Erste Hilfe auf der Demo

02 Demotipps
05 Auffinden / Notruf
07 Reanimation
08 Rettungsgriffe
10 Stabile Seitenlage
12 psych. Erste Hilfe
14 Knalltrauma
15 Desorientierung
16 Panikattacke
17 Atemprobleme
18 Schock
19 Krampfanfall
20 Unterkühlung
21 Überhitzung
22 Verbrennung
23 Verätzung / Reizung
25 Blutung / Verbände
27 Tierbiss
28 Prellung / Zerrung
29 Bruch
30 Brustkorbverletzung
31 Bauchverletzung
32 Wirbelsäulenverletzung

Editorial

Körperliche Repression will wehtun und durchs Gerede darüber vor allem abschrecken. Schrecken und Angst sind normale menschliche Gefühle, doch schon das darüber Reden (können) hilft ihnen die Macht zu nehmen. Sprecht in und mit euren Bezugsgruppen über eure persönlichen Grenzen und Grenzerfahrungen, doch lasst Euch davon nicht lähmen.

Erste Hilfe soll nach Verletzungen Schlimmeres verhindern und wenn ihr wisst, wie das geht, könnt ihr auch der Repression den Schrecken nehmen. Also raus auf die Straße und rein ins Getümmel!

Demotipps

Go

Personalausweis
Bezugsgruppe
Nummer des EA
Zettel & Stift
Kleingeld
Flasche stilles Wasser (zum Trinken & Augen spülen)
regelmäßig einzunehmende Medikamente
kleine Snacks und Traubenzucker
kleine Sanitasche [S.4]

No-Go

Alkohol, andere Drogen, Kontaktlinsen, Hautcremes, Taschenmesser, Pfefferspray, Hunde

Saisontipps

Winter

Go	No-Go
wasserfeste & warme Kleidung	Chucks
Taschenwärmer o.ä.	Flip-Flops
warmes Getränk in Isolierkanne	
Sitzkissen (1/3 Isomatte, Styropor-Platte)	

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Go

viel Wasser zum Trinken

Sonnencreme

Kopfbedeckung, (Sonnen-)Schirm

kleine Sanitasche

Muss

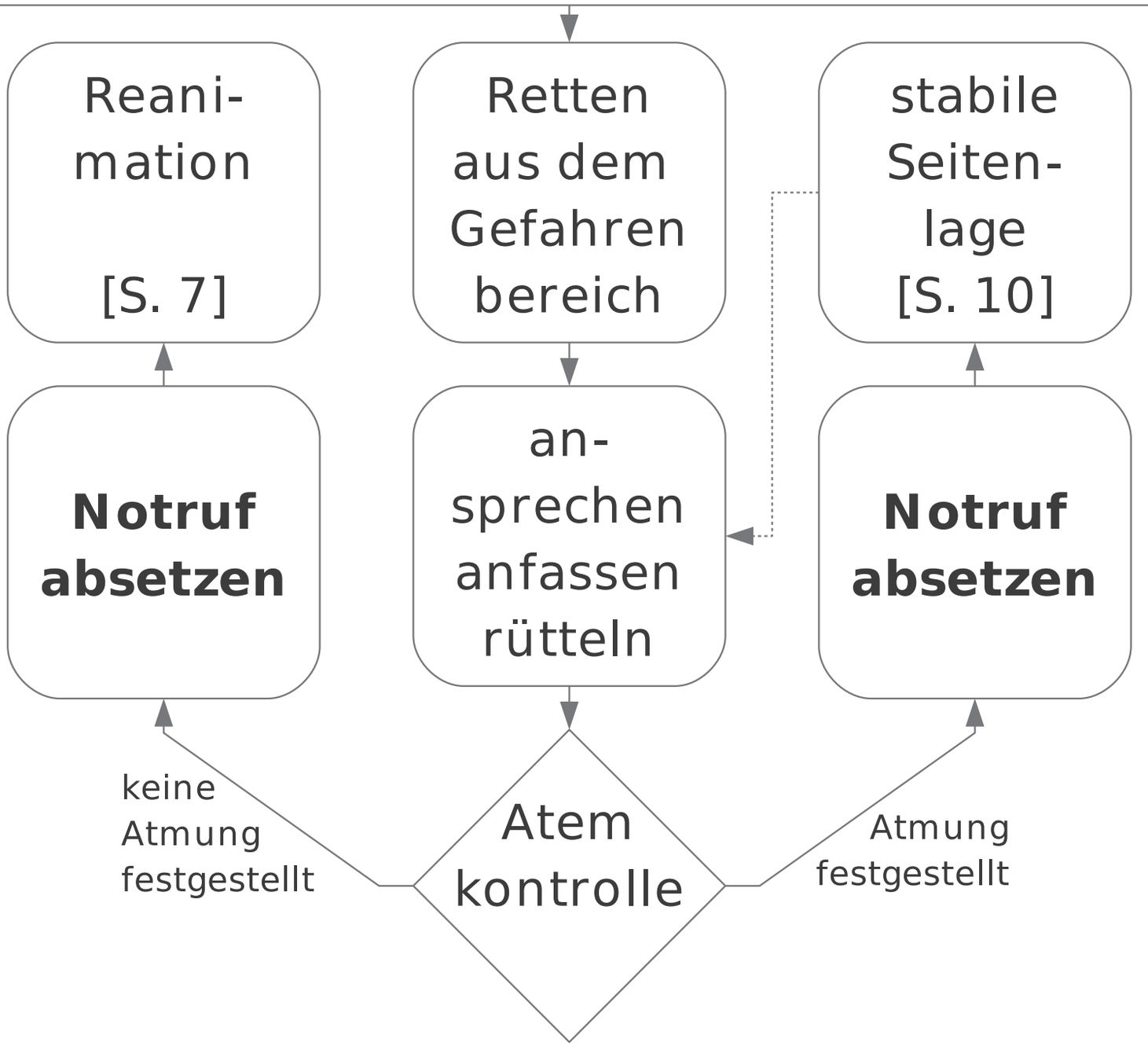
2 Paar Einweg-Handschuhe
2 Verbandspäckchen
1 paar Pflaster in unterschiedlichen Größen
1 Dreiecktuch
1 Rettungsdecke

