

Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Freizeit

Eigentlich sollte jeder, der mit Jugendlichen unterwegs ist, einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert haben! Als Ergänzung dazu sind hier einige Themen, die besonders für Freizeitleiter wichtig sind. Folgende Fragen sollten zu Beginn der Freizeit geklärt werden:

- Gibt es in unserer Freizeit Sanitäter oder andere Fachkundige für Erste-Hilfe oder Krankenpflege?
- Gibt es einen deutschsprachigen Arzt in der Nähe und unter welcher Telefonnummer ist er zu erreichen?
- Wo ist ein Telefon für einen eventuell erforderlichen Notruf, wie lautet die örtliche Notrufnummer?
- An welchem Ort wird Verbandsmaterial aufbewahrt?

Sonnenstich

Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf führt zur Reizung der Hirnhaut. Besonders Kinder bekommen nach längerem Sonnenaufenthalt scheinbar grundlos hohes Fieber, häufig auch erst nach längerer Zeit. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, nicht ohne Kopfbedeckung in die Sonne zu gehen.

Erkennen:

- Ø hochroter, heißer Kopf, kühle Körperhaut
- Ø Unruhe
- Ø Kopfschmerzen
- Ø Übelkeit, Erbrechen
- Ø Schwindelgefühl

Gefahr:

- Ø Bewusstlosigkeit

Maßnahmen:

- Ø Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Ø Notruf

Hitzschlag

Bei großer Hitze kommt es durch körperliche Anstrengung zu starken Wasser- und Salzverlusten. Der Körper stellt die Schweißbildung ein, weil zu wenig Wasser vorhanden ist. Dadurch entsteht ein Wärmestau. Wegen der Gefahr des Erbrechens keine Getränke mehr geben, auch wenn das zunächst logisch erscheint.

Erkennen:

- Ø Heiße, trockene Haut
- Ø Schneller, schwacher Puls
- Ø Schwäche

Gefahr:

- Ø Bewusstlosigkeit

Maßnahmen:

- Ø Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Ø Notruf

Alkoholvergiftung

Alkoholkonsum erkennt Ihr an der Ausatemluft (Alkoholfahne). Die Wirkung von Alkohol tritt nach und nach ein. Bei leerem Magen wird die maximale Konzentration im Blut nach ca. 40 Minuten erreicht, bei vollem Magen dauert es länger. Daher ist eine Alkoholvergiftung oft nicht sofort erkennbar. Ob eine Vergiftung vorliegt könnt Ihr an der Menge abschätzen, z.B. durch Erzählung von anderen Teilnehmern. Kinder haben eine sehr viel niedrigere Alkoholtoleranz als Jugendliche/Erwachsene.

Erkennen:

- Bewusstlosigkeit
- Atemstillstand
- Kreislaufstillstand

Maßnahmen:

- Notruf

Wenn große Mengen Alkohol getrunken wurden und der Betroffene noch bei Bewusstsein ist, könnt Ihr versuchen Erbrechen auszulösen. Dazu nehmt Ihr 0,2 l warmes Wasser (ein Saftglas voll) und löst darin 1 Esslöffel Kochsalz auf (oder Ihr nehmt soviel Salz bis sich nichts mehr löst und sich das Salz auf dem Boden des Glases sammelt). Das getrunken löst heftiges Erbrechen aus. Das Wasser sollte warm sein, damit sich das Salz besser löst. Auf keinen Fall anwenden wenn der Betroffene bewusstlos ist oder war!

Wunden

Die schützende Funktion der Haut wird durch äußere Einwirkung aufgehoben. Dadurch können Krankheitserreger in den Körper eindringen. Wunden nicht auswaschen sondern nur keimfrei abdecken, je nach Größe mit Wundschnellverband (=Pflaster) oder Verbandpäckchen. An Tetanusschutz denken (hat der Teilnehmer alle 3 Impfungen innerhalb eines Jahres erhalten, ansonsten zum Arzt gehen und impfen lassen).

