

Rettungsdienst oder Demosanis

Demosanis können den Rettungsdienst in schweren Fällen nicht ersetzen. Sie sind für qualitativ gesteigerte Erste Hilfe da. Mehr können sie selten leisten. Wir kommen aus der Szene, sammeln keine Daten, sind direkt vor Ort und betreten auch "Gefahrenzonen". Trotzdem ist es manchmal unumgänglich auf den Rettungsdienst zurück zu greifen. Bei Fällen, in denen der Besuch von Arzt*innen verschiebbar ist, sind Demosanis die besseren Ansprechpartner*innen. Möglicherweise schätzen Demosanis die Situation anders ein als du und wollen trotzdem den Rettungsdienst hinzuziehen. Generell ist es für (fast) alle Verletzungsarten sinnvoll, nochmal eine*n Arzt*in drauf schauen zu lassen!

Eure Demosanis von streetmedic e.V.

Wesentliche Vorarbeit zu dieser Broschüre wurde von ASID geleistet. Ihnen gebührt unser Dank dafür, dass wir deren Vorlage verwenden durften. - asid@notraces.net

Notizen

- 33 -

Bauchverletzung

Ursachen

Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf), Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse, ...

Folgen

innere Blutungen u. Organverletzungen, Lebensgefahr

Symptome

unter Umständen von außen nicht erkennbar
Schmerzen im Bauchbereich, Übelkeit, Erbrechen, gespannte Bauchdecke, Blut im Urin, Anzeichen eines Schocks [S.18]

Maßnahmen

sofort Rettungsdienst rufen, Schonhaltung, NICHTS Essen, Trinken oder Rauchen!

- 31 -

Erste Hilfe auf der Demo



- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 02 Demotipps | 20 Unterkühlung |
| 05 Auffinden / Notruf | 21 Überhitzung |
| 07 Reanimation | 22 Verbrennung |
| 08 Rettungsgriffe | 23 Verätzung / Reizung |
| 10 Stabile Seitenlage | 25 Blutung / Verbände |
| 12 psych. Erste Hilfe | 27 Tierbiss |
| 14 Knalltrauma | 28 Prellung / Zerrung |
| 15 Desorientierung | 29 Bruch |
| 16 Panikattacke | 30 Brustkorbverletzung |
| 17 Atemprobleme | 31 Bauchverletzung |
| 18 Schock | 32 Wirbelsäulenverletzung |
| 19 Krampfanfall | |

Demotipps

Go

Personalausweis
Bezugsgruppe
Nummer des EA
Zettel & Stift
Kleingeld
Flasche stilles Wasser (zum Trinken & Augen spülen)
regelmäßig einzunehmende Medikamente
kleine Snacks und Traubenzucker
kleine Sanitasche [S.4]

No-Go

Alkohol, andere Drogen, Kontaktlinsen, Hautcremes,
Taschenmesser, Pfefferspray, Hunde

- 2 -

kleine Sanitasche

Muss

2 Paar Einweg-Handschuhe
2 Verbandspäckchen
1 paar Pflaster in unterschiedlichen Größen
1 Dreiecktuch
1 Rettungsdecke

Kann

1 Desinfektionsspray (Octenisept)
1 Augenspülflasche
1 Instant-Kühlpack

Kühlpacks nie direkt auf die Haut legen sondern immer ein Taschentuch oder Kleidung (Socken, Shirt, ...) als Zwischenschicht nutzen.

- 4 -

Editorial

Körperliche Repression will wehtun und durchs Gerede darüber vor allem abschrecken. Schrecken und Angst sind normale menschliche Gefühle, doch schon das darüber Reden (können) hilft ihnen die Macht zu nehmen. Sprecht in und mit euren Bezugsgruppen über eure persönlichen Grenzen und Grenzerfahrungen, doch lasst Euch davon nicht lähmen.

