

Reanimationstraining

Leben Retten ist kinderleicht

Nach diesem Training weißt Du, ...

- ♥ ... warum ein Herz-Kreislaufstillstand für einen Menschen so gefährlich ist
- ♥ ... wie Du einen Herz-Kreislaufstillstand erkennst
- ♥ ... wie Du einem Menschen mit Herz-Kreislaufstillstand helfen kannst und ein Leben rettetest



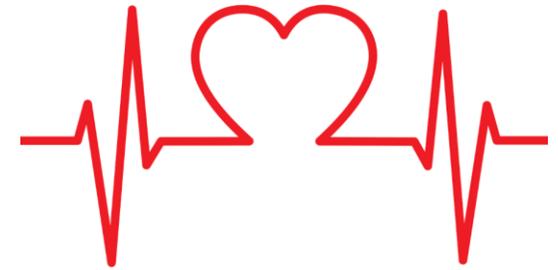
Woran sterben Menschen ?



Der plötzliche Herz-Kreislaufstillstand ist die 3. häufigste Todesursache in den Industrieländern

Die häufigsten Todesursachen in Deutschland sind ...

Rauchen	110.000
Alkohol	74.000
Herz-Kreislaufstillstand	> 70.000
Leukämie	7.000
Stickstoffdioxid	6.000
Straßenverkehrsunfälle	2.600



Es gibt ...

350.000 erfolgreiche Wiederbelebungen
pro Jahr in Europa

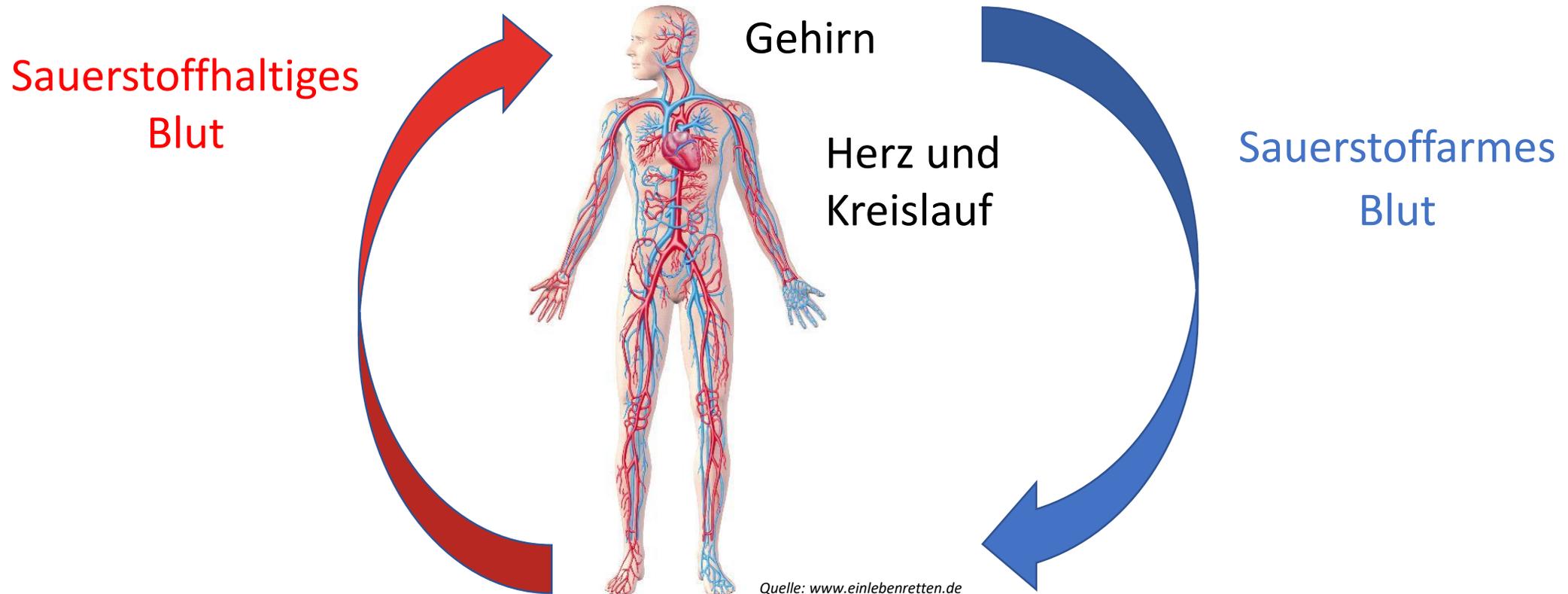
70.000 erfolgreiche Wiederbelebungen
pro Jahr in Deutschland

200 erfolgreiche Wiederbelebungen
am heutigen Tag (wie ein Flugzeugabsturz jeden Tag)



