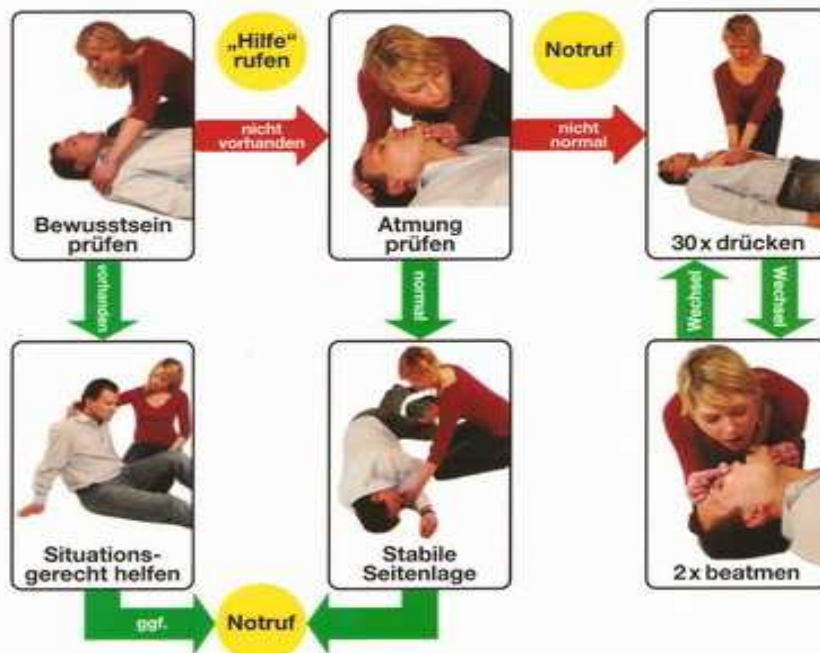




## Merkblatt Erste Hilfe, Teil 2

### 3. Auffinden einer Person

1. **Bewusstsein prüfen** durch ansprechen, leichtes schütteln der Person oder in die Brust zwicken
2. **keine Reaktion**, dann um Hilfe rufen  
→ wenn offensichtlich Erbrochenes im Mund ist, dann Kopf zur Seite drehen, Daumen an der Wange zwischen die Zähne drücken und Mund sauber machen
3. **Kopf überstrecken** (an Stirn und Kinn fassen)
4. **Atmung prüfen** (sehen, hören, fühlen)
5. **Atmung vorhanden**, dann Person in die stabile Seitenlage bringen
6. Notruf absetzen (wenn du nicht alleine bist, dann solltest du schon nach Punkt 1 jemanden dazu veranlassen anzurufen)
5. **keine Atmung vorhanden**
6. Notruf absetzen (wenn du nicht alleine bist, dann solltest du schon nach Punkt 1 jemanden dazu veranlassen anzurufen)
7. einsetzen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) beginnend mit 30 Herzdruckmassagen, gefolgt von 2 Beatmungen im Wechsel (bis der Rettungsdienst eintrifft und übernimmt)



Dieses Schema könnt ihr euch ausschneiden und in eurer Tasche oder ähnlichem bei euch tragen!

## **4. Stabile Seitenlage**

Jede bewusstlose Person, bei der Atmung vorhanden ist, muss in die stabile Seitenlage gebracht werden. Dabei spielt es für dich als Ersthelfer keine Rolle, welche anderen Verletzungen noch vorliegen. Auch der Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen muss in diesem Fall ignoriert werden.

Bewusstlose Personen neigen zum Erbrechen. Wenn der Betroffene sich nicht in der stabilen Seitenlage befindet besteht die Gefahr, dass er sein Erbrochenes aspiriert (=atmet) und dabei erstickt. Nachdem du die Person in die stabile Seitenlage gebracht hast, wenn möglich besser noch währenddessen, ist sofort ein Notruf abzusetzen.

### **Maßnahmen:**

1. Knie Dich seitlich neben die betroffene Person.
2. Lege den Dir nahen Arm rechtwinklig nach oben, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.



3. Greife den Dir fernen Arm und kreuze ihn vor der Brust. Führe dabei den Handrücken nahe an die Wange und halte die Hand fest.



4. Beuge das Dir ferne Bein durch Zug am Oberschenkel (Bein aufstellen)



5. Ziehe dann die Person zu Dir rüber (am Oberschenkel fassen). Das oben liegende Bein richte so aus, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.



6. Überstrecke den Kopf, damit die Atemwege frei werden, öffne den Mund der Person leicht und stabilisiere diese Haltung mit ihrer wangennahen Hand.



Ziel dieser Maßnahme ist es, dass der Kopf der tiefste Punkt ist, damit Erbrochenes von selbst abfließen kann. Außerdem liegt die Person so stabil und bleibt so liegen. Durch das Überstrecken des Kopfes erreichst Du, dass die Atemwege frei bleiben.

In dieser Stellung ständig **Atmung und Kreislauf beobachten und kontrollieren**.  
Bei Ausfall der Atmung geht man weiter nach dem Schema „Auffinden einer Person“ vor!