Erste Hilfe soll nach Verletzungen Schlimmeres verhindern und wenn ihr wisst, wie das geht, könnt ihr auch der Repression den Schrecken nehmen. Also raus auf die Straße und rein ins Getümmel!

Version: 1.2 | Stand: 28. Januar 2013

ViSDP: streetmedic eV, An der Stadtmauer 7, 15344 Strausberg

- 1 -

Saisontipps

Winter

Go

wasserfeste & warme Kleidung
Taschenwärmer o.ä.
warmes Getränk in Isolierkanne
Sitzkissen (1/3 Isomatte, Styropor-Platte)

No-Go

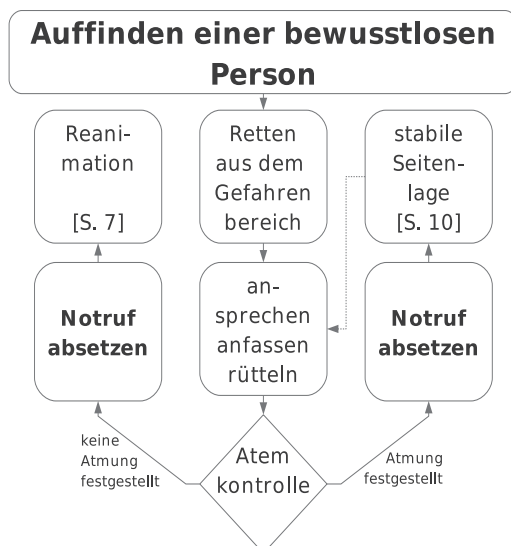
Chucks
Flip-Flops

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Go

viel Wasser zum Trinken
Sonnencreme
Kopfbedeckung, (Sonnen-)Schirm

- 3 -



- 5 -

Spendenaufruf

Verbandsmaterial und Sani-Ausrüstung kosten Geld, das wir Demosanis meist aus eigener Hand zahlen. Wenn du sie unterstützen willst, dann spende etwas, damit auch bei der nächsten Demo wieder genug Verbandsmaterial zur Verfügung steht. Neben Sachspenden (KFZ-Verbandskästen, Verbandsmaterial, Sanitätsdienst-Bekleidung, ...) könnt ihr auch Geld auf unser Vereinskonto spenden:

Kontakt: kontakt@streetmedic.org

Inhaber: streetmedic e.V.

Konto: 200 11 970

BLZ: 170 540 40

Bank: Kreissparkasse Märkisch-Oderland

- 34 -

Wirbelsäulenverletzungen

Ursachen

Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf),
Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse, Sturz, ...

Symptome

Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, Kribbeln/
Taubheitsgefühl/ Bewegungslosigkeit von (Teilen von)
Gliedmaßen

Maßnahmen

Person nicht bewegen, Kälte/Wärme-isolieren mit
Rettungsfolie & Isomatte o.ä., Rettungsdienst rufen

- 32 -

Brustkorbverletzungen

Ursachen

Schläge (Schlagstock), Tritte (Fuß, Huf),
Wasserwerferstrahl, Gummigeschosse, Sturz, ...

Folgen

Rippenprellungen /-brüche, Lungenverletzung

Symptome

Schmerzen bei jedem Atemzug
Lunge: blutiger Auswurf beim Husten und
zunehmende Atemnot

Maßnahmen

Lagerung im Sitzen erleichtert die Atmung
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des
Vertrauens / den Rettungsdienst

- 30 -

Brüche

alle Brüche

unnötige Bewegungen vermeiden
Stabilisation inkl. der beiden anliegenden Gelenke in der Lage des geringsten Schmerzes
nicht alleine Strecken
bei offenem Bruch – sterile Wundauflage
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens / den Rettungsdienst



Bein

Stabilisation mit Fahnenstab, Regenschirm, Hochlagern

Arm

Stabilisation mit hochgeklappter Jacke (mit Sicherheitsnadel), Dreiecktuch, Fahnenstab, