

Aktionstraining Berlin - Demo-Erste-Hilfe

Erste Hilfe auf Demonstrationen: Workshop zu den häufigsten Verletzungen und Krankheitsbildern auf Demonstrationen. Was kann ich selber behandeln? Wann muss ich den Rettungsdienst rufen? Was gehört in eine Demo-Erste-Hilfe-Tasche?

Dies alles sind Vorschläge und Hinweise basierend auf Erfahrungen und der Ausbildung unserer Mitglieder, keine Richt- oder Leitlinien und ohne wissenschaftlichen Anspruch oder Anspruch auf Vollständigkeit. In jedem Falle ersetzt Erste Hilfe keine medizinische Versorgung. In jedem fraglichen Falle oder bei jeder Unsicherheit, holt euch Hilfe bei den Demosanis vorort, professionellem Personal und der 112.

Augenspülen

- Kontaktlinsen rausnehmen (oder besser gar nicht tragen)
- nicht reiben!
- kontaminierte Kleidung ausziehen (Wechselklamotten dabei?), Kleidung nicht nass machen

Spülflasche da? Kopf nach vorne, nach unten schauen, zur Seite des zu spülenden Auges neigen, spülen.

Spülen mit normalen Wasserflaschen: Patient liegt oder Kopf seitlich halten (von innen nach außen)

- Mund ausspülen nicht vergessen

- wenn alles nichts hilft: mit Make-Up-Entferner-Pads (fettig, zieht Pfeffer an) und danach Alkohol (oder ggf. Wasser) abwischen

- Wann Rettungswagen/Sanitäter rufen: *schwere Atemnot*

Platzwunden

- Erste Hilfe: Blut am Kopf:

- sofort Taschentuch/Kompresse auf die Platzwunde drücken, etwa 10 min (auch wenn es aufhört zu bluten), wenn Kompresse vollgesogen neue Kompresse nehmen

- NIEMALS Verband am Kopf, wenn es weiter blutet muss weiter manuell komprimiert werden

- bei Platzwunden am Kopf immer Sanitäter aufsuchen

- Warnhinweise Gehirnerschütterung/SHT bis zu 24h: *Übelkeit, Erbrechen, Verwirrtheit, Bewusstseinsverlust* → *ins Krankenhaus/Rettungswagen rufen*

- *Fremdkörper (Splitter, Steine) nie selbst entfernen* → *Krankenhaus*

- KEINE Schmerzmittel nehmen! Verschleiern eventuell ernste Verletzung/Gehirnerschütterung

- Platzwunden nicht am Kopf: etwa das selbe Vorgehen (Wunde komprimieren, keine Fremdkörper entfernen)

- stark blutende Wunde: Druckverband

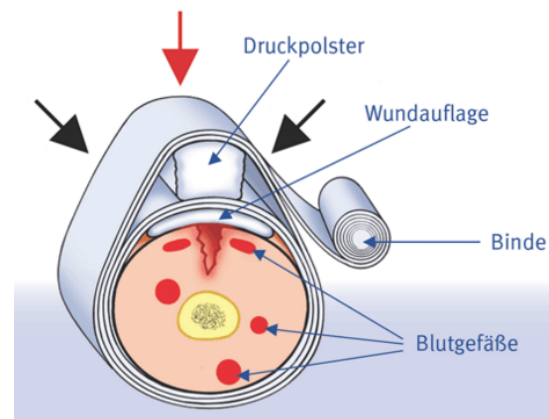
Druckverband

1. Wundauflage auf Wunde
2. mit Binde straff wickeln
3. Druckpolster auf Stelle der Wunde
4. Druckpolster mit Binde weiter straff wickeln.
5. Feststecken oder mit Pflaster befestigen

- bei stark blutenden Wunden mit und ohne Amputation

- direkte Kompression der Wunde

- Hochlagern der blutenden Extremität!



- muss genäht werden? Ja, wenn:

- Wundränder nicht aneinander liegen/auseinander klaffen
- Wunde stark verschmutzt, Fremdkörper
- Nähen muss sofort (ersten Stunden) geschehen, alte Wunden können nicht genäht werden

Hitze und Erschöpfung

- Demos sind körperlich und geistig anstrengend

- Trinkmenge normal 1,5-2l/Tag, an heißen Tagen mit körperlicher Anstrengung bis zu 1l/h!

- nach 4h Demo muss jeder mal was gegessen haben

- Bei gefühlter Unterzuckerung Traubenzucker essen, besser rechtzeitig und regelmäßig normal essen

- angepasste Kleidung und Schuhwerk: Kopfbedeckung, Wechselkleidung, Sonnencreme

- Sonnencreme: >1h vor Demobeginn einschmieren, da das Fett Pfeffer anzieht

- Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzschlag: Schwindel, Übelkeit, Somnolenz bis Koma, schwere Kopfschmerzen;

- Therapie bei allen: in den Schatten, Ausruhen, Liegen/Sitzen/Beine hoch, schluckweise Trinken, ggf. Haut mit nassen Tüchern kühlen

- kaltes Wetter: Verwundete kühlen auch bei „normalem“ Wetter (<20°) sehr schnell aus!
Rettungsdecken benutzen

Atemnot und Asthma

- Pfeffer, Anstrengung und (emotionaler) Stress können Auslöser für Atemnot und Asthmaanfälle sein
- bei bekanntem Asthma immer Notfallspray/Salbutamol mitnehmen
- im Anfall: stressender Situation wenn möglich entziehen (mit Bezugsgruppe in Seitenstraße/Hauseingang) und Patienten abschirmen, sitzen (nicht liegen), aufstützen (Orthopnoe), Lippenbremse

Bewusstlose Person

- Atmung überprüfen: Kopf überstrecken, hören, fühlen
- nicht versuchen Puls zu tasten (kostet nur Zeit)
- immer : Rettungswagen rufen!
- Falls Atmung da → Stabile Seitenlage, dabei ständig weiter Lebenszeichen überprüfen
- Falls keine Atmung → Reanimation (120 bpm) bis Notarzt da

Erste-Hilfe-Tasche

- Eine Tasche pro Bezugsgruppe ausreichend (z.B. Kfz-Erste-Hilfe-Kasten).
- Bestimmt eine/n Verantwortliche/n in eurer Bezugsgruppe, der/die dafür zu sorgen hat, dass alle ausreichend essen, trinken und die Erste-Hilfe-Tasche trägt

minimaler *Inhalt*:

Kompressen

Mullbinden

Rettungsdecken

Wasser

ggf. Desinfektionsmittel, Handschuhe

- Medikamente: persönliche Medikamente für 2 Tage (falls Festnahme) mitnehmen

- Anti-Baby-Pille
- Asthma-Spray
- Schmerztabletten
- Fenistil (Bienenstiche, Sonnenbrand)
- Sonnencreme
- (Blasen-) Pflaster

- Wasser: mind. eine Flasche Wasser zusätzlich zum Augenspülen mitnehmen

- Essen: Snacks (Traubenzucker, Schokolade, Müsliriegel, Apfel etc.) für unterwegs

+ Kein Alkohol und keine Kiffe auf Demonstrationen!

- ihr reagiert langsamer
- könnt Situationen schlechter einschätzen
- bringt euch und andere in Gefahr
- Verliert mehr Wasser und Elektrolyte → ihr haltet nicht lange durch.