Kann

1 Desinfektionsspray (Octenisept)
1 Augenspülflasche
1 Instant-Kühlpack

Kühlpacks nie direkt auf die Haut legen sondern immer ein Taschentuch oder Kleidung (Socken, Shirt, ...) als Zwischenschicht nutzen.

Auffinden einer bewusstlosen Person

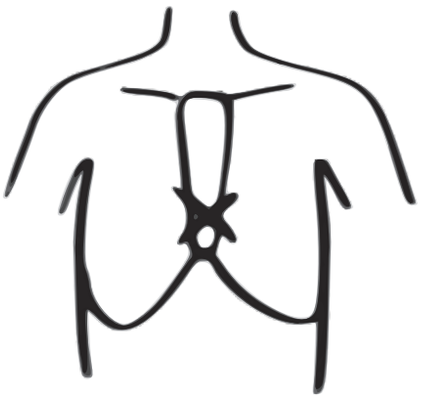


NOTRUF absetzen

1 1 2 – N O T R U F - 1 1 2

Wo	Wo ist es geschehen? Adresse, Standort, GPS-Koordinaten möglichst genaue Ortsangabe
Was	Was genau ist geschehen? präzise Schilderung des Sachverhaltes
Wie viele	Wie viele Personen sind betroffen?
Wel che	Welche Verletzungen liegen vor? Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Wunden, lebensbedrohliche Verletzungen
War ten	Unbedingt in der Leitung bleiben und auf Nachfragen warten!

Reanimation



[x] Puls und Atmung NICHT vorhanden

1. Person Oberkörper (so weit wie mgl.) freimachen
2. abwecheselnd Herzdruckmassage und Beatmung
3. Körper muss auf hartem Untergrund liegen
4. Verhältnis: 30x Drücken, dann 2x Beatmen
5. Drucktiefe 4-6 cm je nach Körpergröße der Person
6. Drucktempo zirka 100x pro Minute
7. Arme und Rücken während des Drückens gerade halten (sonst wird es zu anstrengend!)
8. V-Stellung der Arme

Reanimieren bis Rettungsdienst eintrifft!

