



Notfälle im Alter Prävention – Erkennen und Handeln

Peter Gantenbein
First Aid Instruktor / Rettungssanitäter HF
Samariter Hinwil

Kursinhalte



Zahlen und Statistik

Prävention

Alarmieren, Gefahren erkennen, eigene Sicherheit beachten

Stress in Notfallsituationen

Blutstillung / innere Verletzungen

Kreislaufkollaps / Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Verlegung der Atemwege

Verbrennungen

Diabetes

Unfälle im Alter



58 000

Schnitt- und Stichverletzungen gibt es in der Schweiz pro Jahr.

95 %

der tödlichen Sturzunfälle betreffen ältere Erwachsene über 64 Jahre.

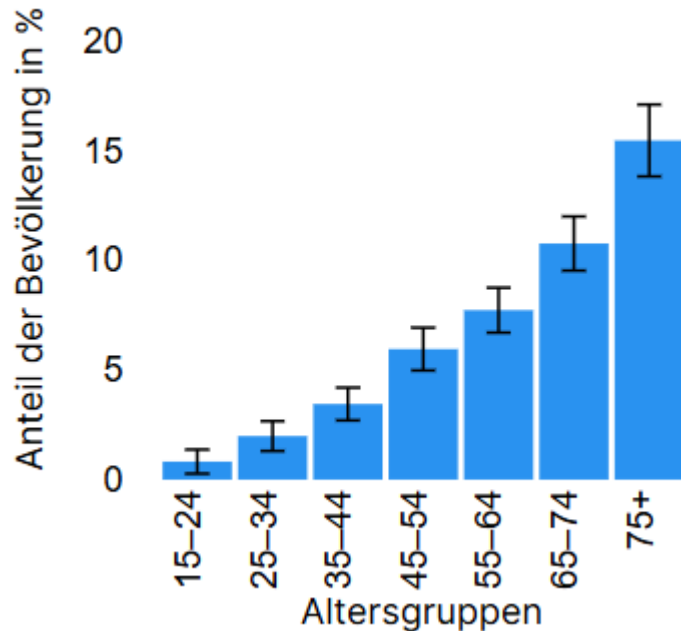
Krankheiten im Alter



Diabetes

525'000 erkrankte Personen

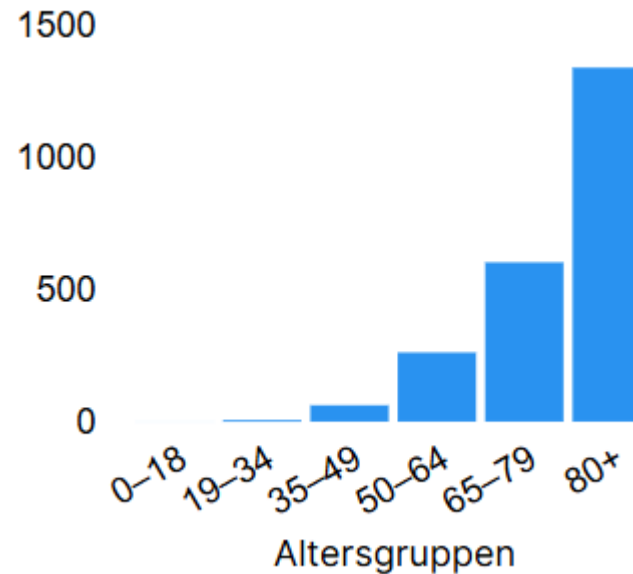
50'000 Typ 1 (Insulin-pfl.)