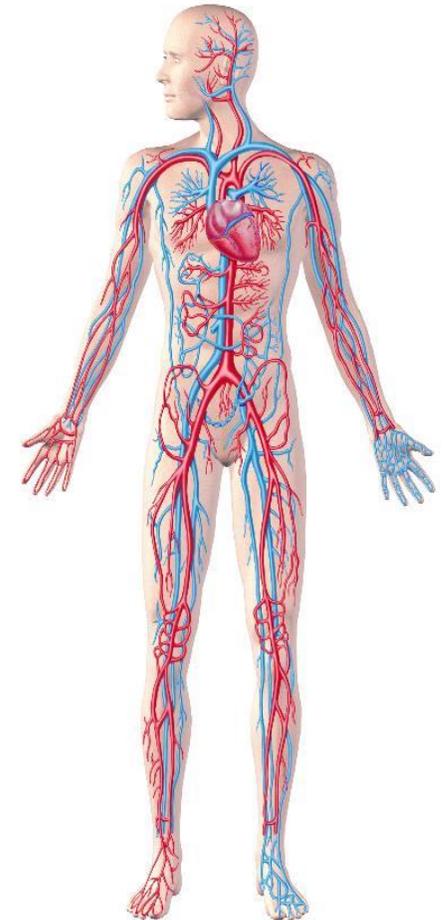
Warum brauchen Menschen einen Kreislauf ?

Der Mensch braucht den Kreislauf, damit Blut, das den Sauerstoff transportiert, durch den Körper gepumpt und z.B. zum Gehirn gebracht wird.



Warum ist ein Herz-Kreislaufstillstand so gefährlich ?

- ♥ Bei einem Herz-Kreislaufstillstand kommt es zu einem Stopp der Pumpfunktion des Herzens.
➔ Der Blutkreislauf kommt zum Stillstand.
- 🧠 Lebenswichtige Organe, wie z.B. das Gehirn, werden nicht mehr mit Sauerstoff versorgt und die Organe fangen an abzusterben.
- 🏠 Die meisten Herz-Kreislaufstillstände finden Zuhause statt, in Anwesenheit von Familie oder Freundinnen und Freunden. Bis der Rettungsdienst eintrifft ist es meistens zu spät die betroffene Person zu retten.



Daher ist schnelles Handeln angesagt !



Ein Rettungsdienst braucht im Mittel 9 Minuten um am Unfallgeschehen zu sein. Auf dem Land dauert es meistens noch länger.



Schon 3 bis 5 Minuten nach einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand beginnt das Gehirn zu sterben.



Damit eine betroffene Person den Herz-Kreislaufstillstand überlebt, muss daher sofort mit einer Reanimation begonnen werden.



Nur in 42 % der Fälle helfen bisher Laien (Menschen ohne medizinische Ausbildung) in Deutschland (Laienreanimationsquote).



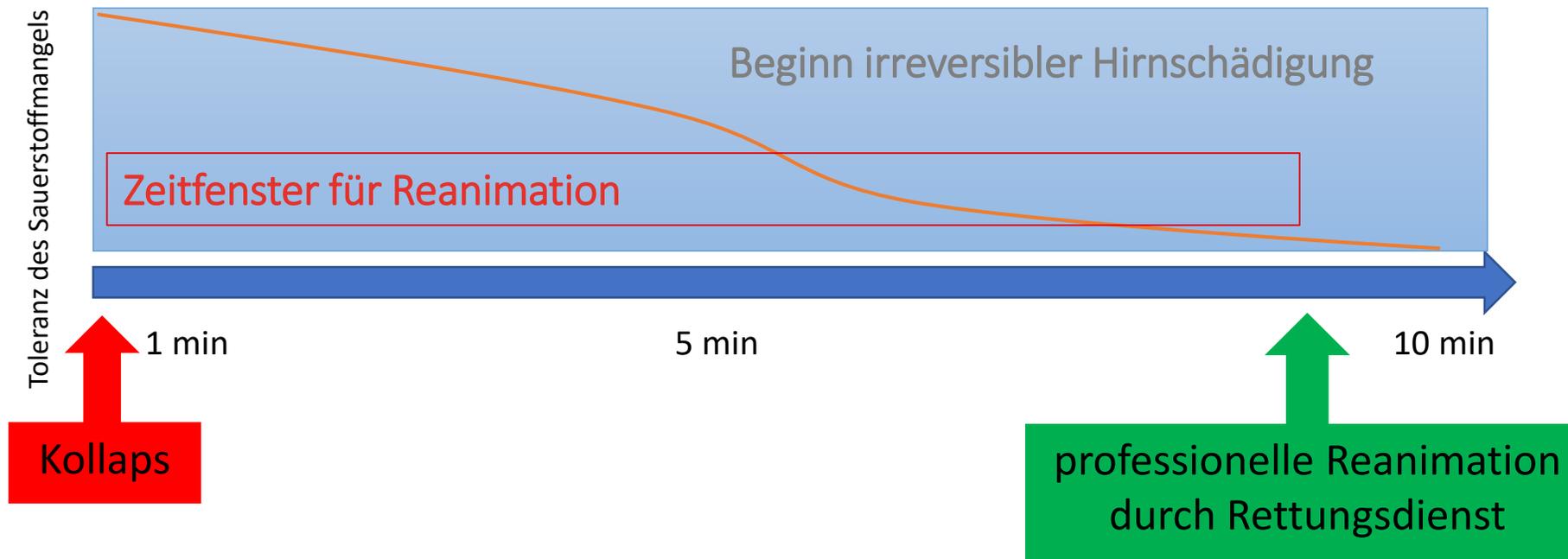
Das Zeitfenster verdeutlicht die Dringlichkeit