Rettungsgriffe

Tragering (wenn der Weg lang ist)

1. Halstuch, Schal, Stoffstück, Dreieck-tuch oder änliches zu einem kleinen Ring verflechten, in den zwei Hände hinein greifen können
2. mit den spiegelverkehrten Händen greifen die Träger*innen in den Ring
3. die verletzte Person setzt sich auf die durch den Ring verbundenen Hände
4. die freien Hände der Träger*innen stützen die Verletzte von hinten

Rautek (nur wenn's schnell gehen muss)

1. ans Kopfende der Person knien
2. Oberkörper der Person anheben,
3. eigene Knie darunter schieben
4. Oberkörper weiter erhöhen
5. mit den eigenen Armen unter den Achseln der verletzten Personen hindurch greifen
6. einen (unverletzten) Arm der verletzten Person anwinkeln und mit beiden Händen umfassen
7. vorsichtiges Aufrichten und Hinfort-schleifen der Person (dabei mit den eigenen Oberschenkeln abstützen)

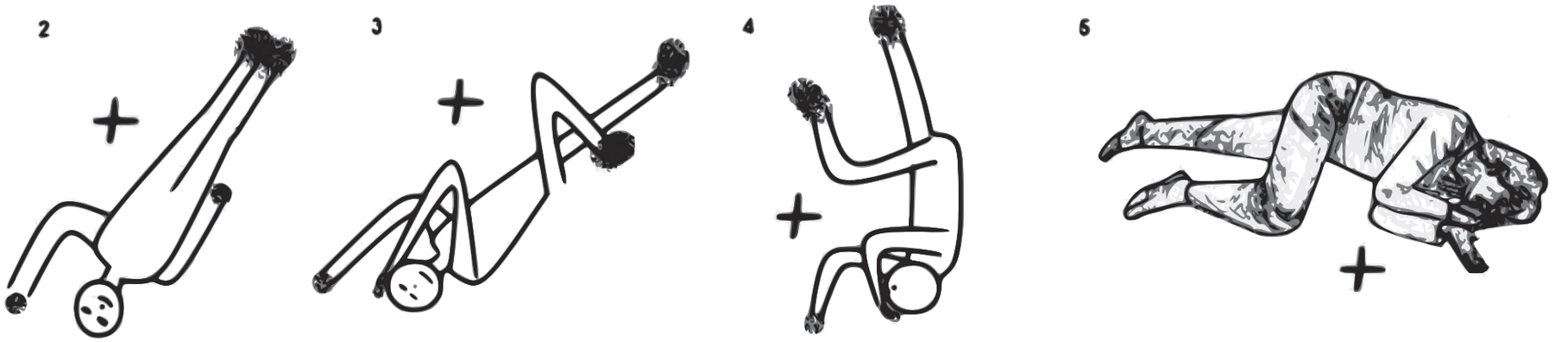
Nur als letzte Möglichkeit verweden, da dieser Griff nicht ungefährlich ist.

stabile Seitenlage

[x] kein Bewusstsein vorhanden
[x] Atmung (und Puls) vorhanden
[x] keine erkennbaren lebensbedrohlichen Wunden

-> stabile Seitenlage [S.11]
-> regelmäßige Kontrolle von Atmung (und Puls) bis der Rettungsdienst eintrifft

bei (vermuteten) Wirbelsäulenverletzungen [S.32]: sehr vorsichtig, nicht ruckartig und nur mit mehreren Personen!



1. Arm auf der Seite, auf der man kniet, in U-Haltung
2. Den anderen Arm beugen, mit Handrücken an gegenüberliegende Wange, beim Bein auf der Seite des gebeugten Armes unter das Knie greifen und das Bein hochziehen und damit anwinkeln
3. Person an Knie und Schulter zu sich herum ziehen
4. Kopf überdehnen, damit die Luftröhre frei ist
5. Mundwinkel als tiefster Punkt, falls Erbrechen
6. Rettungsfolie als Wärmeisolierung um den Körper legen

Das + gibt die eigene Position an.

Psychische Erste Hilfe & Anamnese

[x] Bewusstsein vorhanden = Blick- / Sprachkontakt, Bewegung

1. sich vorstellen und möglichst auf Augenhöhe mit der verletzten Person gehen
2. Hilfe anbieten

   "Darf / Kann ich dir helfen?" [S.13]
3. Bewusstseinseinschätzung

   Frage nach: Tag? Ort? Vorname? [S.15]
4. Anamnese

   Go "Was ist passiert?"

   No-Go "Was hast du getan?"

Verletzte Personen NIE alleine lassen!

