



Willkommen

WORKSHOP ERSTE HILFE

SABRINA RIZZO

FACHEXPERTIN INTENSIVPFLEGE, GESUNDHEITSCOACH UND YOGALEHERIN

ABLAUF DES WORKSHOPS

- ▶ Eigenschutz und Alarmierung
- ▶ Patientenbeurteilung
- ▶ Stabile Seitenlage; wann und warum?
- ▶ Umgang mit kleineren Verletzungen
(PECH Schema, Apotheke)
- ▶ Übungen Sturzprävention (falls Zeit vorhanden)
- ▶ Wie helfen wir jemandem aufzustehen?



SIND WIR VERFPLICHTET
ZU HELFEN?



JA, nach bestem Wissen und
Gewissen, sowie unter
Berücksichtigung der eigenen
Sicherheit.

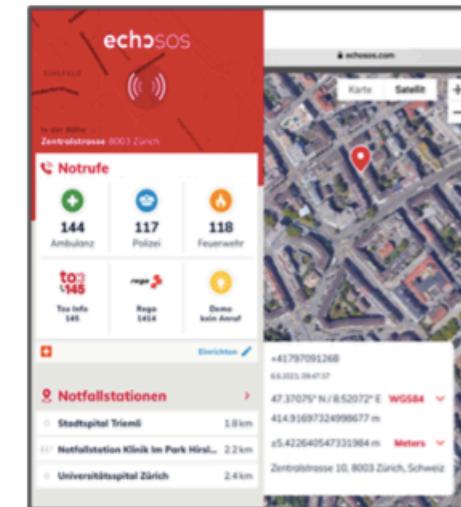
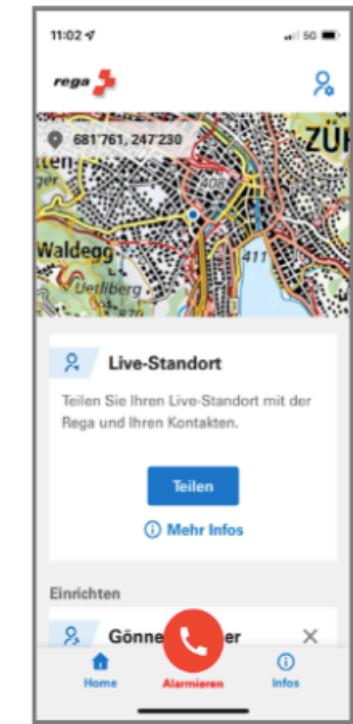
Eigenschutz geht immer vor!

ALARMIERUNG

Was für Notrufnummern kennt ihr?

- ▶ Rettungsdienst: 144
- ▶ Polizei: 117
- ▶ Feuerwehr: 118
- ▶ REGA: 1414
- ▶ Tox: 145