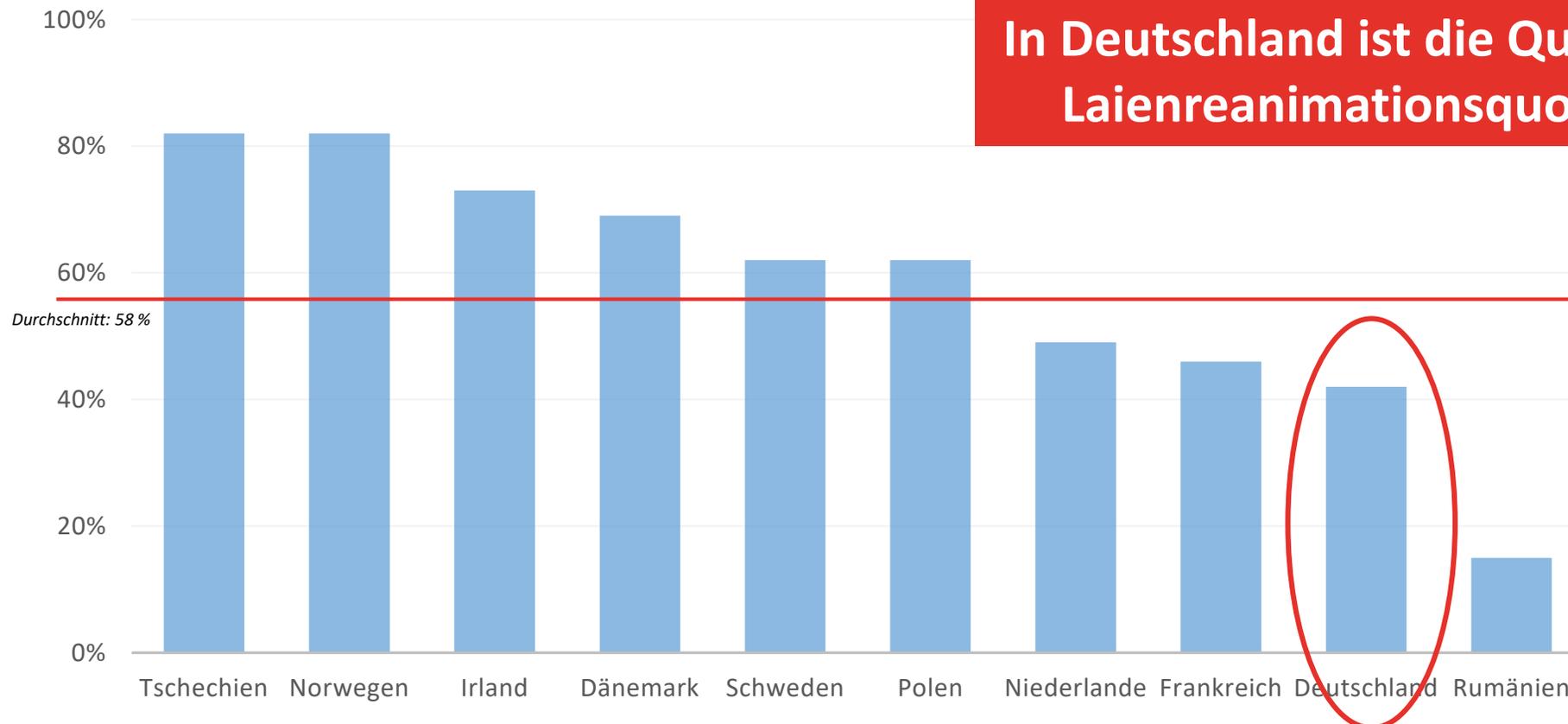
Der Rettungsdienst trifft im Mittel nach 9 Minuten ein.



Das Gehirn beginnt nach 3 bis 5 Minuten zu sterben.