Lebensbedrohliche Blutungen

Starke, spritzende Blutungen sind lebensbedrohlich, weil der Blutverlust zu einem Zusammenbruch der Sauerstoffversorgung des Körpers führt. Allerdings solltet Ihr nicht in Panik verfallen. Bereits mit 0,1 – 0,2 Litern Blut (Saftglas voll) kann man ganz erhebliche Sauererei anrichten („alles war voller Blut“). Gefährlich sind Blutungen, die im Pulsrhythmus spritzen und zu starken Blutverlusten führen. Übrigens lassen sich fast alle lebensbedrohlichen Blutungen mit einem Druckverband stillen. Abgebunden wird nur noch im äußersten Notfall, da Abbindungen meist zu schweren Nervenschäden führen (die Nerven werden mit eingeklemmt).

Gefahren:

- Kreislaufstillstand durch Blutverlust
- Schock

Maßnahmen:

- Druckverband
- Schocklage
- Notruf

Fremdkörper in Wunden

Fremdkörper in Wunden werden grundsätzlich nicht entfernt. Der noch in der Wunde steckende Fremdkörper wirkt oft wie ein Korken, d.h. wenn der Fremdkörper entfernt wird, fängt es erst richtig an zu bluten.

Knochenbrüche

Es gibt offene und geschlossene Knochenbrüche. Bei offenen Knochenbrüchen (mit Wunde) hat die Versorgung der Wunde Vorrang. Es gibt sichere und unsichere Anzeichen für einen Knochenbruch. Beim Verdacht auf einen Knochenbruch solltet Ihr Euch so verhalten, als läge tatsächlich ein Bruch vor. Verstauchungen, Verrenkungen oder Bänderrisse sind vom Ersthelfer kaum von Knochenbrüchen zu unterscheiden.

Erkennen: Sichere Anzeichen:

- Ø Unnatürliche Lage
- Ø Unnatürliche Beweglichkeit

Unsichere Anzeichen:

- Ø Schmerzen, Schwellung
- Ø Bewegungs- und Belastungsunfähigkeit

Gefahr:

- Ø Schock durch Schmerzen und Blutverlust
- Ø Infektionen

Maßnahmen:

- Ø Betroffenen nicht unnötig bewegen, am besten so liegen lassen wie vorgefunden
- Ø Wunden keimfrei abdecken
- Ø Notruf

Bei den Maßnahmen kommt fast immer die Frage: „Was mache ich denn, wenn ich nachts im Hochgebirge ...?“ (oder so ähnlich). Dann müsst Ihr halt abwägen. Eine behelfsmäßige Schienung ist immer mit großen Schmerzen für den Betroffenen verbunden, ein Transport, z.B. durch Tragen des Betroffenen ebenfalls. Es ist in jedem Fall schonender, mit dem Betroffenen auf Hilfe zu warten (wenn man weiß das Hilfe kommt).

Kinderärztliche Notfälle im Ferienlager

ERKRANKUNGEN

- Fieber:** Maßnahmen: - viel trinken
- Paracetamol
- Durchfall:** Maßnahmen: - Diät: fettarm, zuckerarm
- viel trinken
- Erbrechen:** Erkennen: - Nackensteife ausschließen
- Schädel-Hirn-Trauma ausschließen
- Maßnahmen: - mit erhöhtem Kopf lagern
- schluckweise Elektrolytlösungen geben
- Atemnot:** Erkennen: - Kind unruhig, ängstlich, apathisch
- Atmung beschleunigt
- Geräusche beim Atmen
- Maßnahmen: - Frischluft zuführen (kein Zigarettenrauch!)
- In gewünschter Position sitzen lassen
- Evtl. Fremdkörper beseitigen

ENTZÜNDUNGEN

- Haut:** Erkennen: - Rötung + Schwellung + Überwärmung
- Maßnahmen: - Fremdkörper entfernen
- Desinfektion mit Wasser + Alkohol (Vorsicht!
Es brennt bei offenen Verletzungen)
- Kamillenwickel
- Jodsalben, Jodlösungen
- Schleimhaut:** Maßnahmen: - unbedingt zum Arzt
- Augen:** Erkennen: - Rötung der Konjunctiven, Eiter
- Maßnahmen: - Kamillentee abkühlen lassen, mit nicht flusendem,
sauberen Tuch von außen nach innen wischen
- Ohren:** Erkennen: - Tragusschmerz prüfen
- Maßnahmen: - Fieberzäpfchen gegen Schmerzen
- Zwiebelwickel