Herzinfarkt

6363 Tote / Jahr

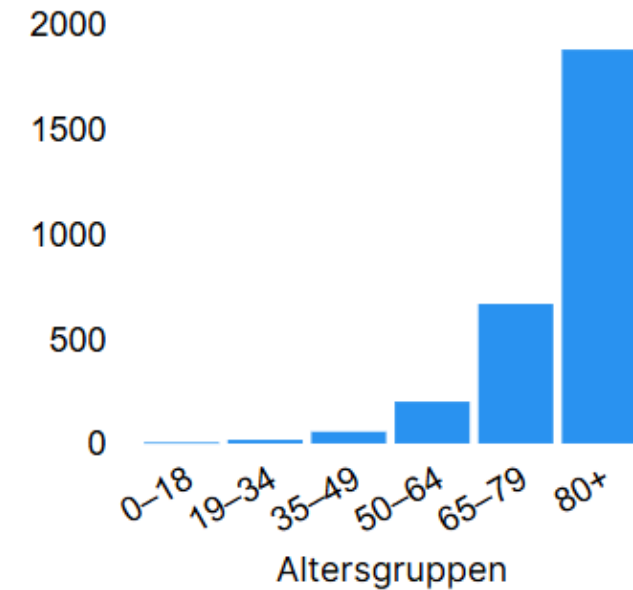
33'036 Erkrankte Personen



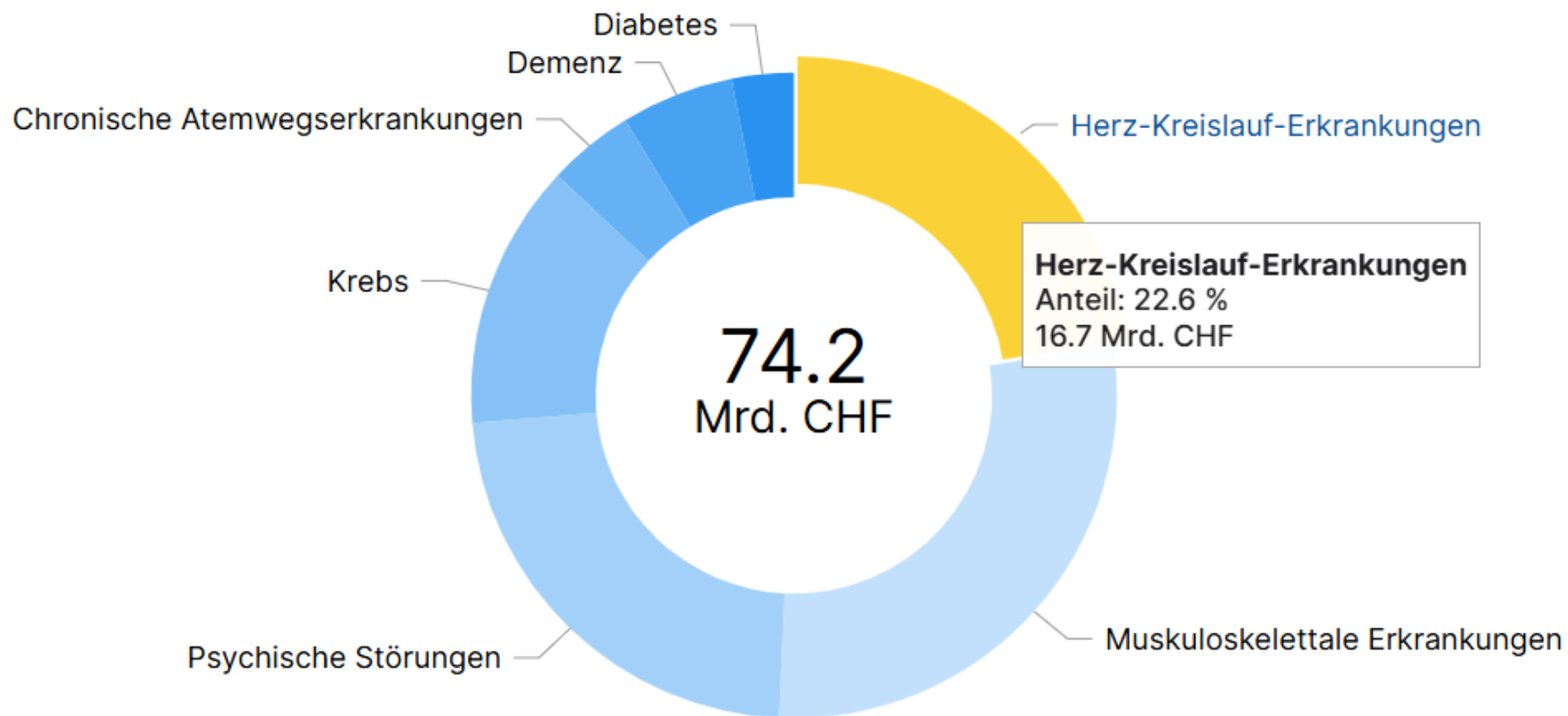
Hirnschlag

2651 Tote / Jahr

21'729 Erkrankte Personen



Krankheiten und Kosten



01

Prävention

Prävention / Probleme / Herausforderungen



Probleme

- alles geht wie früher
- schätzt die eigene Beweglichkeit zu positiv ein
- hält sich für Fitter als man ist
- das Gefühl, zu langsam zu sein
- sich nicht helfen lassen
- weiss alles besser 🙄

Herausforderungen

- Gleichgewicht
- Augen
- Unsicherheiten
- Stolperfallen
- Schreckmomente
- Schnelligkeit
- Kraft

Prävention



Prävention / Hilfsmittel

- Notfallknopf
- Bewegungstraining
- Gleichgewichtsübungen zb. morgens am Lavabo
- Haltegriffe, zb. in der Dusche
- Nachtlichter
- Geschlossene Schuhe
- Keine Läufer auf dem Teppich
- Trainieren vom Boden aufzustehen
- Altersturnen, Yoga, etc.

Rotkreuz-Notruf SRK Kanton Zürich



Mit dem Notrufsystem des Roten Kreuzes können Sie jederzeit Hilfe rufen – auch wenn das Telefon nicht in Reichweite ist. Wir sorgen rund um die Uhr für Ihre Sicherheit.