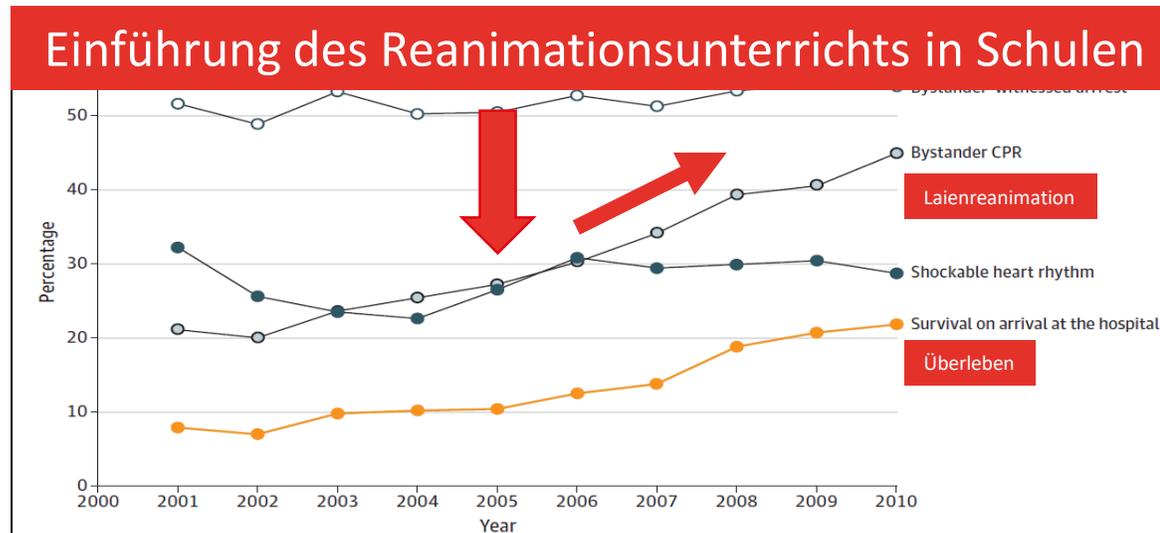
Wie oft helfen Laien in Europa ?



Nach: Survival after out-of-hospital cardiac arrest in Europe - Results of the EuReCa TWO study; Jan-Thorsten Gräsner, Jan Wnent, Johan Herlitz; 2020

Mit gutem Beispiel voran ...

- 🇩🇰 In Dänemark wurde der Reanimationsunterricht 2005 eingeführt. Seitdem stieg die Laienreanimationsquote ganz deutlich an auf heute fast 80 %, dies hat zu einer Verdreifachung des Überlebens geführt.



Nach: Association of national initiatives to improve cardiac arrest management with rates of bystander intervention and patient survival after out-of-hospital cardiac arrest; Mads Wissenberg, Freddy K Lippert, Fredrik Folke; 2013



Deswegen setzen wir uns für die Reanimations-Ausbildung in Deutschland ein. Denn alle Hände können Leben retten.

Und wie das funktioniert ...

... haben schon die Erfinder der modernen Wiederbelebung gesagt:
"Anyone, anywhere, can now initiate cardiac resuscitative procedures. **All that is needed is two hands.**" –
"Jeder, überall, kann eine Wiederbelebung durchführen. **Alles was man braucht sind zwei Hände.**"



Was musst Du tun, wenn ein Mensch einen Herz-Kreislaufstillstand hat ?



PRÜFEN

Sprich die Person laut an.

Prüfe das Bewusstsein. Kontrolliere die Atmung.



RUFEN

Rufe evtl. andere Personen zur Hilfe.

Rufe den Notruf (112) an.



DRÜCKEN

Drücke fest und schnell auf den Brustkorb bis der Rettungsdienst eintrifft.

Wenn möglich mit einer anderen Person abwechseln.



Das ist die Leitformel der Reanimation!

Und nochmal genau zum PRÜFEN

♥ Kontrolliere das Bewusstsein durch leichtes Schütteln an den Schultern und lautes Ansprechen.

♥ Keine Reaktion?
Kontrolliere die Atmung.
Keine Atmung oder Atmung nicht normal?

(Das sollte nicht länger als 5 Sekunden dauern)



Bild: ERC/GRC

PRÜFEN

- ♥ Überstrecke den Kopf vorsichtig nach hinten und hebe das Kinn an.
 - ♥ Schaue, ob der Brustkorb sich hebt und senkt. Lege Dein Ohr über Mund und Nase und höre, ob normale Atemgeräusche vorhanden sind. Prüfe mit der Wange, ob Luft fühlbar ist.
- (Das sollte nicht länger als 10 Sekunden dauern)



Bild: ERC/GRC

RUFEN



Rufe andere Personen zur Hilfe.



Rufe 112 (Notruf in Europa) an.
Alternativ kannst Du eine andere Person bitten
dies zu tun.



Aktiviere die Freisprechfunktion um leichter
mit dem Leitstellenpersonal sprechen zu
können (lege das Telefon neben den Kopf der
betroffenen Person).



Bild: ERC/GRC

DRÜCKEN



Knie Dich neben die betroffene Person.



Lege Deine Hand in die Mitte des Brustkorbes,
zwischen die Brustwarzen.



Lege die andere Hand mit dem Ballen darüber.



Bild: ERC/GRC

DRÜCKEN



Halte die Arme durchgestreckt und beuge Dich senkrecht über den Brustkorb.



Drücke 5 bis 6 cm tief den Brustkorb ein mit einer Frequenz von 100 bis 120 pro Minute, mit so wenig Unterbrechungen wie möglich.



Überprüfe regelmäßig Deine Position. Entlaste den Brustkorb nach jedem Drücken.