4-S-Regel für psychische Erste Hilfe

Sage, dass du da bist...

...und etwas zur Verbesserung der Situation unternommen wird. (Wenn möglich, Betreuungsperson nicht wechseln.)

Suche vorsichtig Körperkontakt.

Go
Arm, Schulter

NoGo
Streicheln

Schirme die Person ab.

je nach physischer Verletzung: Rückzug in ruhiges Umfeld od. andere Personen anweisen, die nötige Privatsphäre her zu stellen.

Sprich und Höre zu.

- Beruhigen, ablenken, nach banalen aber schönen Dingen des Lebens fragen (Hobbys, Haustiere, ...)
- keine falschen Versprechungen (Bein ab ≠ Alles wird gut!)
- Probleme der Verletzten (Polizeigewalt, Beobachtung von anderen Verletzten, Hilflosigkeit...) nicht herab spielen sondern ernst nehmen!
- evtl. etwas zum 'Festhalten' geben (z.B. Flasche Wasser o.ä. anbieten und der Verletzten überlassen)

Knalltrauma

Ursachen
Knallkörper, Explosionen, platzende Reifen, Pistolen- & Gewehrschüsse

Symptome
Gefühl eines verstopften Ohres, Hörverlust, Tinitus, Ohrenschmerzen, Geräuschüberempfindlichkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörung

Maßnahmen
sofort vor weiteren Schalleinwirkungen schützen
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens, sonst bleibende Schäden möglich

Desorientierung

Ursachen
Blutverlust, Flüssigkeitsmangel, Unterzuckerung (wenig gegessen), psychische Belastung, Drogen, Hitze, ...

Symptome
Verwirrung in Ort, Zeit, Raumempfinden, Körperempfinden

Maßnahmen
Person in ruhigeres Umfeld bringen, wenn möglich Ursachen abklären und adäquate Maßnahmen einleiten, professionelle Hilfe hinzuziehen

Hyperventilation / Panikattacke

Ursachen
psych. Stress führt zu wenig Kohlendioxid im Blut

Symptome
hektisches Atmen; verstärktes Ausatmen; Erstickungsgefühl, Pfötchenstellung der Hände

Maßnahmen
1. Entfernung aus der Stresszone
2. in Tüte atmen oder Lippenbremse (langsam Ausatmen)
3. beruhigende Atemübungen: Bauchatmung oder sich der Atemfrequenz der Betroffenen "anpassen" und gemeinsam die Frequenz senken
4. erzählen lassen (Beruhigung der Atmung durch Redefluss)
5. Oberkörper hoch, Arme hinter

Atemprobleme - Ursache erkunden!

Reizgase
Entfernung aus der Gefahrenzone, Oberkörper hoch, Arme in die Luft, beruhigende Atemübungen (Bauchatmung)

Fremdkörper im Atemwegssystem
wenn möglich entfernen, beruhigen, wenn nicht möglich Rettungsdienst rufen

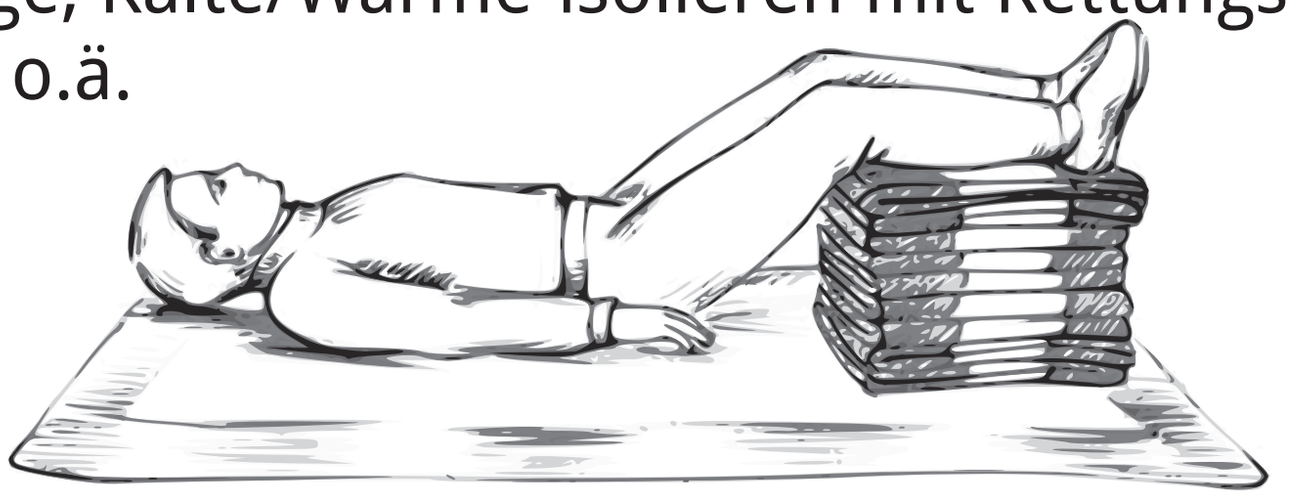
Asthmaanfall
Oberkörper hoch, Arme hinter den Oberkörper, beruhigende Atemübungen (Bauchatmung)
Hilfe bei Eigenmedikation (No-Go fremde Medis)
wenn keine Besserung, dannn Rettungsdienst rufen

Schock

Ursachen
Blutverlust, Flüssigkeitsmangel, Versacken des Blutes in den Beinen z.B. auf Grund von psychischen Belastungen & Schmerzen, Drogen, Hitze, Allergie

Symptome
kalte blasse Haut, extremes Schwitzen, Puls und Atmung erst flach und schnell, dann abnehmende Tendenz

Maßnahmen
Schocklage, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsdecke, Isomatte o.ä.



Krampfanfall

Ursachen
Flüssigkeitsmangel, Vergiftung / Drogen-überdosierung, Epilepsie

Symptome
unkontrollierte Muskelzuckungen, Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit

Maßnahmen
Schutz vor Verletzungen durch Entfernung von Gegenständen - nach dem Anfall: Beruhigung, Freimachen / Freihalten der Atemwege

Krampfende Personen NIEMALS fest halten. Schwere Verletzungen möglich!

Unterkühlung

Ursachen
nasse Sachen, Wind & Wetter

Symptome
Kältegefühl, Zittern, blaue / lilane Lippen, Muskelsteife, blass-blaue Haut

Maßnahmen
warme u. windgeschützte Umgebung, ausziehen u. aktiv langsam erwärmen, heiße gezuckerte Getränke, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsdecke, Isomatte o.ä.

Maßnahmen nicht bei Erfrierungen (Körpertemperatur < 32°) ergreifen sondern sofort Rettungsdienst rufen!

Überhitzung / Sonnenstich

Ursachen
ungeschützte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Symptome
Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Ermüdung, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit, Wahrnehmungsstörungen

Maßnahmen
Schatten, sanft Kühlen (nicht Unterkühlen!), Trinken, Ausruhen

Sonnenbrand

Ursachen
ungeschützte Sonneneinstrahlung auf die Haut

Symptome
rote schmerzende Haut (evtl. späteres Abschälen der Haut)

Maßnahmen
Schatten, Kühlen, Verbrennungssalbe

Verbrennungen, Böller, Feuer

1. Flammen löschen / ersticken
2. Wunde kühlen (nicht unterkühlen!)
3. Rettungsdienst rufen
4. Wundabdeckung

Verätzungen, Reizungen

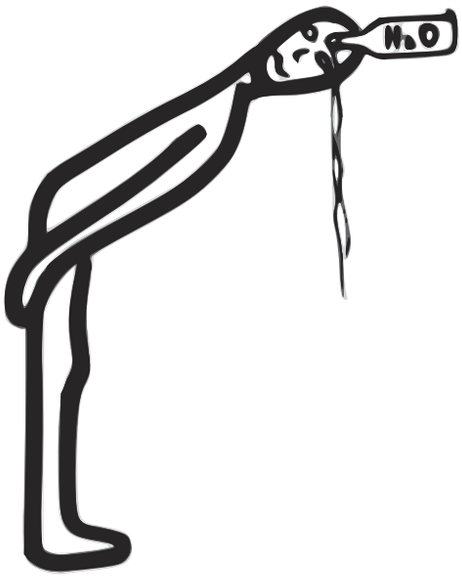
Ursachen
CS, CN, OC, Pfeffer, Tränengas & Co

Symptome
brennende Augen, Schleimhaut und gerötete Haut
krampfartiges Zusammenziehen der Augenlider
Übelkeit, Reizung der Atemwege, Atemnot

Maßnahmen Mund
mit Wasser ausspülen und wieder ausspucken
(NICHT herunter schlucken!)