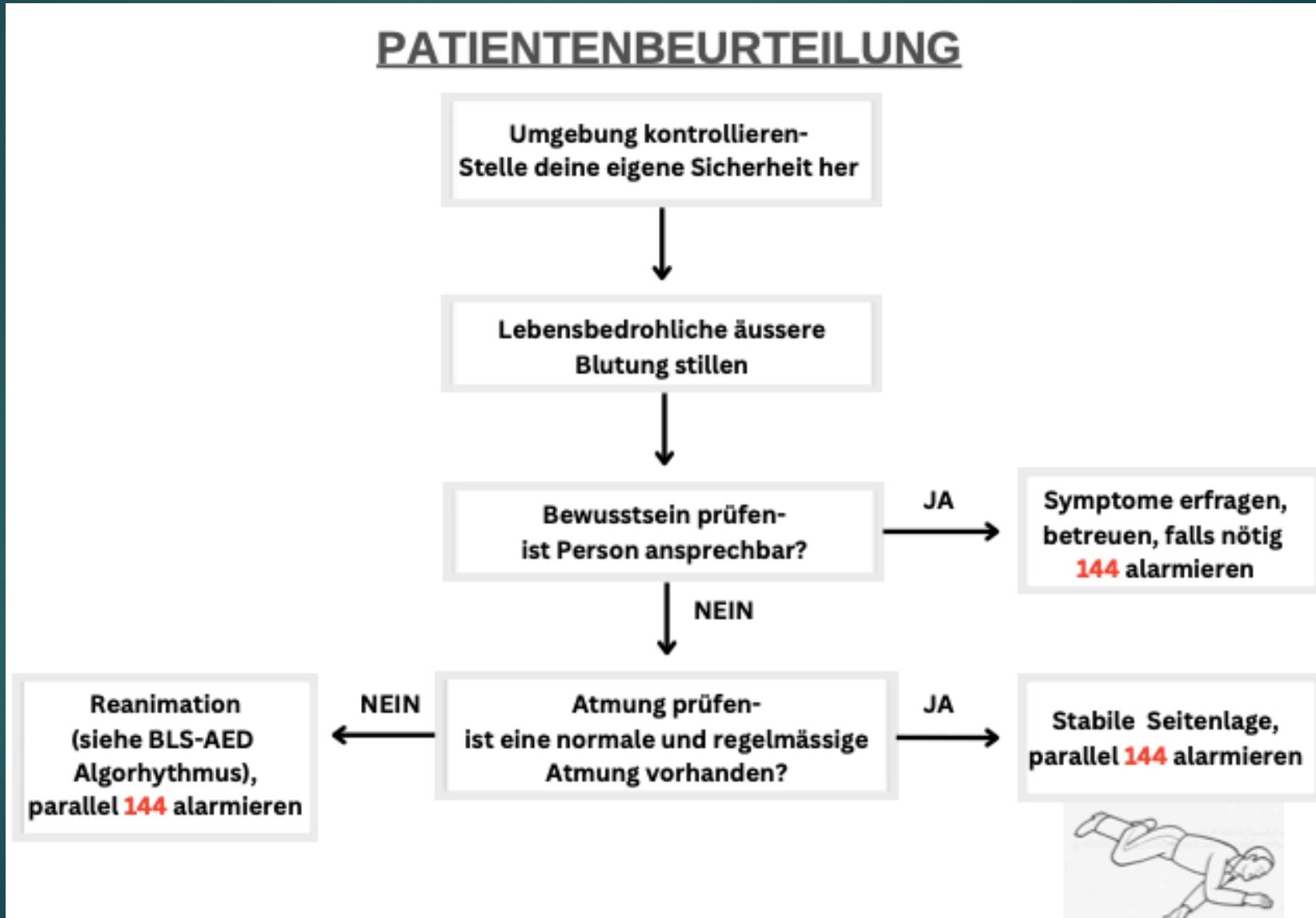
STANDORT BEKANNT GEBEN



REGA APP

ECHO SOS APP

PATIENTENBEURTEILUNG



OHNMACHT VS. BEWUSSTLOSIGKEIT

Was ist der Unterschied???

- ▶ **Ohnmacht** ist eine kurzfristige Minderdurchblutung des Gehirns, erholt sich wieder wenn der Körper flach am Boden liegt
- ▶ **Bewusstlosigkeit** hat immer eine organische Ursache und ist lebensbedrohlich.

STABILE SEITENLAGE

Präsentation an Teilnehmer:in

UMGANG MIT KLEINEREN VERLETZUNGEN

PECH Schema:

- ▶ P: Pause
- ▶ E: Eis
- ▶ C: Compression
- ▶ H: Hochlagern

Die Verletzung sollte einer Ärztin / einem Arzt gezeigt werden wenn:

- ▶ Schmerzen länger als 5 Tage anhalten
- ▶ Hämatome sichtbar sind
- ▶ z.B. der Fuss so schmerzt, dass man gar nicht mehr abstehen kann oder wenn man in der Bewegung eingeschränkt ist

Apotheke

- ▶ Wie behandelst du eine einfache Schnittwunde?
- ▶ Wann ist der Einsatz einer Rettungsdecke sinnvoll?
- ▶ Wie ist es mit der Leucen Creme zu handhaben?

- ▶ Hast du allgemein noch Fragen zur Apotheke?



Wie bringen Sie jemanden der gestürzt ist und Mühe hat mit Aufstehen am einfachsten in den Stand zurück?

STURZPRÄVENTION; PARTNERÜBUNG

- Vis a vis aufstellen
- Hände aneinander und Kreise machen
- Dann beginnen abwechseln die Beine anzuheben

Trainiert die Bein- und Armmuskulatur,
sowie das Gleichgewicht

CAVE: auch hier können Stürze passieren!

HERZLICHEN DANK FÜRS ZUHÖREN