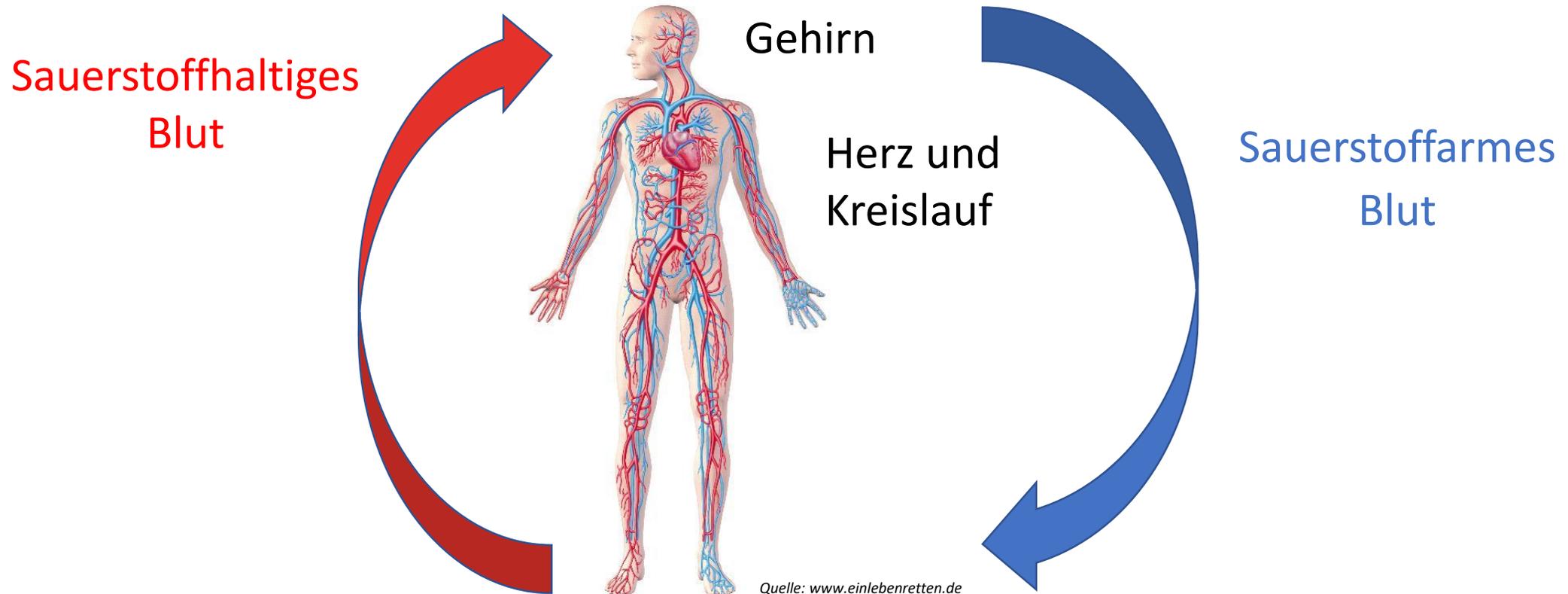
Durch das DRÜCKEN fließt das Blut wieder zum Gehirn.



Bild: ERC/GRC

Durch das DRÜCKEN fließt das Blut wieder zum Gehirn ...

Durch die Herzdruckmassage übernimmt man die Pumpfunktion des Herzens von außen.



Wie schnell muss man DRÜCKEN ?

Wie schnell ist 100 bis 120 pro Minute?

Diese Lieder helfen dabei:

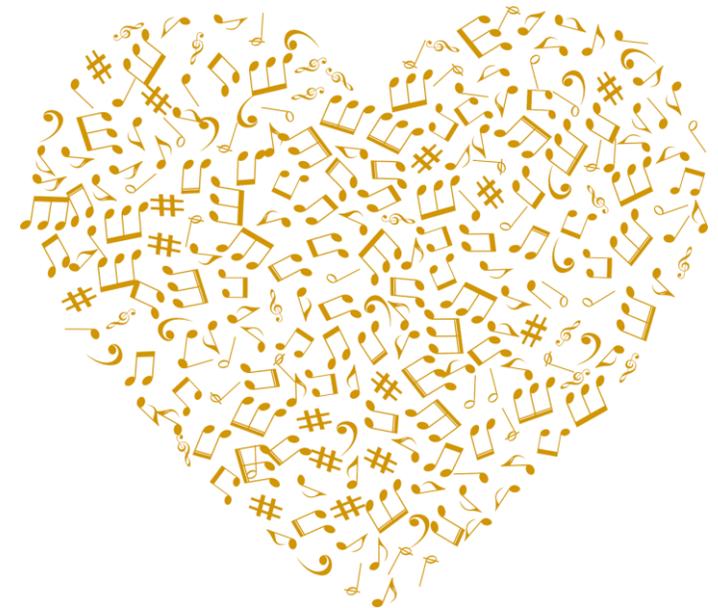
Stayin' Alive, Bee Gees

Highway to Hell, ACDC

Quit Playing Games (With My Heart), Backstreet Boys

Get Lucky, Daft Punk & Pharell

Es ist hilfreich, für den Notfall ein passendes Lied
im Kopf zu haben.



Häufige Fragen, die uns gestellt werden ...



Kann ich dem Menschen eine Rippe brechen?

