

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!

Version: 1.2 | Stand: 28. Januar 2013

ViSdP: streetmedic eV, An der Stadtmauer 7, 15344 Strausberg

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

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

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

<u>Go</u>
viel Wasser zum Trinken
Sonnencreme
Kopfbedeckung, (Sonnen-)Schirm

kleine Sanitasche

Muss

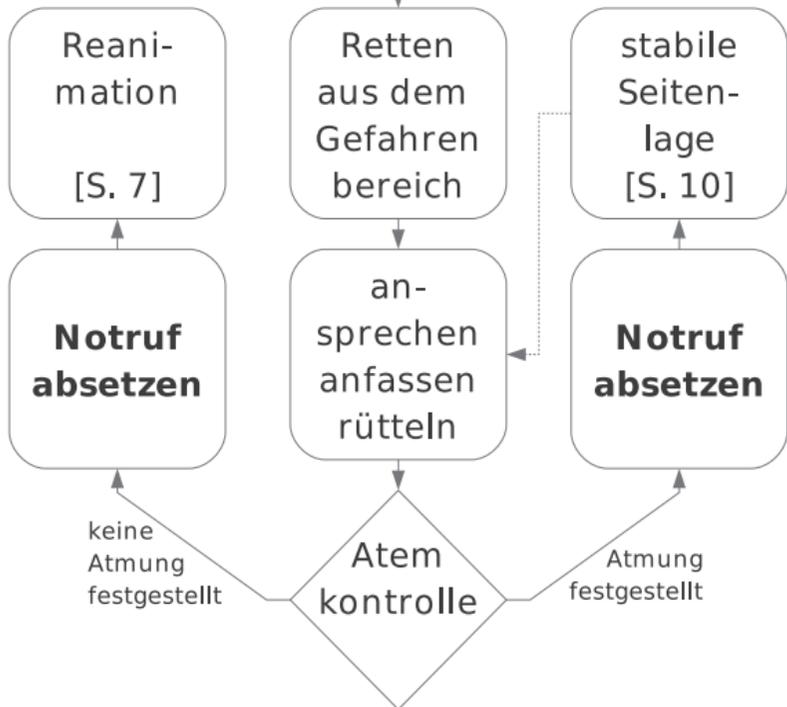
- 2 Paar Einweg-Handschuhe
- 2 Verbandspäckchen
- 1 paar Pflaster in unterschiedlichen Größen
- 1 Dreiecktuch
- 1 Rettungsdecke

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**

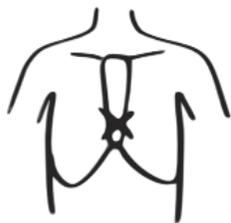
Welche Verletzungen liegen vor?
Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Wunden,
lebensbedrohliche Verletzungen

**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. abwechselnd 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!

Rettungsriffe

Tragering (wenn der Weg lang ist)

1. Halstuch, Schal, Stoffstück, Dreieck-tuch oder ähnliches 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 verwendet, da dieser Griff nicht ungefährlich ist.

stabile Seitenlage

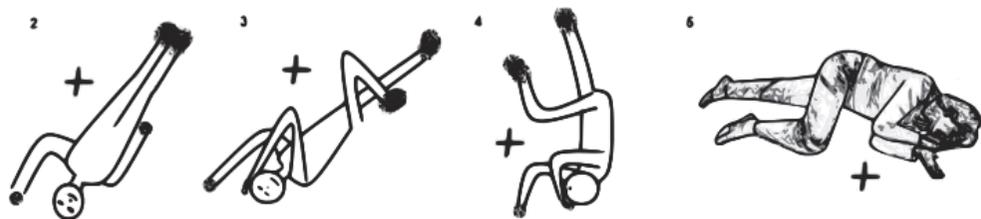
- [x] kein Bewusstsein vorhanden
- [x] Atmung (und Puls) vorhanden
- [x] keine erkennbaren lebensbedrohlichen Wunden



-> 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. Bewusstseins einschätzung

