Herz-Lungen-Wiederbelebung

Die Herz-Lungen-Wiederbelebung ist eines der wichtigsten Maßnahmen in der Ersten Hilfe. Denn ohne diese Maßnahme liegt die Überlebenswahrscheinlichkeit bei nur 20 %. So wichtig Sie auch ist, Ersthelfer haben oft große Ängste. Wir schauen uns diese Ängste an und klären die richtige Durchführung.

Wieso sollen Ersthelfer reanimieren?

Unsere Körperzellen brauchen Sauerstoff zum Überleben. Dieses wird über unser Blut zu den Zellen transportiert. ***Unsere Hirnzellen sterben aber bereits nach 2 bis 3 Minuten***, wenn sie nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Der Rettungsdienst ist aber erst in 7 bis 10 Minuten vor Ort. In dieser Zeit stirbt das Gehirn nach und nach ab, bis irgendwann auch der Rettungsdienst nichts mehr tun kann. Denn tote Hirnzellen erholen sich nicht mehr wieder.

Erst durch eine Reanimation von uns, kann der Rettungsdienst was bewirken. Nur wir können das Abstreben der Hirnzellen verhindern. Wenn die Reanimation rechtzeitig durchgeführt wird, überleben bis zu 90 % der Betroffenen und bei vielen sind keine bleibenden Schäden vorhanden.

Die richtige Durchführung

Es ist eine überlebenswichtige Maßnahme. Aber im Grunde ist sie einfach. Sogar Kinder haben es geschafft. Zuerst wird überprüft, ob eine Reanimation notwendig ist. ***Wenn Betroffene bewusstlos sind und keine oder unregelmäßige Atmung vorhanden ist, wird der Notruf abgesetzt und reanimiert.***



Wir beginnen mit ***30 Herzdruckmassagen*** in der Mitte der Brust. Es ist der Mittelpunkt des harten Teils des Brustkorbs. 6 cm tief und im Tempo deines Lieblingssongs. Nach dem Drücken wird ***2 mal beatmet***. Entweder über den Mund oder Nase.

Wichtig ist es bei der Beatmung den Kopf zu überstrecken.

Das 30 mal Drücken und 2 mal beatmen wird so lange wiederholt, bis man sich mit jemanden anderen abwechseln kann. Durch diese Maßnahme wird das Gehirn wird weiter versorgt und stirbt nicht ab.



Kann ich was kaputt machen?

Die Reanimation wird mit vielen Ängsten und Fragen begleitet. Und diese wollen wir nun klären.

Rippenbruch

Zunächst mal, ja der Rippenbruch gehört dazu. Die Bewegung von 6 cm machen die Rippen nicht ohne weiteres mit, außer wir reanimieren junge Menschen. Es ist also eine Konsequenz, die wir eingehen, um den Hirntod zu vermeiden. (20 % versus 90 %). Die Knochenfraktur ist aber sehr gut behandelbar und es bleiben selten langfristige Schäden.

Aufwachen

Kann durch die Reanimation jemand wieder aufwachen? Im Fernsehen wird das oft dargestellt aber in der Regel bleibt die Person bewusstlos. Es geht nicht darum jemanden wieder „Zurück zu holen“ sondern die Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes am Leben zu erhalten. Also lass dich nicht verunsichern, wenn die Situation sich nicht ändert. Auch wenn Fremdkörper die Atemwege blockieren, wird die Reanimation nicht verändert.

Beatmung

Ekel und Ansteckungsgefahren spielen natürlich eine Rolle. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit erfolgt die Reanimation jedoch bei Freunden, Familie oder Bekannten. Sollte die Beatmung aber problematisch sein, kann diese im Notfall auch wegelassen werden. Alternativ kann man auch

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

ein Beatmungstuch oder Beatmungsmaske nutzen. Diese sind nicht Bestandteil eines Verbandskastens kosten aber nur wenige Euro und retten im Notfall leben!

Fehler beim Reanimieren

Kann ich denn bei der Reanimation was falsch machen? Die Antwort ist einfach: ***Nein man kann nichts falsch machen***. Auch eine nicht korrekt ausgeführte Reanimation erhöht die Überlebenschancen erheblich. Denke an das Pareto Prinzip!

Man kann auch nicht zu kräftig drücken. Auch ist die Handposition am Ende egal, solange nicht im weichen Teil des Körpers gedrückt wird. Du hast dich verzählt? Das Tempo passt nicht ganz? Das ist dem Herzen und das Gehirn egal. Solange der Kreislauf ansatzweise angeregt ist, erhöhen wir die Überlebenschancen.

Es gibt also keinen Grund nicht zu reanimieren. Und es ist völlig normal das du dabei Angst hast. Die Angst in so einer Situation wird man nicht los. Selbst Profis wie der Rettungsdienst sind dabei nervös.

Daher heißt es simpel: Wir drücken trotz Angst!

Einladung zur Club-Area

In der Club-Area findest du weitere Unterlagen, interaktive Übungen und Videos rund um Erste Hilfe.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

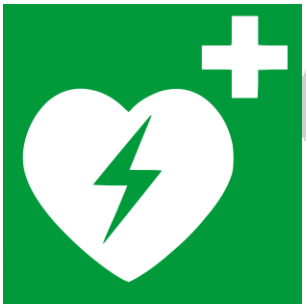
AED Einsatz

Der Einsatz eines Defibrillators wird oft in Filmen und Serien gezeigt. Jedoch sind solche Geräte nicht nur durch Rettungsdienst und Krankenhaus einsetzbar, sondern auch durch Ersthelfer.

