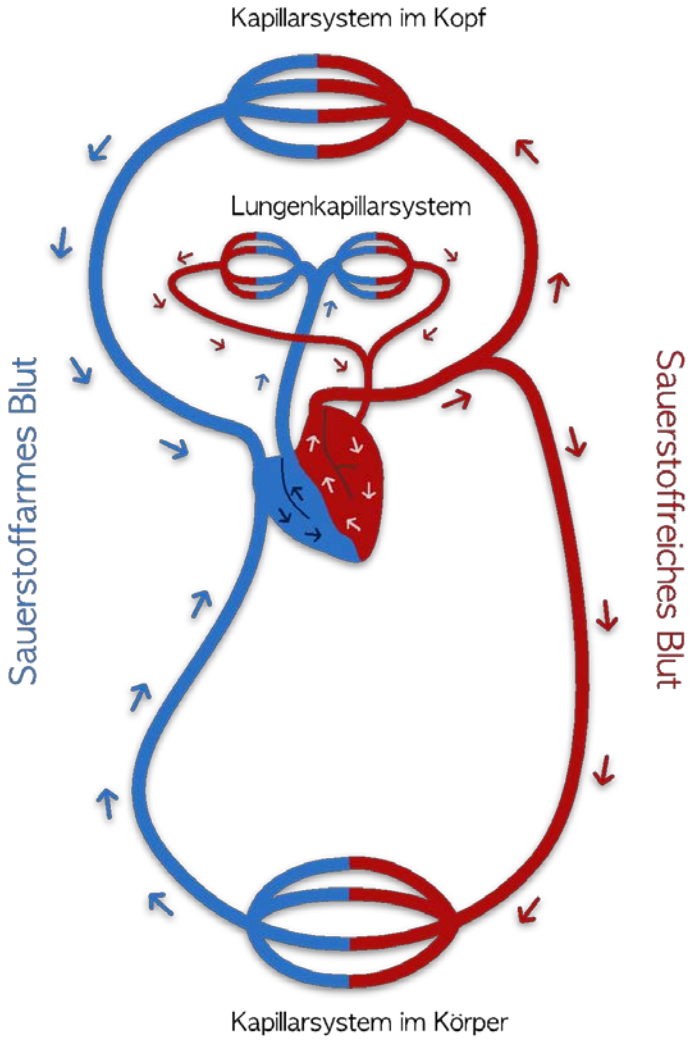
Handlungsleitfaden

Inhalt der Reanimationsschulung für Laien
während der Woche der Wiederbelebung 2015:

Hintergrund:

Ein **Herz-Kreislaufstillstand** bedeutet, dass die Blutmenge, die das Herz durch den Körper pumpt, deutlich herabgesetzt ist bzw. die Blutzirkulation ist zum Stillstand gekommen. Dabei ist die Fähigkeit des Herzens, sich zusammenzuziehen, so weit eingeschränkt, dass es seine Pumpfunktion nicht mehr aufrecht erhalten kann. Ursache dafür können Herzrhythmusstörungen, ein Herzinfarkt, eine Herzmuskelentzündung oder eine Herzschwäche im fortgeschrittenen Stadium sein. Die Pumpfunktion des Herzen ist notwendig um sauerstoffreiches Blut aus den Lungen in alle Organe zu transportieren. Durch die fehlende Herztätigkeit entsteht ein Sauerstoffmangel in den Organen, die Zellen sterben und es kommt zu gravierenden Schäden. Vor allem das Gehirn reagiert auf diesen Sauerstoffmangel äußerst empfindlich. Hirnschäden können nach drei Minuten entstehen. Nach sechs bis acht Minuten kommt für das Gehirn unter Umständen bereits jede Hilfe zu spät. Wenn nach einem Herzstillstand nicht innerhalb von 5 Minuten einfache Maßnahmen – vor allem die Herzdruckmassage – durchgeführt werden, dann ist ein Überleben unwahrscheinlich.

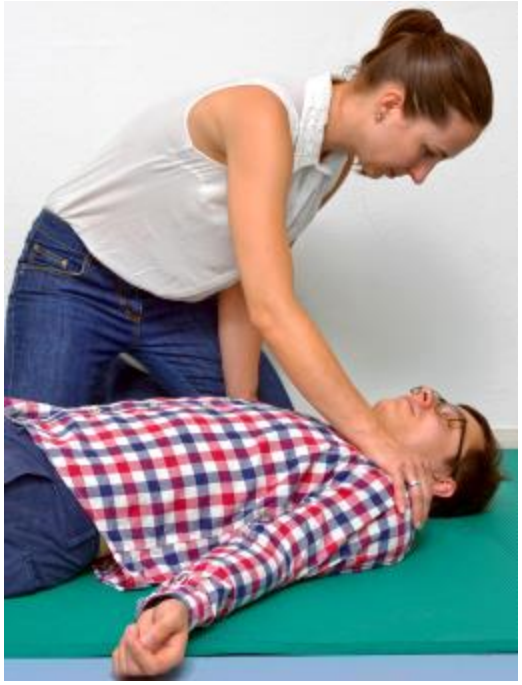


Maßnahmen:

Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, sind drei Dinge wichtig

1. **PRÜFEN**

- An Eigenschutz denken!
- Sprechen Sie die Person an: „Hören Sie mich?“
- Schütteln Sie an den Schultern: Keine Reaktion?
- Achten Sie auf die Atmung: Keine Atmung oder keine normale Atmung (Schnappatmung)? → 10 Sekunden lang bei überstrecktem Kopf prüfen!
- Prüfen der Atmung: Sehen Hören Fühlen
- **Keine** Pulskontrolle durch Laien!