Gründe für einen Notrufknopf:

- Alleine wohnen
- Unsicher auf den Beinen (Sturzgefahr)
- Angehörige und/oder Nachbarn können alarmiert werden
- Sturzsensoren





Mittel und Hilfsmittel für akute Beschwerden

- Fieberthermometer
- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Erbrechen
- Mittel gegen Durchfall
- Traubenzucker
- Nasenspray (bei Erkältung bzw. Schnupfen)

Hilfsmittel bei Verletzungen

- Verbandsmaterial und Pflaster in div. Grössen
- Kompressen, Mullbinden
- Schere (Schneiden Verbandsmaterial)
- Desinfektionsmittel
- Kühlpad (Coldpack) im Kühlschrank
- Pinzette bei Splittern
- Zecken Zeckenkarte
- Lupe: bei kleinen Splittern hilfreich
- Taschenlampe: hilfreich bei schlechten Lichtverhältnissen

02

Alarmierung, Eigene Sicherheit



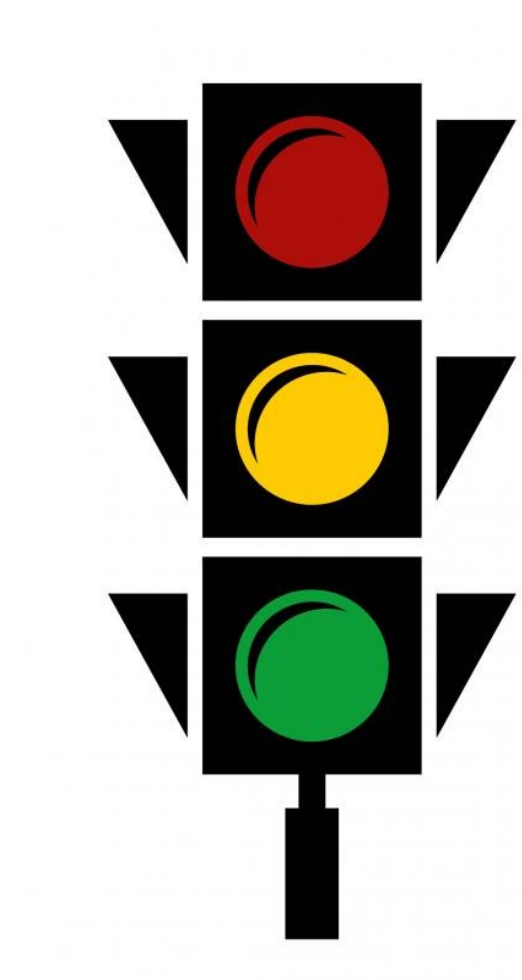
Ampelschema



rot: schauen

gelb: denken

grün: handeln





Stress in Notfallsituationen



Einflussmöglichkeiten

- Zählen Sie vor dem Sprechen innerlich: 1 – 2 – 3 und atmen Sie tief durch.
- Sprechen Sie bewusst ruhig.
- Führen Sie sich die «Ampel» bewusst vor Augen / 10 für 10 anwenden – dann Massnahmen treffen.
- Setzen Sie die Hände bewusst ein (bspw. auf Schulter legen – wirkt beruhigend).
- Bewegen Sie sich bewusst ruhig.



Notrufnummern

Notrufnummern



144

Rettungsdienst



118

Feuerwehr



117

Polizei



112

Europäischer Notruf



1414

Rega



145

Tox Info



143

Die Dargebotene Hand



147

Beratung & Hilfe für
Kinder / Jugendliche

Notrufnummern



144

Rettungsdienst



1414

Rega

Alarmieren



Wo ist der Unfallort?

Wer ist der Anrufer?

Wie lautet die Rückrufnummer?

Was ist genau passiert? 😊 😐 😞

Wann ist der Unfall passiert?

Wie viele Personen sind betroffen?

Weiteres

- Gibt es besondere Gefahren?
- z.B. Benzin oder Strom?
- Ist die Unfallstelle gesichert?
- ... ?

Alarmierungsablauf



03

Notfälle erkennen und handeln

Patientenbeurteilung



Ansprechbar



Keine Antwort
atmet



Keine Antwort
atmet nicht

Patient ansprechbar - Patient betreuen



Bewusstsein prüfen

4-S-Regel

- Sagen Sie, wer Sie sind, dass Sie da sind und dass etwas geschieht
- Schirmen Sie den Patienten vor Zuschauern ab
- Suchen Sie vorsichtig Körperkontakt
- Sprechen und hören Sie aktiv zu

Lassen Sie Patienten möglichst nie alleine und denken Sie an den Wärmehalt

Bagatellverletzungen



- Leichte Verletzungen, wie Prellungen, Stauchungen, usw.
- Nicht relevante Gewebeschäden
- Meist Weichteilgewebe

Symptome/Zeichen

- Lokale Schmerzen bei Anstrengung oder Bewegung sind
- Meist im Bereich des Gelenks
- Vorübergehende Funktionseinschränkungen

In der Regel heilen leichte Verletzungen auch ohne medizinische Therapie innerhalb weniger Tage ab.

Bagatellverletzungen

Erste-Hilfe-Massnahmen



Bei Prellungen oder Stauchungen

PECH-Schema

- **P**ause
- **E**is
- **C**ompression
- **H**ochlagern

Bei Schnitt- und Schürfwunden

- Körperteil hochhalten.
- Bei Verschmutzung Wunde mit fliessendem Wasser auswaschen.
- Wunde desinfizieren.
- Wunde mit einem Pflaster oder leichtem Verband sauber und trocken halten.

Anzeichen einer Entzündung

- Schwellung, Rötung, Schmerzen, Überwärmung

Wenn sich eine Wunde entzündet, zeigen Sie diese möglichst rasch dem Hausarzt.