Mit einem sogenannten automatisierten externen Defibrillator (Kurz AED) kann die Reanimation zusätzlich unterstützt werden.

Wo finde ich ein AED?

Durch einen Defibrillator wird ein Stromstoß erzeugt, der das Herz wieder zum Schlagen bringt. Das AED ist die Laienvariante davon und kann von uns Ersthelfern eingesetzt werden. Das offizielle Zeichen ist ein weißes Herz auf grünem Hintergrund mit einem zusätzlichen Blitzzeichen.



Diese findet man in der Regel an öffentlichen Orten, wo viele Menschen zusammenkommen. Einkaufszentren, Bürgerämter, Flughäfen, Bahnhöfe, Universitäten, große Bürogebäude. Sollte nicht sofort das offizielle Zeichen auffindbar sein: Die AEDs sind meist bei Eingängen, Ausgängen und Infopoints zu finden. Also die erste Anlaufstelle eines jeden Gebäudes.

Ablauf und Umgang

Ein AED kann ohne Erklärung und Einweisung genutzt werden. Wenn wir aber schon dabei sind, kann man es ja trotzdem erklären. Während Helfer 1 reanimiert wird Helfer 2 geschickt das AED Gerät zu holen.

Wichtig ist hier die Betonung: Es handelt sich um eine Zweihelfermethode!

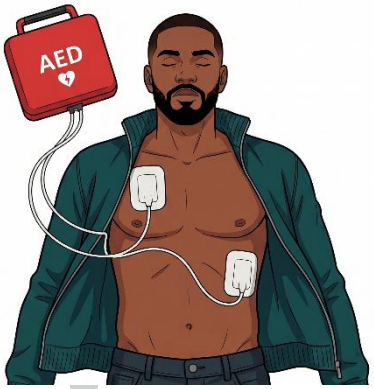


Denn die Zeit, bis das Gerät einsatzbereit ist, muss überbrückt werden. Sollte man allein sein, wird lieber reanimiert als das AED geholt.

Helfer 2 schaltet das Gerät an und es ertönt bereits eine elektronische Stimme. Die nächsten Schritte werden moderiert und mit Schaubildern erklärt. ***Während das Gerät geholt wird und einsatzbereit gemacht wird, hört Helfer 1 nicht auf zu reanimieren.***

Zunächst muss der Oberkörper entkleidet werden. Sollte dies nicht bereits bei der Reanimation erfolgt sein. Bei Damen kann dies bedeuten den BH auszuziehen. Bei Herren kann übermäßige Brustbehaarung den Hautkontakt stören. Daher ist bei den meisten Geräten ein Rasierer dabei. Helfer 2 kümmert sich um das Freilegen des Oberkörpers, Während Helfer 1 weiter reanimiert.

Die Pads werden von Helfer 2 wie abgebildet fest aufgedrückt. Helfer 1unterbricht im besten Fall nicht die Reanimation maximal für wenige Sekunden.



Es erfolgt nun eine Analyse des Herzrhythmus. Sollte dieser Schritt nicht erfolgen, kleben die Pads nicht korrekt. Notfalls müssen die Pads wieder gelöst werden und erneut an der richtigen Stelle geklebt werden. Das Gerät wird während der Analyse ansagen den Patienten nicht mehr zu berühren. An dieser Stelle hört Helfer 1 mit der Reanimation auf. Nach der Analyse entscheidet das Gerät nun ob geschockt wird oder nicht. Denn nicht jeder Herzstillstand wird geschockt. Es gibt hier nun 2 Arten von Geräten. Bei den halbautomatischen Geräten wird bei Schockempfehlung eine Taste zum Auslösen des Schocks betätigt. Bei automatischen Geräten erfolgt der Schock automatisch. In beiden Fällen heißt es zurücktreten! Der Betroffene darf nicht berührt und ein Abstand sollte eingehalten werden.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de



Nach dem Schock, oder der Nichtempfehlung des Schocks, folgt nun die Fortsetzung der Reanimation. Hier kann Helfer 2 nun übernehmen. Die Druckmassage wird mit einem Metronom vorgegeben und die Beatmung wird angesagt. Die Pads bleiben weiterhin kleben und das Gerät eingeschaltet. Nachdem der Betroffene zwei Minuten lang reanimiert wurde, erfolgt erneut eine Analyse. Hier kann wieder ein Schock empfohlen oder nicht empfohlen werden. Dies wird so lange wiederholt bis der Rettungsdienst eintrifft.

Hier nochmal der genaue Ablauf des AED Einsatzes mit 2 Helfern:

- **Helfer 1** stellt Bewusstlosigkeit und Atemstillstand fest
- **Helfer 1** ruft lautstark um Hilfe und beginnt SOFORT mit der Reanimation!
- **Helfer 2** eilt herbei und wird von Helfer 1 aufgefordert ein AED zu besorgen.
- Die Reanimation wird nicht unterbrochen!
- **Helfer 2** schaltet den AED ein und entkleidet den Oberkörper des Betroffenen.
- **Helfer 2** klebt die Pads, während Helfer 1 reanimiert.
- **Helfer 2** folgt die Anweisungen des AED
- Der Herzrhythmus wird analysiert. Betroffener wird nicht mehr berührt
- Es wird ein Schock abgegeben
- **Helfer 2** beginnt nun mit der Reanimation

Einladung zur Club-Area

In der Club-Area findest du weitere Unterlagen, interaktive Übungen und Videos rund um Erste Hilfe.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de