**Erste Hilfe: Erste Maßnahmen am Unfallort**

**Was zu tun ist, wenn Sie als Ersthelfende an einen Unfallort kommen.**

**Aktualisiert am 13.02.2023**

* [**ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE**](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/erste-hilfe-erste-massnahmen-am-unfallort-766139.html#allgemeine-grundstze)
* [**PATIENT AUS DER GEFAHRENZONE BRINGEN**](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/erste-hilfe-erste-massnahmen-am-unfallort-766139.html#patient-aus-der-gefahrenzone-bringen)
* [**HELM ABNEHMEN**](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/erste-hilfe-erste-massnahmen-am-unfallort-766139.html#helm-abnehmen)
* [**PSYCHISCHE ERSTE HILFE**](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/erste-hilfe/erste-hilfe-erste-massnahmen-am-unfallort-766139.html#psychische-erste-hilfe)

**Grundsätze:**

* Ruhe bewahren und Überblick verschaffen: Wie viele Personen sind verletzt? Wer braucht meine Hilfe am meisten?
* Gefahrenzone verlassen: Bringen Sie die Betroffenen wenn nötig aus der Gefahrenzone
* Wichtig Eigenschutz: Immer auf die eigene Sicherheit achten (also zum Beispiel Warnweste anziehen) und Unfallstelle absichern (zum Beispiel Warndreieck aufstellen)
* Hilfe holen und den Rettungsdienst per Notruf alarmieren. Wenn nötig, weitere Passanten zur Hilfe auffordern und mit einbinden. Jeder kann sich neben einen ansprechbaren Patienten setzen und dadurch für ihn da sein.
* Verletzte wenn möglich nicht allein lassen. Bitte bleiben Sie beim Patienten bis der Rettungsdienst eintrifft.

**Notruf:**

Bundesweit gilt als Notruf-Nummer der**Rettungsleitstelle: 112**

Die europaweit einheitliche Notrufnummer 112 ist von allen Fest- und Mobilfunknetzen gebührenfrei zu erreichen. Auch bei einem fremden Handy, welches über eine PIN gesperrt ist, kann die Notrufnummer angerufen werden.

**Polizeinotruf: 110**

Europaweit gilt der Euronotruf: 112

Nationale Notrufnummern sind meist parallel weiterhin gültig.

Halten Sie beim Anrufen folgende Informationen bereit (Fünf W):

* Wo hat sich der Notfall ereignet?
* Was ist passiert?
* Wie viele Personen sind betroffen?
* Welche Verletzungen liegen vor?
* Warten Sie dann Rückfragen ab – nicht gleich auflegen!

**Patient aus der Gefahrenzone bringen**

Falls nötig müssen Verletzte aus der Gefahrenzone gebracht werden, bevor man sie behandelt. Beim Bewegen von Verletzten sollte man stets äußerst vorsichtig vorgehen. Wenn keine andere sichere und wirbelsäulenschonende  Transportmöglichkeit besteht, kommt dazu notfalls der  Rautek-Rettungsgriff infrage:

* Fassen Sie unter den Achseln des Patienten durch und greifen einen Unterarm mit beiden Händen. Legen Sie ihn quer über die Brust des Verletzten und fassen Sie ihn mit beiden Händen
* Leicht in die Knie gehen und den Betroffenen mit Schwung auf den Oberschenkel ziehen
* Gehen Sie rückwärts und legen Sie den Verletzten an einer sicheren Stelle ab – am besten auf einer Decke

**Überprüfen Sie, ob die Person bewusstlos ist und ob sie atmet.**

Bewusslose Patienten mit vorhandener Atmung bringen Sie bitte in die stabile Seitenlage, bei bewusstlosen Patienten ohne Atmung Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen.

**Helm abnehmen**

Bei einem Motorradunfall mit bewusstlosem Motorradfahrer arbeiten am  besten zwei Helfer zusammen. Weil die Gefahr einer  Halswirbelsäulen-Verletzung besteht, müssen die Helfer sehr vorsichtig  sein und darauf achten, Hals und Wirbelsäule des Patienten so wenig wie  möglich zu bewegen:

* Helfer 1 kniet oberhalb des Kopfes und stabilisiert ihn, indem er mit beiden Händen Helm und Unterkiefer des Verletzten hält
* Helfer 2 kniet seitlich und öffnet Visier, Kinnriemen oder -schale
* Helfer 2 stützt nun mit den Händen den Hals, indem er die Finger im Nacken an den Hinterkopf und die Daumen vor beide Ohren legt
* Helfer 1 weitet den Helm seitlich und zieht ihn nach oben vom Kopf. Helfer 2 stabilisiert weiterhin die Halswirbelsäule während der Helmabnahme und legt nach Helmabnahme den Kopf unter Beibehaltung der Stabilisierung vorsichtig ab.
* Helfer 1 oberhalb des Kopfes übernimmt nun wieder die Stabilisierung. Ist das Unfallopfer bewusstlos, legt der Helfer seine Hände fest über    die Ohren des Verletzten, wobei die Finger gleichzeitig den Unterkiefer    anheben, um die Atmung zu sichern. Helfer 2 kann nun die Atmung überprüfen.

**Bewusslose Patienten mit vorhandener Atmung** bringen Sie bitte in die stabile Seitenlage, dabei sollte die Halswirbelsäule durch den 1. Helfer möglichst stabilisiert bleiben. Bei **bewusstlosen Patienten ohne Atmung** Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen.

**Psychische Erste Hilfe: Für das Opfer da sein**

Großen Nutzen erzielt auch die "Psychische Erste Hilfe". Entwickelt wurde sie von Professor Frank Lasogga und Professor Bernd Gasch am Institut für Psychologie der Universität Dortmund auf Basis der Befragung Tausender Ersthelfer, professioneller Retter und Opfer:

* **Regel 1: Sagen Sie, dass Sie da sind und dass etwas geschieht!**

Der Verletzte soll spüren, dass er in seiner Situation nicht allein ist. Gehen Sie zu dem Betroffenen und stehen Sie nicht herum. Schon der Satz "Ich bleibe bei Ihnen, bis der Krankenwagen kommt" wirkt entlastend und beruhigend. Informieren Sie den Verletzten auch über vorgenommene Maßnahmen, zum Beispiel "Der Arzt ist auf dem Weg."

* **Regel 2: Schirmen Sie den Verletzten vor Zuschauern ab!**

Neugierige Blicke sind für einen Verletzten unangenehm. Weisen Sie Schaulustige freundlich, aber bestimmt an: "Bitte treten Sie zurück!" Wenn Zuschauer stören, weil sie unnötige Ratschläge geben oder ihre eigenen Horrorerlebnisse erzählen, geben Sie ihnen eine Aufgabe, zum Beispiel: "Schauen Sie bitte, ob die Unfallstelle abgesichert ist." Oder: "Halten Sie bitte die Zuschauer auf Distanz, und sorgen Sie für Ruhe!"

* **Regel 3: Suchen Sie vorsichtig Körperkontakt!**

Leichter körperlicher Kontakt wird von Verletzten als angenehm und beruhigend empfunden. Halten Sie die Hand oder die Schulter des Betroffenen. Berührungen am Kopf und anderen Körperteilen sind nicht zu empfehlen.

Begeben Sie sich auf die gleiche Höhe wie der Verletzte: Knien Sie neben ihm oder beugen Sie sich herab. Wenn der Verletzte durch Kleidung eingeengt wird, friert, unbequem liegt oder wenn Kleidungsstücke zerrissen sind, sollte Sie dies beheben und ihn beispielsweise mit einer Decke zudecken.

* **Regel 4: Sprechen Sie und hören Sie zu!**

Sprechen kann für den Verletzten wohltuend sein. Wenn der Betroffene redet, hören Sie geduldig zu. Sprechen Sie von sich aus, möglichst in ruhigem Tonfall – auch zu Bewusstlosen, wenn sie atmen und in die stabile Seitenlage gebracht sind. Vermeiden Sie Vorwürfe. Fragen Sie den Verletzten: "Kann ich etwas für Sie tun?" Informieren Sie hierüber gegebenenfalls die professionellen Helfer. Wenn Sie Mitleid verspüren, scheuen Sie sich nicht, es zu zeigen.