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

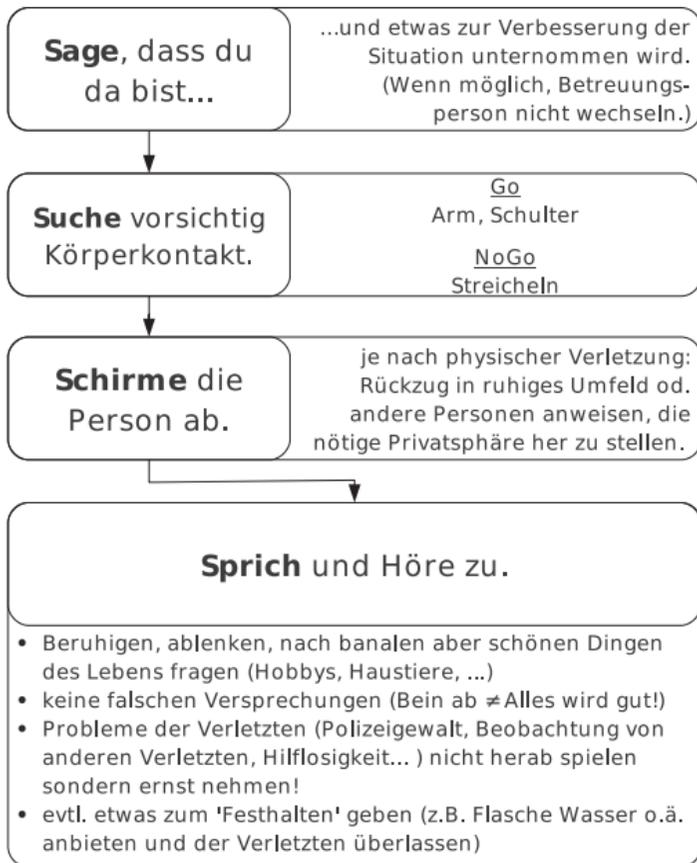
4. Anamnese

Go "Was ist passiert?"

No-Go "Was hast du getan?"

Verletzte Personen NIE alleine lassen!

4-S-Regel für psychische Erste Hilfe



Knalltrauma

Ursachen

Knallkörper, Explosionen, platzende Reifen,
Pistolen- & Gewehrschüsse

Symptome

Gefühl eines verstopften Ohres, Hörverlust, Tinnitus,
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, dann Rettungsdienst rufen

Schock

Ursachen

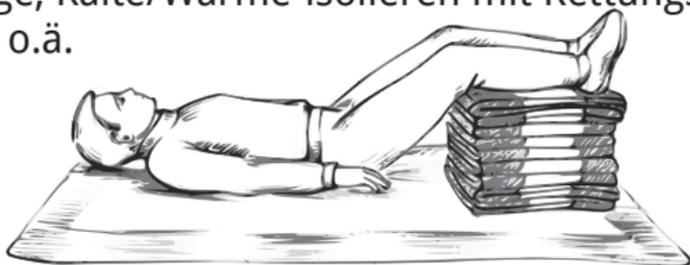
Blutverlust, Flüssigkeitsmangel, Versacken des Blutes in den Beinen z.B. auf Grund von psychischen Belastungen & Schmerzen, Drogen, Hitze, Allergie

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

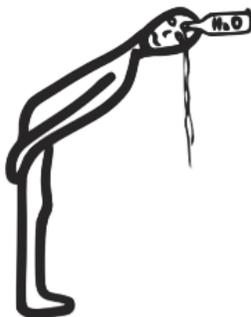
mit Wasser ausspülen und wieder ausspucken
(NICHT herunter schlucken!)

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 / nachspülen



Das beschriebene Ausspülen 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

generell

große Fremdkörper nicht entfernen sondern fixieren,
abdecken und Notruf wählen

Überprüfung der Impfungen (Tetanus)



Arm/Bein-Verband

Verbände immer zum Herzen zu wickeln

Kopf-Verband

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

alle Brüche

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

Bein

Stabilisation mit Fahnenstab, Regenschirm, Hochlagern



Arm

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