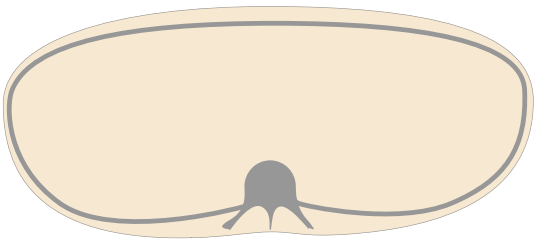
2. RUFEN

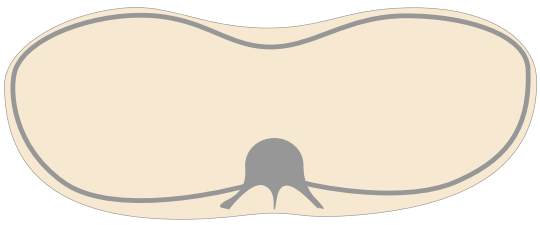
Alarmieren Sie den Notdienst. Rufen Sie sich aber auch andere Personen hinzu, damit diese Sie unterstützen können.

- Rufen Sie 112 an
- oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf. Diese – vor allem in einer Menschenmenge – direkt ansprechen!
- 5 W's
    - **WO** ist es passiert?
    - **WAS** ist passiert?
    - **WIE** viele Betroffene?
    - (**WELCHE** Art von Verletzung?)
    - **WARTEN** auf Rückfragen

3. DRÜCKEN

Falls keine Atmung oder Unsicherheit besteht ob die Atmung vorhanden bzw. „normal" ist wird mit der Herzdruckmassage begonnen. Drücken Sie fest und schnell. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Dadurch wird das Blut aus dem Herzen gedrückt und bei der Entlastung kann sich das Herz wieder passiv füllen. Bei einer ausreichend Frequenz wird durch diese Herzdruckmassage ein minimaler Kreislauf geschaffen, der die Organe wieder mit Sauerstoff versorgen kann.





- Machen Sie den Brustkorb frei
- Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber
- Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben
- Drücken Sie das Brustbein 5-6 cm nach unten und entlasten Sie wieder vollständig.
- Drücken Sie 100 bis 120 mal pro Minute
- Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft – dies kann bis zu zehn Minuten dauern. Erst aufhören, wenn der Notarzt dies anweist!

4. BEATMUNG

Geschulte Helfer sollen die Mund-zu-Mund-Beatmungen im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.

- Verschließe mit Daumen und Zeigefinger die Nase
- Atme Luft ein
- Umschließe mit Deinen Lippen den Mund
- Blase Luft ein, bis sich der Brustkorb hebt

Hierfür können Beatmungstücher nützlich sein.

Es gilt - **Hauptsache drücken**! Durch den Druck wird die Lunge passiv belüftet. Bis zum Eintreffen des Notarztes ist so für genügend Sauerstoff im Körper gesorgt, auch ohne Beatmung.

5. AED (automatisierte externe Defibrillatoren)

Interessierte können den Umgang mit einem AED üben.

Normalerweise kontrahieren die Muskelzellen des Herzen gleichmäßig. Grundlage hierfür ist eine gleichmäßige Weiterleitung eines elektrischen Impulses durch das Herz auf einer vorgegebenen Bahn. Wird der regelmäßige Ablauf durch verschiedene Krankheiten/Ursachen gestört, entstehen einzelne unregelmäßige elektrische Aktivitäten. Die Folge kann ein Herzkammerflimmern sein, bei dem die Herzmuskelfasern unkoordiniert kontrahieren. Dieses Kammerflimmern kommt bei circa 40% der Herz-Kreislauf-Stillstände vor. Mithilfe des AED wird ein elektrischer Schock abgegeben, der dazu führt, dass alle Herzmuskelzellen kurzzeitig keine elektrische Aktivität mehr haben – quasi neutral sind.

Nach einer kleinen Pause kann eine regelmäßige Aktion erfolgen und der Impuls wieder auf der vorgegebenen Bahn weitergeleitet werden. Da dies einen Moment dauern kann, ist es notwendig auch nach einem Schock die Herzdruckmassage weiter durchzuführen.

Ist ein AED in der Nähe sollte dieser zügig geholt werden, während der Herzdruckmassage fortgeführt wird. Nach Öffnen des AED sollten die Anweisungen befolgt werden.

- Gerät einschalten
- Oberkörper frei machen
- Elektroden aufkleben (Schutzfolie entfernen) entsprechend der Zeichnung auf den Elektroden
- Gerät analysiert Herzrhythmus, Patient nicht mehr anfassen
- Ggf. Schock abgeben auf Anweisung des Gerätes – nur bei Kammerflimmern
- Herzdruckmassage fortführen für 2 Minuten
- Gerät analysiert wieder
- …

Gern kann auf „Erste-Hilfe“-Kurse hingewiesen werden. Es ist jedem selbst überlassen einzelne Aspekte der „Ersten-Hilfe“ wie z.B. stabile Seitenlage oder auch Kinderreanimation mit Interessierten zu besprechen oder zu üben. Bei Unsicherheiten kann auch gern an die „Standverantwortlichen“ verwiesen werden.

Rechtliche Grundlage: § 323c StGB Unterlassene Hilfeleistung

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

Mit rund 40.000 – 64.000 Menschen pro Jahr, die einen plötzlichen Herztod in Deutschland erleiden, ist dies eine der häufigsten Todesursachen. Aber nur in rund 20% der Fälle werden von Anwesenden die Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen – 4 Mal weniger als im Vergleich mit anderen europäischen Ländern.