schulterblätter.
- 3** Kind auf Rücken drehen.
- 4** 5-mal Herzdruckmassage mit 2 Fingern.

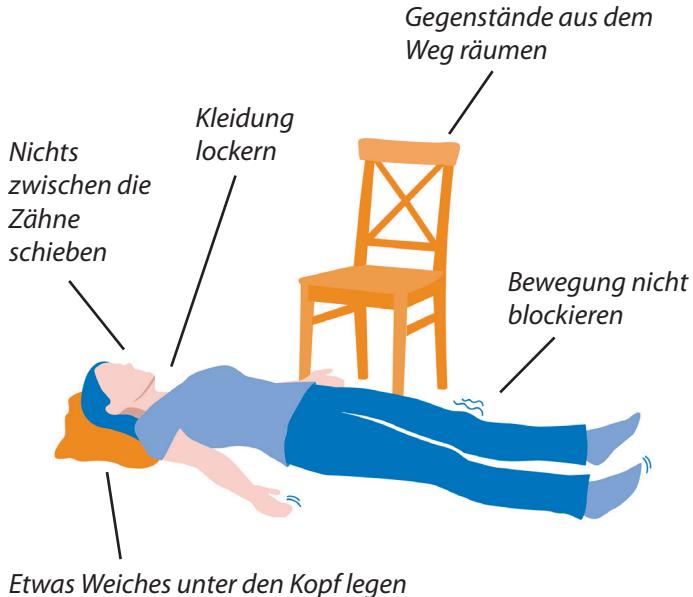
Wenn kein Erfolg, sofort BLS-Massnahmen einleiten und Notruf 144 alarmieren.

Krampfanfall

Einer Person helfen, die einen Krampfanfall hat

Schlüssel-Massnahme: Sorgen Sie dafür, dass die Person an einem sicheren Ort ist und beugen Sie Verletzungen vor.

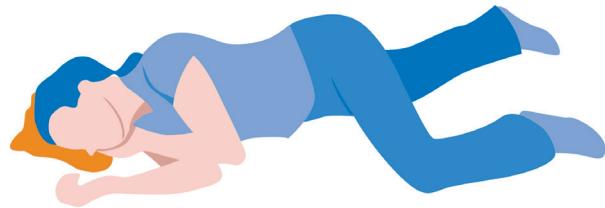
1 Vor Verletzungen schützen



2 Notruf 144 alarmieren bei Verletzungen oder wenn das «Krampfen» länger als 3 Minuten dauert.



3 Nach dem Anfall Person in stabile Seitenlage bringen und dabeibleiben.



In Zusammenarbeit mit der
Schweizerischen Epilepsie Liga

Bewusstlos – atmet

Einer Person helfen, die bewusstlos ist, aber atmet

Schlüssel-Massnahme: Legen Sie die Person in die stabile Seitenlage und neigen Sie deren Kopf nach hinten.



- 1 Legen Sie die Person auf die Seite und neigen Sie deren Kopf nach hinten.



- 2 Rufen Sie den Notruf 144 an.