ANSTECKENDE KINDERKRANKHEITEN

Scharlach: Fieber, Halsschmerzen, roter Rachen, belegte Zunge, Himbeersprache, Ausschlag von unten nach oben

Wind-, Wasserpocken: mit und ohne Fieber, kleine rote Punkte und Bläschen an Körper, Haaren, Mund, Juckreiz

Röteln: wenig Temperatur, gutes Allgemeinbefinden, mittelfleckiger Ausschlag am Körper

Ringelröteln: gutes Allgemeinbefinden, grobfleckiger Ausschlag Gesicht, Armen und Beinen, wenig am Rücken, Ausschlag wechselnd stark

Masern: 1-2 Tage grippeähnliche Beschwerden, Lichtscheu, 1 Tag fieberfrei, 4.-5. Tag ca. 39 Grad Fieber, krank, große Flecken Kopf, Beine

Mumps: mit und ohne Fieber, evtl. Erbrechen, Schwellung vor dem Ohr, erst ein-, dann beidseitig

Allergischer Ausschlag: Juckreiz! Evtl. Fieber, erhebliche große und kleinere Flecken, evtl. Atemnot

UNFÄLLE

Verbrühung – Verbrennung:

Schweregrad:

1° Rötung, Schmerzen

2° Rötung, Schmerzen, Blasen

3° weiße oder verkohlte Haut, keine Schmerzen

Maßnahmen:

- sofort kühlen mit Leitungswasser, 15 Minuten lang
- Kleidung entfernen
- Haut mit sauberem Tuch abdecken
- nichts auf die Haut auftragen
- Blasen nicht öffnen
- ins Krankenhaus

Elektronfall:

- Maßnahmen:
- von Stromquelle trennen durch abschalten
 - Atem- und Herzstörungen: evtl. Wiederbelebensmaßnahmen
 - Gürtel öffnen aber in keinem Fall mit der Hand berühren, Stock oder Ähnliches benutzen
 - ins Krankenhaus

Rauchvergiftung:

- Maßnahmen: - Frischluft
- Immer ins Krankenhaus

Vergiftungen:

- Maßnahmen: - wichtigste Angaben: Alter + Gewicht des Kindes,
- wann, wovon, wieviel (Gift, Erbrochenes mit in die Klinik nehmen), Telefonnummer, Vergiftungszentrale UniKinderklinik Bonn: 0228 / 2873211
- bei Aufnahme giftiger Pflanzen, Pilze, Medikamente Erbrechen auslösen (Ipecac, Finger in Rachen)
- bei Bewusstlosen, bei Vergiftungen durch Laugen, Säuren, Lösungsmitteln kein Erbrechen auslösen
- Klinik

Ertrinken: Schauen: Atembewegungen des Brustkorbes
Hören: Ohr dicht an Nase und Mund halte, Ausatmung ist hörbar
Fühlen: Puls an Halsschlagader

- Maßnahmen: - Mund reinigen
- Anheben des Unterkiefers und leicht Überstreckung des Kopfes (Vorsicht bei Verletzungen der Halswirbelsäule), Mund zu Mund Beatmung

Insektenstiche:

- Maßnahmen: - kühlen, bei Biß in den Mund Eiswürfel lutschen
- Juckreiz hemmende Salben
- Stachel entfernen
- Zecken entfernen
- abends Fenster und Türen schließen

Schlangenbiß:

- Maßnahmen: - Patient ruhig lagern
- Abbinden der Extremität oberhalb der Bisswunde, nicht zu fest, alle 15 Minuten Binde für 1 Minute lockern
- Klinik

Schädel-Hirn-Verletzung: Schweregrad:

1. Gehirnerschütterung
2. Gehirnprellung
3. Hirnquetschung

- Maßnahmen: - Bei Verdacht auf Verletzung der Halswirbelsäule Patient nicht bewegen
- Sonst stabile Seitenlagerung
- Patient wach halten, ansprechen, beruhigen
- Patient vor Auskühlung schützen
- Stark blutende Wunde durch Kompression stillen
- Bei Atem- und Herzstillstand Wiederbelebensmaßnahmen