Ja, kann man. Aber keine Sorge. Ein Rippen- oder Knochenbruch verheilt nach kurzer Zeit wieder. Das Herz würde aber ohne Reanimation wahrscheinlich nie wieder schlagen.



Kann ich etwas Falsch machen?

Nein, Hauptsache man beginnt direkt mit der Reanimation.



Muss ich eine Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen?

Kann man, wenn man weiß wie es geht oder man sich dazu in der Lage fühlt. Noch wichtiger ist der Leitsatz "PRÜFEN - RUFEN - DRÜCKEN".



Nun seid Ihr dran ...

Probiert es selbst mal aus!

Du kannst nichts falsch machen, außer,
nichts zu tun.



*Klicke auf das Bild und das Video beginnt:
(Dieses Lied hat den richtigen Takt)*

(<https://www.youtube.com/watch?v=-7T7lklErWc>)

Und nun Eure Hausaufgabe ...

Wir möchten noch viel mehr Menschen in der Laienreanimation ausbilden, damit mehr Personen einen Herz-Kreislaufstillstand überleben.

Zeige Deinen Eltern und Geschwistern, Omas und Opas, Tanten und Onkel, Freundinnen und Freunden wie es geht.

Damit hilfst Du



10.000 Menschen

pro Jahr in Deutschland
zusätzlich zu retten.

www.grc-org.de



Optionale Folien

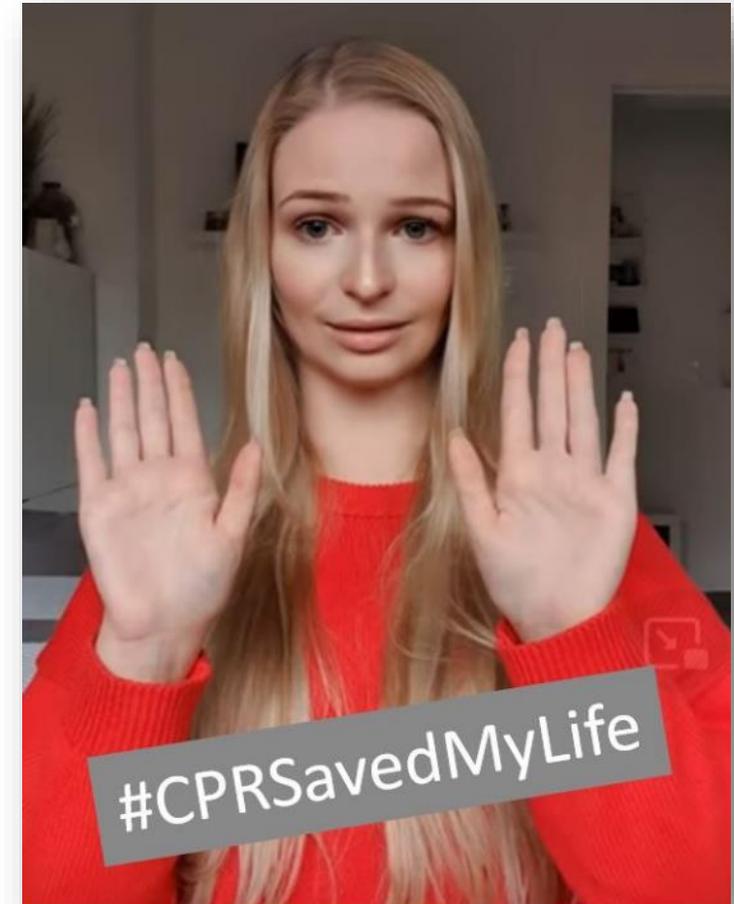
Erfolgsgeschichten

Kea, 16 Jahre, sah in der Pause auf dem Schulhof einen 13-jährigen Mitschüler plötzlich zusammenbrechen und reagierte sofort. Sie reanimierte ihn und rettete ihm so das Leben – ein glücklicher Ausgang, der ohne die sofortige Reaktion der 16-jährigen anders hätte enden können.

Schaut Euch hier die ganze Geschichte an.

Klicke auf das Bild und das Video beginnt:

(<https://www.youtube.com/watch?v=mlwGTjBsw10&feature=youtu.be>)



Erfolgsgeschichten

Geschichten erfolgreicher Laienreanimationen gibt es immer mehr.
Schaut gerne mal rein!

*Klicke auf das Bild und gelange
auf die Website:*
(<https://www.grc-org.de/materialien/erfolgsgeschichten>)