Maßnahmen Nase
Wasser in die hohle Hand, mit der Nase einsaugen
(Achtung! NICHT herunter schlucken!) und wieder
auspusten

Maßnahmen Augen



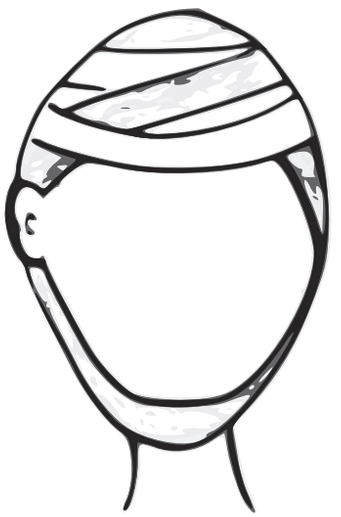
1. Kontaktlinsen entfernen / entsorgen
2. Verletzte nach vorn beugen und Kopf schief halten lassen
3. Auge der verletzten Person mit den Daumen und Zeigefinger offen halten
4. mit kaltem Wasser ausspülen (innen nach außen!)
5. kühlen / wiederholen / nachspühlen

Das beschriebene Ausspühlen bewirkt Linderung aber kein restloses Entfernen des Kampfstoffes, da er nicht wasserlöslich ist.

Dennoch: keine Fette in die Augen schmieren oder betäubende Augentropfen. Diese können zu langfristigen Schäden führen.

Blutungen / Verbände

<u>generell</u>
große Fremdkörper nicht entfernen sondern fixieren, abdecken und Notruf wählen
Überprüfung der Impfungen (Tetanus)



<u>Arm/Bein-Verband</u>
Verbände immer zum Herzen zu wickeln

<u>Kopf-Verband</u>
sterile Wundauflage, KEIN DRUCK, Fixierung an Kinn u. Ohren mit geeigneten Mitteln (Verband, Mütze, ...)

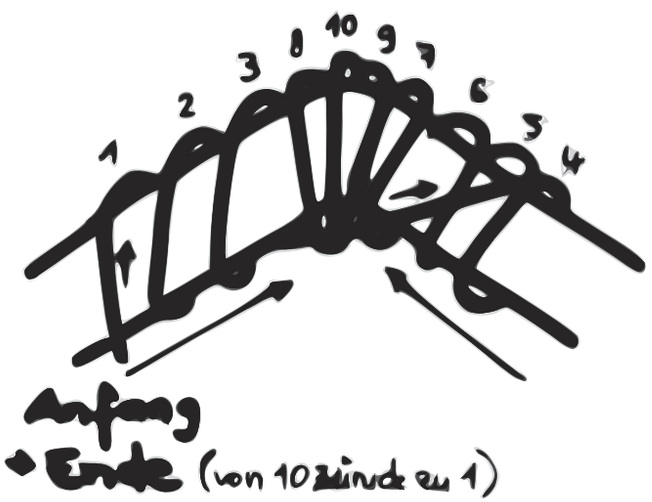
Kopfverletzungen nicht unterschätzen! Auch wenn die betroffene Person einen fitten Eindruck macht, schnellstmöglich eine*n Ärzt*in aufsuchen, um Folgeschäden auszuschließen und ggf. die Wunde nähen zu lassen!

Druckverband

[x] bei stark blutenden Wunden (außer Kopf!)

1. erst Schicht = sterile Wundauflage und zwei Lagen Verband
2. nicht-saugendes Druckpolster (Verbandpäckchen, volle Packung Taschentücher, Brillenschatulle)
3. zweite Schicht = restlicher Verband
4. schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens bzw. den Rettungsdienst

Gelenkverband



sterile Wundauflage,
Wickeltechnik = von Außen nach Innen

Tier- & Menschenbisse

Ursachen
Polizeihunde, aggressive Tiere & Menschen, tollwütige Tiere

Symptome
blutene Wunde mit Zahnabdrücken

Maßnahmen
Wunde säubern / auswaschen und desinfizieren, Wundverband mit steriler Kompresse, Impfschutz prüfen (Tollwut und Tetanus)

Bisswunden sind fast immer stark keimbelastet und sollten schnellstmöglich durch eine*n Ärzt*in untersucht und behandelt werden.

Prellung, Bänderzerrung /-riss

Ursachen
Prellung: Schlag, Stoß
Bänderzerrung /-riss: Überdehnung der Bänder bzw. Gelenke durch z.B. Sturz

Symptome
Schmerzen, Schwellung, Bluterguss

Maßnahmen
Kühlen, hochlagern, entlasten

Bänderzerrungen lassen sich von Bänderrissen oder Brüchen (ohne Fehlstellung der Gliedmaßen) meist kaum unterscheiden – eine Abklärung durch eine*n Ärzt*in ist anzuraten!

Brüche

<u>alle Brüche</u>
unnötige Bewegungen vermeiden
Stabilisation inkl. der beiden anliegenden Gelenke in der Lage des geringsten Schmerzes
nicht alleine Strecken
bei offenem Bruch – sterile Wundauflage
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens / den Rettungsdienst

<u>Bein</u>
Stabilisation mit Fahnenstab, Regenschirm, Hochlagern

<u>Arm</u>
Stabilisation mit hochgeklappter Jacke (mit Sicherheitsnadel), Dreiecktuch, Fahnenstab, Regenschirm, ...

Brustkorbverletzungen

Ursachen
Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf), Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse, Sturz, ...

Folgen
Rippenprellungen /-brüche, Lungenverletzung

Symptome
Schmerzen bei jedem Atemzug
Lunge: blutiger Auswurf beim Husten und zunehmende Atemnot

Maßnahmen
Lagerung im Sitzen erleichtert die Atmung
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens / den Rettungsdienst

Bauchverletzung

Ursachen
Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf), Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse, ...

Folgen
innere Blutungen u. Organverletzungen, Lebensgefahr

Symptome
unter Umständen von außen nicht erkennbar
Schmerzen im Bauchbereich, Übelkeit, Erbrechen, gespannte Bauchdecke, Blut im Urin, Anzeichen eines Schocks [S.18]

Maßnahmen
sofort Rettungsdienst rufen, Schonhaltung, NICHTS Essen, Trinken oder Rauchen!

Wirbelsäulenverletzungen

Ursachen

Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf), Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse , Sturz, ...

Symptome

Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, Kribbeln/ Taubheitsgefühl/ Bewegungslosigkeit von (Teilen von) Gliedmaßen

Maßnahmen

Person nicht bewegen, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsfolie & Isomatte o.ä., Rettungsdienst rufen

Notizen

Spendenaufruf

Verbandsmaterial und Sani-Ausrüstung kosten Geld, das wir Demosanis meist aus eigener Hand zahlen. Wenn du sie unterstützen willst, dann spende etwas, damit auch bei der nächsten Demo wieder genug Verbandsmaterial zur Verfügung steht. Neben Sachspenden (KFZ-Verbandskästen, Verbandsmaterial, Sanitätsdienst-Bekleidung, ...) könnt ihr auch Geld auf unser Vereinskonto spenden:

Kontakt: kontakt@streetmedic.org

Inhaber: streetmedic e.V.
Konto: 200 11 970
BLZ: 170 540 40
Bank: Kreissparkasse Märkisch-Oderland

Rettungsdienst oder Demosanis

Demosanis können den Rettungsdienst in schweren Fällen nicht ersetzen. Sie sind für qualitativ gesteigerte Erste Hilfe da. Mehr können sie selten leisten. Wir kommen aus der Szene, sammeln keine Daten, sind direkt vor Ort und betreten auch "Gefahrenzonen". Trotzdem ist es manchmal unumgänglich auf den Rettungsdienst zurück zu greifen. Bei Fällen, in denen der Besuch von Ärzt*innen verschiebbar ist, sind Demosanis die besseren Ansprechpartner*innen. Möglicherweise schätzen Demosanis die Situation anders ein als du und wollen trotzdem den Rettungsdienst hinzuziehen. Generell ist es für (fast) alle Verletzungsarten sinnvoll, nochmal eine*n Ärzt*in drauf schauen zu lassen!

Eure Demosanis von streetmedic e.V.

Wesentliche Vorarbeit zu dieser Broschüre wurde von ASID geleistet. Ihnen gebührt unser Dank dafür, dass wir deren Vorlage verwenden durften. - asid@notraces.net