Starke innere / äussere Blutung



Starke innere / äussere Blutung



Symptome / Anzeichen

- Schmerzen in der verletzten Körperregion, ev. sichtbares Hämatom bei inneren Blutungen.
- Blasse Hautfarbe, Schwitzen, Bewusstlosigkeit bei sehr grossem Blutverlust



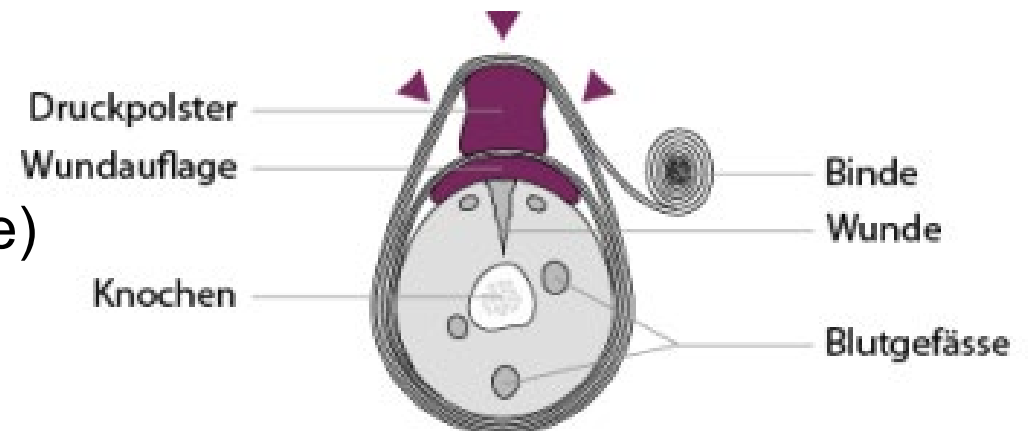
Starke innere / äussere Blutung

Erste-Hilfe-Massnahmen (äussere Blutung)

- Person flach auf den Boden legen
- Wunde direkt abdrücken
- Wenn möglich Körperregion hochhalten
- Druckverband anlegen
- Wärmeerhalt (Rettungsfolie, Decke oder Jacke)
- Alarmieren Notruf 144

Erste-Hilfe-Massnahmen (innere Blutung)

- Person flach auf den Boden legen
- Wärmeerhalt (Rettungsfolie, Decke oder Jacke)
- Alarmieren Notruf 144



HNO-Notfälle





Nasenbluten



Definition

- Die Blutung geht meistens von einem dichten Geflecht kleiner, gut durchbluteten Gefässen im vorderen Bereich der Nase aus.
- Nasenbluten ist, besonders im Kindesalter, relativ häufig und meistens harmlos
- Nasenbluten kann allerdings ein Symptom sein, welches auf andere Erkrankungen hinweisen kann
- Tritt Nasenbluten im Erwachsenenalter gehäuft auf, dann könnte dies ein Hinweis auf einen hohen Blutdruck, eine Störung der Blutgerinnung oder eine Gefässerkrankung sein
- CAVE: Blutverdünnung wie Aspirin Cardio, Xarelto, Marcumar, Plavix, Eliquis

Nasenbluten



Symptome / Anzeichen

- Blutung aus der Nase
- Blut im Rachen durch Zurücklaufen

Erste-Hilfe Massnahmen

- Oberkörper hochlagern (Druck ↓ Blutgefässe)
- Kopf vornüberbeugen
- Drücken Sie 5–10 Minuten beide Nasenflügel zusammen
- Legen Sie Eiskompressen in den Nacken (Zusammenziehen blutendes Nasengefäss)
- Vermeiden Sie Blut hinunterzuschlucken → verschlucktes Blut kann zu Übelkeit führen
- Nase vorsichtig putzen

Bei unstillbarem Nasenbluten (> 30 Minuten)

- Hausarzt kontaktieren oder Rettungsdienst

Innere Verletzungen



Symptome

- Schmerzen im Bauchbereich nach Trauma
- zunehmende Verschlechterung des Allgemeinzustands
(u.U. von anfänglich aggressiv bis hin zu apathisch, ev. bewusstlos)
- Haut kühl und blass
- Puls schnell und schwach
- Blutdruck sinkt → tief



Innere Verletzungen



Erste Hilfe

- Alarmierung Sanität 144
- Patient möglichst nicht bewegen
- Patient flach lagern
- Wärmeschutz
- stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit / bei fehlender Atmung BLS-AED-Schema

Herzinfarkt

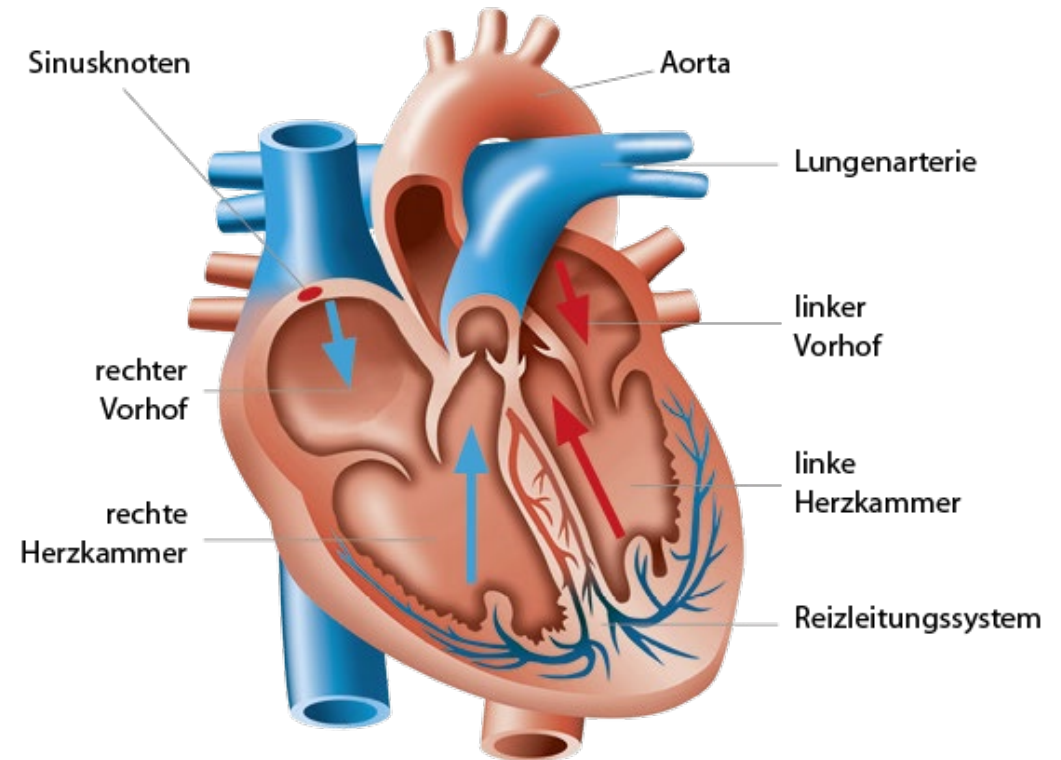


Anatomie Herz



Das Herz

- Ist ein Hohlmuskel
- Zentrale Kreislaufpumpe
- Herz und Blutgefässe = Herz-Kreislauf-System
- Der gesamte Körper wird mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Abfallprodukte wie Kohlendioxid werden wieder abtransportiert
- Das Herz ist etwa faustgross und wiegt zirka 400 Gramm

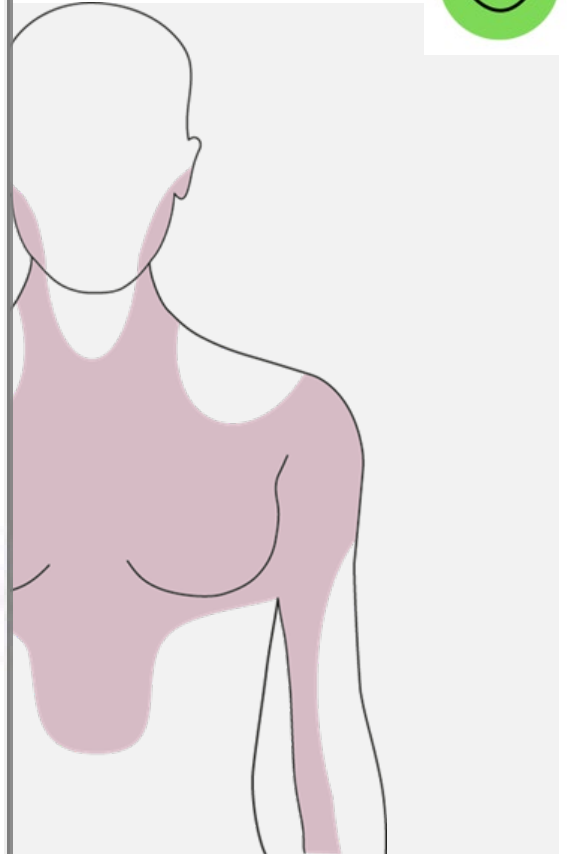
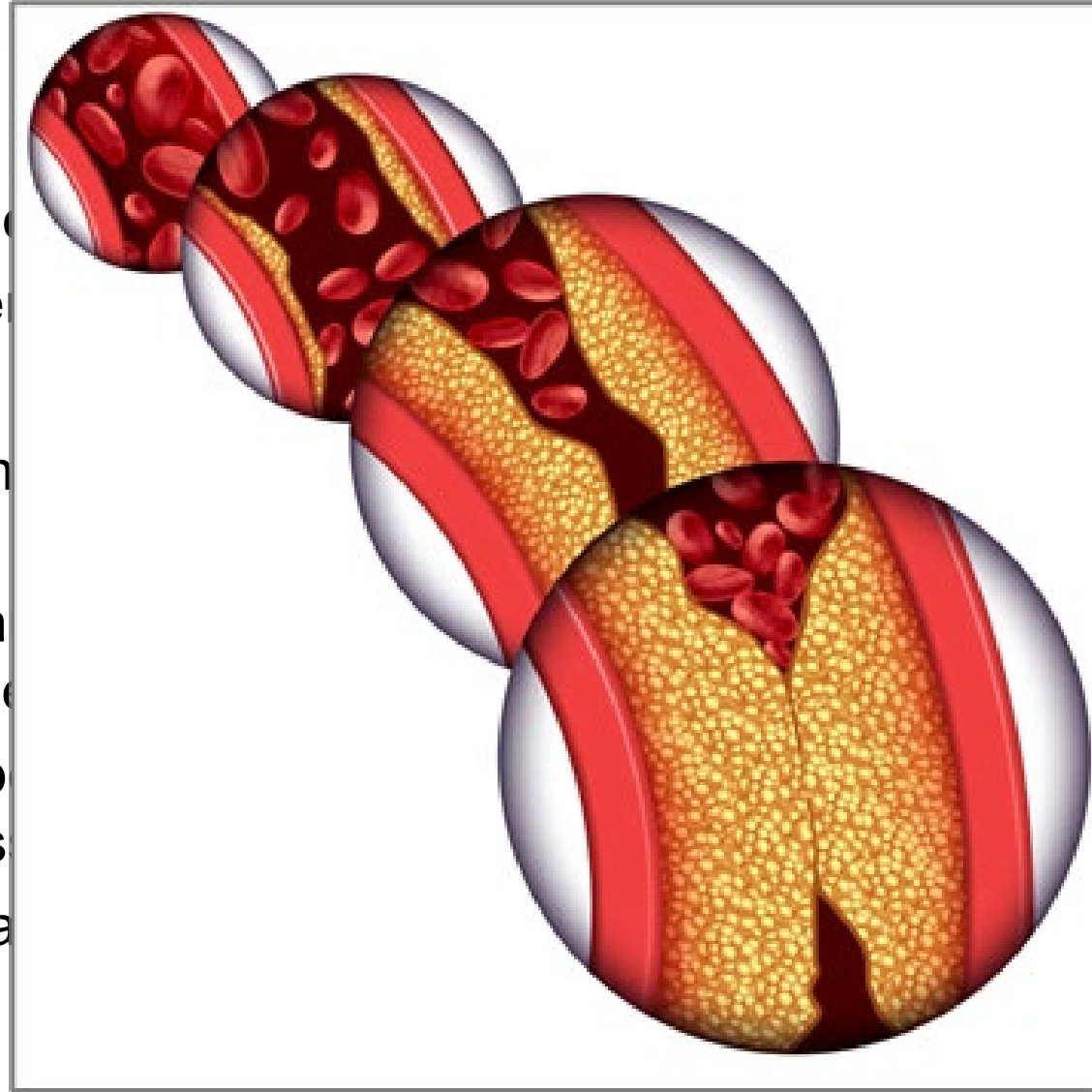


Pfeil rot: sauerstoffreiches Blut fliesst vom Herz in den Körper
Pfeil blau: sauerstoffarmes Blut fliesst vom Herz in die Lungen

Herzinfarkt

Symptome / Anzeichen

- Heftiger Druck in der Brust
- Dauer länger als 15 Minuten
- Verbunden mit Atemnot, Schweißausbruch, Todesangst
- Ausstrahlung in Schulter, Rücken, Unterkiefer oder Oberarm
- Blasse Gesichtsfarbe, Schwindel, Schwäche, Schweißausbruch
- Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen



Herzinfarkt



Erste-Hilfe Massnahmen

- Achten Sie auf die eigene Sicherheit!
- Notrufzentrale 144 alarmieren
- Lagerung nach Patientenwunsch, (wenn möglich Oberkörper leicht erhöht)
- Eventuell eigene Herzmedikamente des Patienten verabreichen
- Enge Kleider öffnen
- Person beruhigen

Hirnschlag



Schlaganfall / Hirnschlag



Was ist ein Hirnschlag?

- Zu einem Hirnschlag kommt es, wenn die Blutzufuhr in einem Bereich des Gehirns unterbrochen ist
- Man unterscheidet folgende Formen:
 - In etwa 85 % der Fälle verstopft ein Blutgerinnsel ein Gefäss
 - Deutlich seltener kommt es in zirka 15% zu einer Hirnblutung, diese entsteht durch ein Platzen eines Blutgefässes im Gehirn

Schlaganfall / Hirnschlag



Symptome / Anzeichen

- Plötzliche Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- Plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder
- Sprachstörungen und Schwierigkeiten Gesprochenes zu verstehen
- Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit
- Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz

Schlaganfall / Hirnschlag



Erste-Hilfe Massnahmen

- Achten Sie auf die eigene Sicherheit!
- Person ansprechen
- Notrufzentrale 144 alarmieren
- Person hinlegen und vor dem Auskühlen schützen (Jacke, Decke, oder Rettungsfolie)
- Person betreuen, bis Rettungsdienst vor Ort ist



BEFAST-Schema: Anzeichen für Hirnschlag



Balance

Gleichgewichtsstörung, Fusschwäche, Gangunsicherheiten



Eyes

Sehstörungen, Doppelbilder, Unschärfe



Face

hängende Mundwinkel/Augenlider, Asymmetrie des Gesichts



Arms

Schwäche, Patient hat Probleme einen Arm hochzuhalten



Speech

Verwaschen, Wortfindungsstörung, Wortverständnisstörung



Time

Symptombeginn, zügiger Transport in geeignete Klinik

Verlegung der Atemwege



Verlegung der Atemwege / Atemnot



Symptome / Anzeichen

- Plötzlicher Hustenanfall bei vorherigem Wohlbefinden
- Würgen, Hustenstoss
- Sprechen plötzlich unmöglich
- Atemnot
- Pfeifendes Atemgeräusch bei Ein- und Ausatmung
- Blauverfärbung der Lippen (Zyanose)
- Bewusstlosigkeit

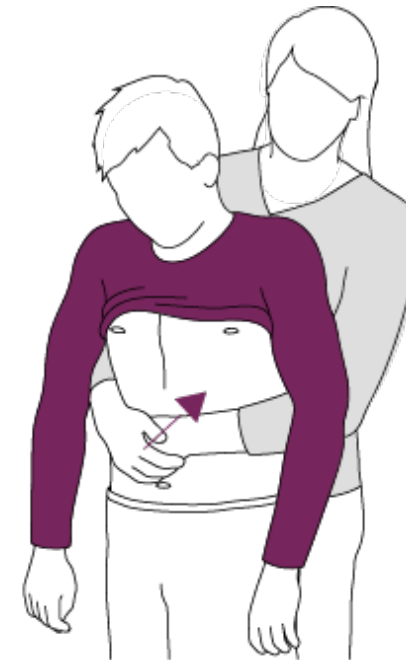
Verlegung der Atemwege / Atemnot



Erste-Hilfe Massnahmen

- Betroffene Person beruhigen und zum Husten auffordern

Atemnot und ungenügender Hustenstoss



Patientenbeurteilung / Patient nicht ansprechbar



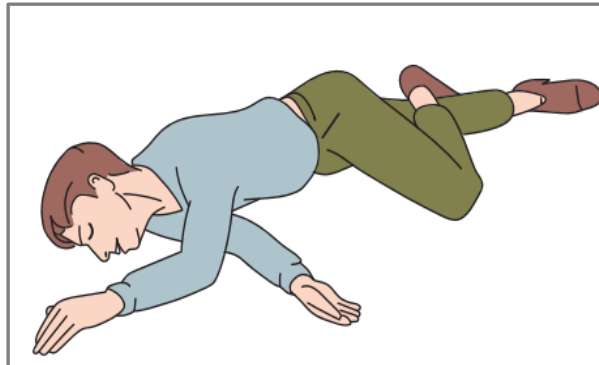
Atmung
vorhanden?

NEIN

BLS-AED-SRC

JA

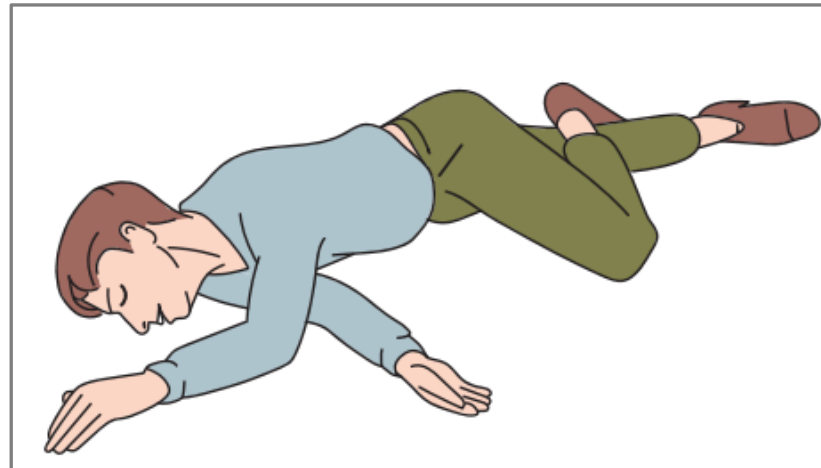
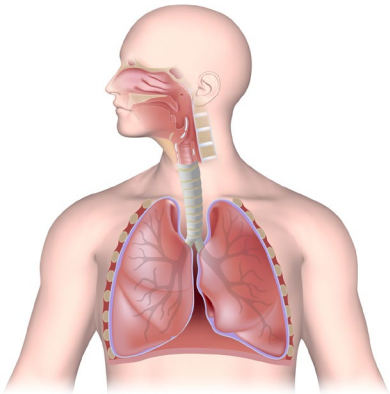
Stabile Seitenlage



Bewusstlosenlagerung

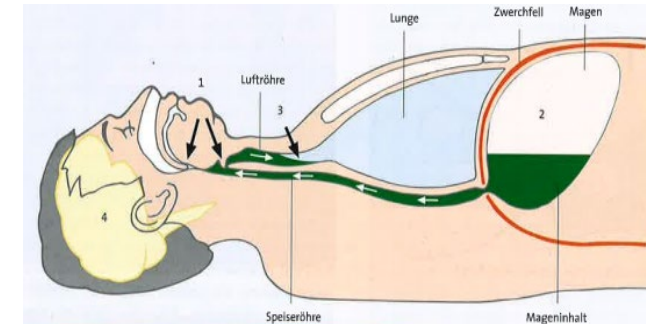


Atemwege



Rückenlage:
drohende
Atemwegsverlegung
Zurückfallen der Zunge

Muskulatur



Keine Muskelspannung:
Magenentleerung
Erstickungsgefahr

Bewusstloser Patient



Achtung: Auskühlung!