Die Ausbildung in Wiederbelebung muss früh starten

**Laien-Reanimation:
Pflichtfach in Schulen**

**2 Schulstunden pro Jahr
ab dem 12. Lebensjahr**

**... das steht auch so
in den ERC Reanimationsleitlinien
und die WHO empfiehlt dies auch**

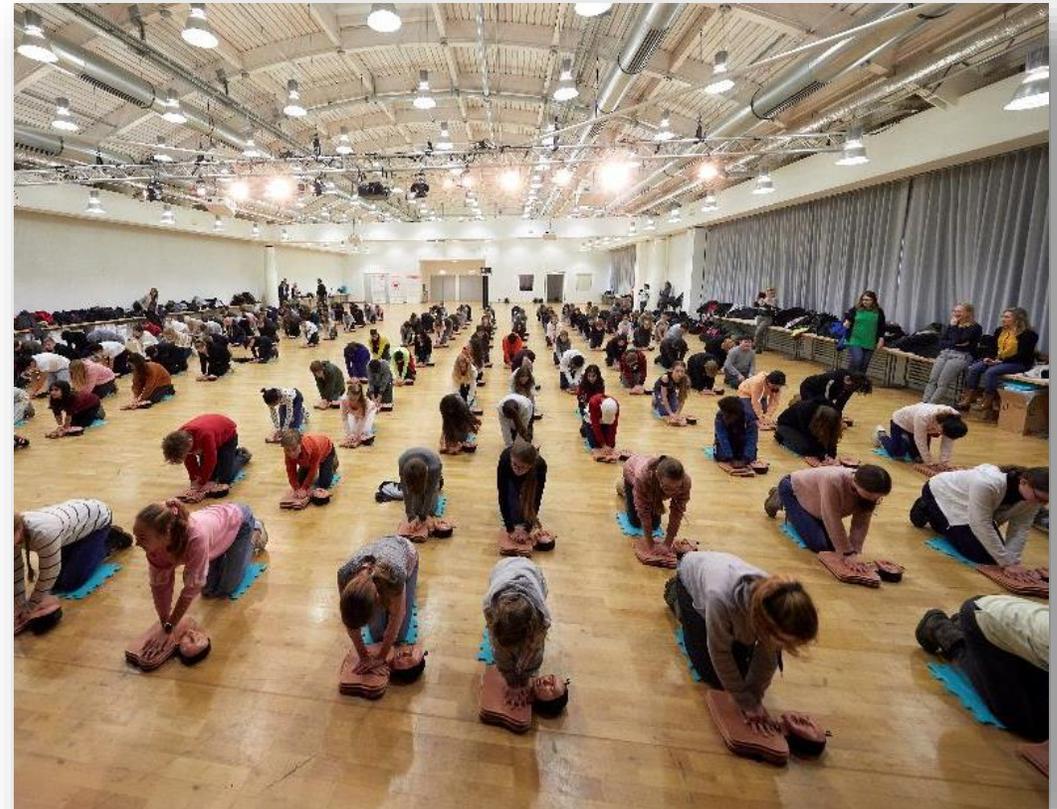


Bild: Mike Auerbach

Bringt das was ?

Die Entwicklung der Laienreanimation in Deutschland

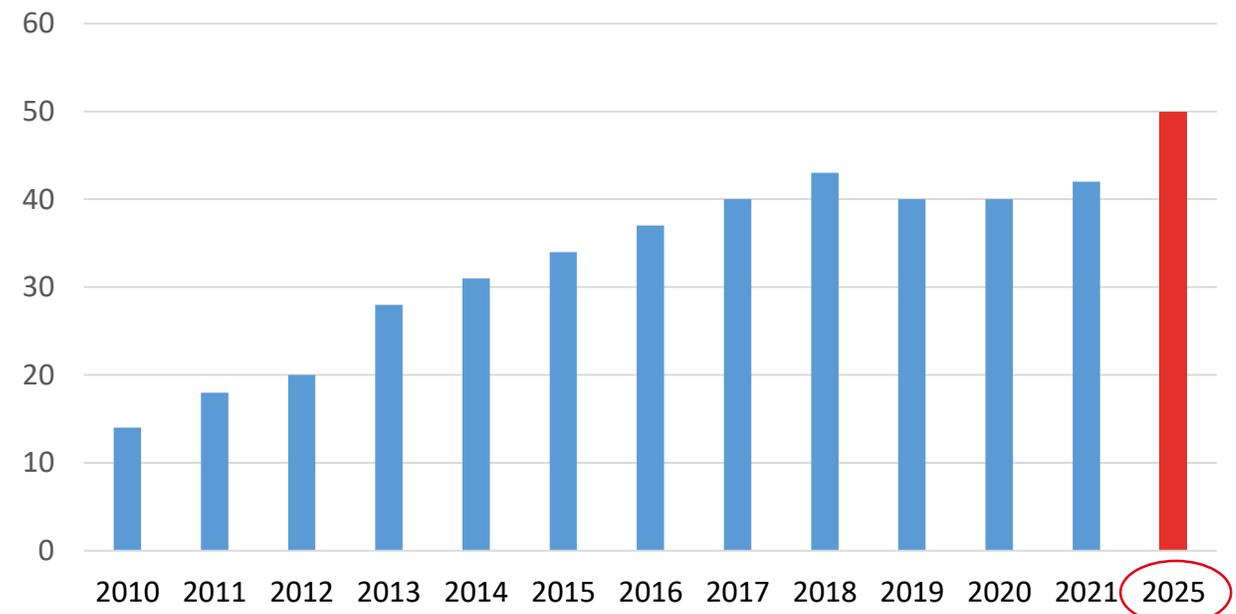
Schülerausbildung hilft, denn die
Laienreanimationsquote wächst:

2010 = 14 %

2016 = 37 %

2021 = 42 %

Unser Ziel: 50 % bis 2025



Laienreanimationsquote in Deutschland

Was musst Du tun, wenn ein Mensch einen Herz-Kreislaufstillstand erleidet ?

PRÜFEN – RUFEN – DRÜCKEN

Das ist die Leitformel der Reanimation



PRÜFEN: Keine Reaktion?
Keine oder keine normale Atmung?



RUFEN Sie 112 an.



DRÜCKEN Sie fest und schnell 5-6 cm
tief in der Mitte des Brustkorbs
100-120 x pro Minute. Hören Sie
nicht auf, bis Hilfe eintrifft.

www.grc-org.de



Weitere Infos

Basismaßnahmen zur Wiederbelebung aus den aktuellen Reanimationsleitlinien



Beatmung

Wenn man dazu in der Lage und bereit ist, wechselt man zwischen 30 mal Drücken und 2 mal Beatmen. Das Beatmen kann die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person überlebt, weiter erhöhen. Wenn man nicht in der Lage ist zu beatmen, führt man die Herzdruckmassage kontinuierlich weiter fort, bis der Rettungsdienst eintrifft.



Fazit: PRÜFEN-RUFEN-DRÜCKEN ist die Pflicht,
Beatmung und Defibrillation sind die Kür.



Basismaßnahmen zur Wiederbelebung aus den aktuellen Reanimationsleitlinien



Defibrillator (AED)

Wenn mindestens drei Personen anwesend sind und zwei die Herzdruckmassage weiter durchführen, kann eine weitere Person den AED holen. Während zwei die Herzdruckmassage im Wechsel weiter durchführen, kann die dritte Person den AED einschalten und der Anweisung folgen. Die Herzdruckmassage weiter durchführen bis der AED sagt „Hände weg“ und den Schock abgibt, danach weiter drücken.



Fazit: PRÜFEN-RUFEN-DRÜCKEN ist die Pflicht,
Beatmung und Defibrillation sind die Kür.



Schülerreanimation = KIDS SAVE LIVES

Unser Projektname

Der Europäische Rat für Wiederbelebung (European Resuscitation Council, ERC) hat ein Positionspapier mit 10 Prinzipien zu „KIDS SAVE LIVES“ veröffentlicht.

Dies gibt es in vielen Sprachen und natürlich auch eine deutsche Übersetzung des GRC.

Alle Versionen finden Sie auf www.grc-org.de



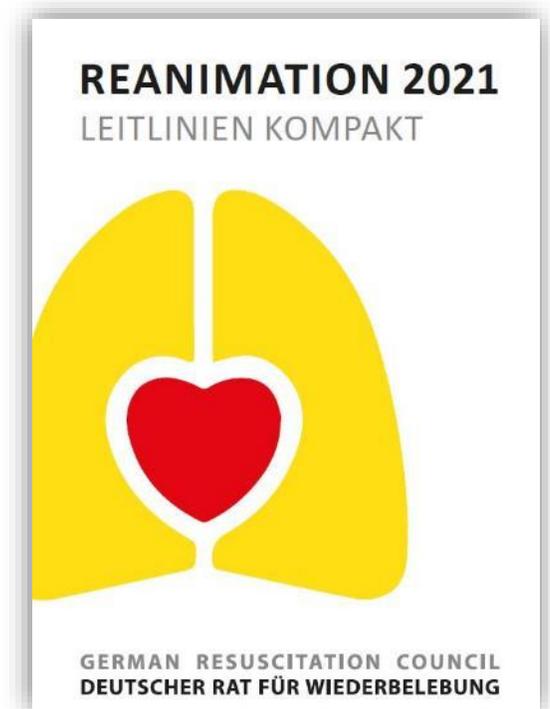
Es gibt dazu auch ein Video, das die 10 Prinzipien auf spielerische Art veranschaulicht. Klicken Sie auf das Bild und Sie sehen das Video: (https://www.youtube.com/watch?v=72oVtLH_isU)

Wenn Sie sich weiter informieren möchten ...

Unsere Projekte und Publikationen basieren auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung im Bereich Reanimationsversorgung und tragen zur Weiterentwicklung wissenschaftlicher Erkenntnisse bei.

Auf unserer Homepage finden Sie unter anderem:

- Die kompletten Reanimationsleitlinien in Deutsch
- Die Kurzfassung der Reanimationsleitlinien
- Weitere Infomaterialien



www.grc-org.de

Mitgliedschaften beim GRC



Durch eine Mitgliedschaft haben Sie die Möglichkeit, uns aktiv dabei zu unterstützen, jährlich 10.000 Menschenleben in Deutschland zusätzlich zu retten.

Jede und Jeder kann ein Leben retten.
Werden Sie noch heute Mitglied.

Einfach den QR Code scannen, Formular ausfüllen und abschicken.



Herausgeber / Fragen / Kontakt



Herausgeber:

Deutscher Rat für Wiederbelebung e.V. (German Resuscitation Council; GRC)

Prittwitzstraße 43

89070 Ulm

www.grc.org.de

Bei Fragen oder Anregungen:

Wenden Sie sich bitte an

info@grc-org.de