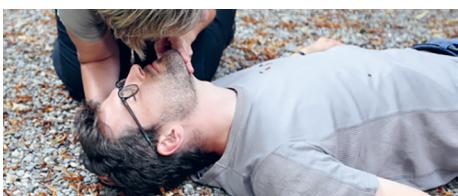
Bewusstlos – atmet nicht

Einer Person helfen, die bewusstlos ist, aber nicht atmet

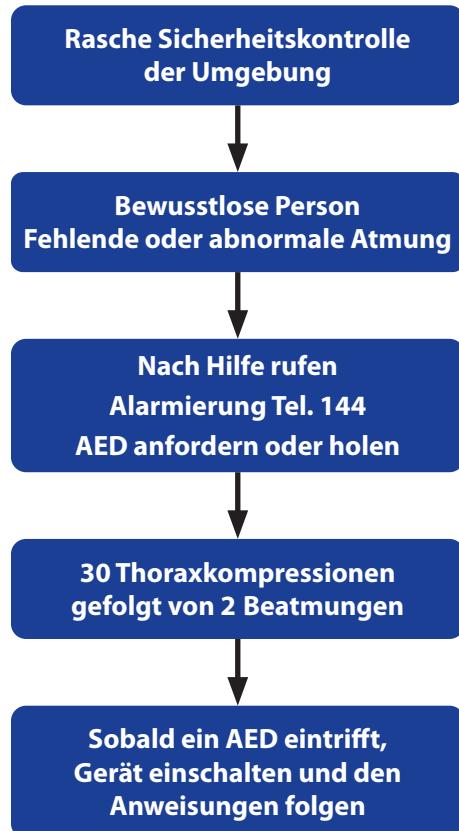
Schlüssel-Massnahme: Herzdruckmassage, BLS-AED-SRC-Algorithmus (siehe S. 23).



- 1** Notruf 144 alarmieren.
- 2** **Herzdruckmassage:** Person in Rückenlage bringen (harte Unterlage). Oberkörper frei machen. Mit durchgestreckten Armen 30 x sehr kräftig senkrecht 100 bis 120 x pro Minute auf die Mitte der Brust drücken. Nach jedem Druck kurz entlasten.
Beatmung: Kopf nach hinten strecken. Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase-Beatmung. Prüfen Sie, ob sich beim Einströmen der Luft der Brustkorb sichtbar hebt.
- 3** Führen Sie die Herzdruckmassage aus. Bitten Sie jemanden, einen AED zu holen.
- 4** **Wichtig:** Vor dem Kleben der Elektroden Brusthaare rasieren. Feuchte Hautstellen trocknen.
- 5** Bitten Sie jemanden, den AED zu öffnen und falls notwendig, einzuschalten. Folgen Sie den Anweisungen des Geräts.



BLS-AED-SRC-Algorithmus 2021

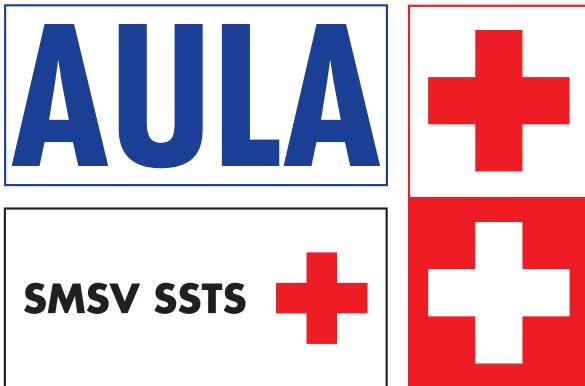


Thoraxkompressionen

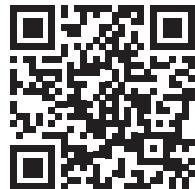
- Druckpunkt in der Mitte des Brustkorbs
- 100–120 pro Min.
- 5–6 cm
- Komplette Entlastung
- Minimale Unterbrechung
- Wenn möglich auf harter Unterlage

Bei Kindern

- Wenn kein Mobiltelefon verfügbar, 1 Minute CPR vor Alarmierung
- Beginn mit 5 Beatmungen
- Verhältnis 15 Kompressionen zu 2 Beatmungen
- Kompressionstiefe $\frac{1}{3}$ Brustkorbdurchmesser



Das Ausbildungslager des Schweizerischen Militär-Sanitäts-Verbandes



Seit über 40 Jahren führt der Schweizerische Militär-Sanitäts-Verband (SMSV) das Ausbildungslager (AULA) durch. Dies mit dem Ziel, jungen Menschen in einer attraktiven Umgebung und in lockerer Atmosphäre die Welt des Sanitätswesens näher zu bringen.

Die Ausbildung kann für die spätere Berufswahl im Gesundheitswesen oder für die militärische Einteilung von Nutzen sein.

Anmeldung unter: www.aula-jugendlager.ch