Verbrennung und Verbrühung



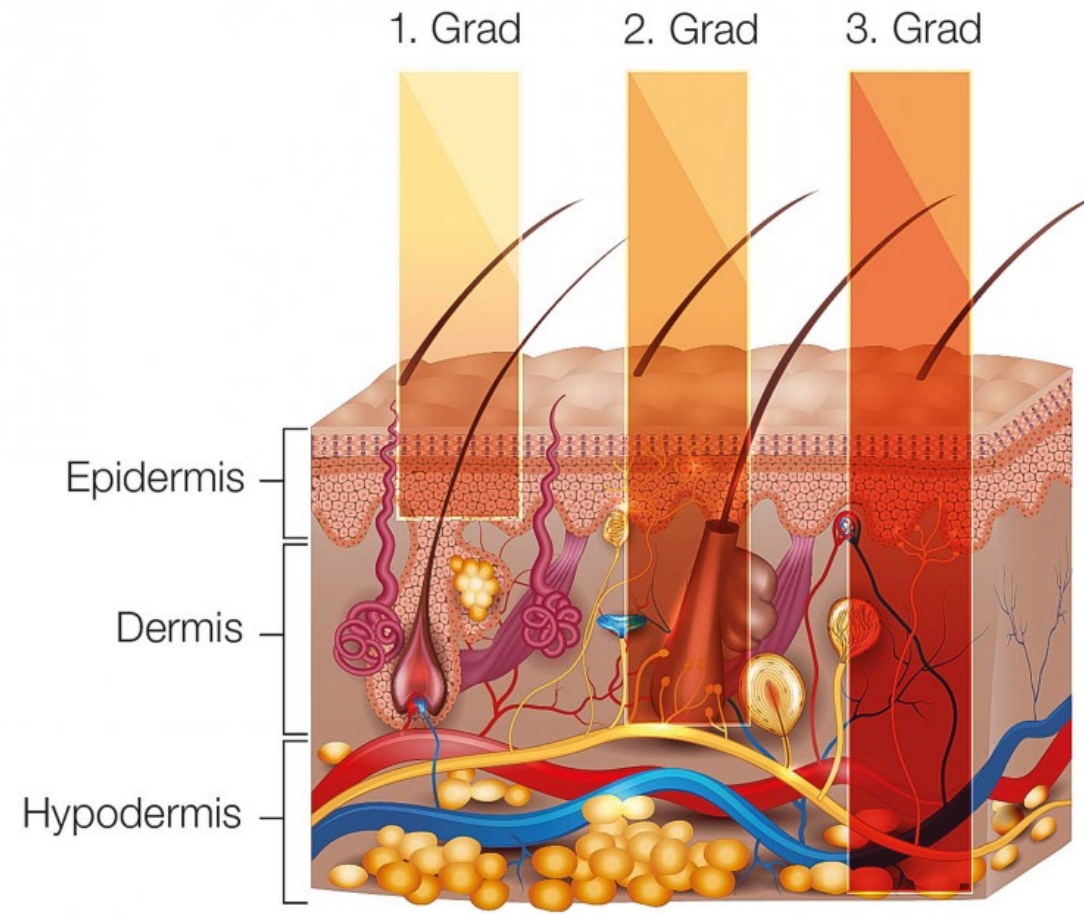
Verbrennung



Entscheidende Faktoren

- Eindringtiefe
- Kontaktzeit
- Kontaktfläche

Verbrennung



Verbrennung ersten Grades



Symptome

- scharf begrenzte Hautrötung
- Wärme- oder Hitzegefühl
- Schmerzen



Verbrennung zweiten Grades



Symptome

- Rötung der Haut
- schmerzende, mit klarer Flüssigkeit gefüllte Blasen



Verbrennung dritten Grades



Symptome

- Zerstörung der Haut bis zur Verkohlung
- Haut hart, weiss und trocken
- völlige Gefühllosigkeit der verbrannten Areale
- keine Schmerzen mehr





Verbrennung



Massnahmen

- sofort während mind. 10 min mit **handwarmem** Wasser kühlen
- Unterkühlung vermeiden!
- ggf. Schmerzmittel einnehmen
- mit loser steriler Auflage abdecken
- Blasen nicht öffnen
- ggf. Rettungsdienst alarmieren





Kreislaufkollaps / Ohnmacht



mögliche harmlose Ursachen:

- tiefer Blutdruck, langes Stehen
- Hungerzustand, Flüssigkeitsmangel
- Emotionen (Hyperventilation)
- durch Reflexe: Husten, Niesen etc.
(neurogen vasovagal)

Weitere möglich Ursachen:

- Unregelmässiger Herzschlag



Kreislaufkollaps / Ohnmacht



Erste Hilfe

- Patient flach lagern, ev. Füße leicht erhöht
- koffeinhaltige, gesüsste Getränke (z.B. Cola, RedBull)
- Traubenzucker oder Glycoramin-Lutschtabletten
- zusätzlich Nahrung einnehmen lassen, wenn schon länger keine Mahlzeit

Diabetes Mellitus



HYPO



HYPER



Novo Nordisk Pharma AG
Unt. Hedibachstrasse 46
8700 Kösnacht/ZH
Tel. 01.614 11 11
Fax 01.614 11 00
www.novonordisk.ch



Fragen....?



**Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit**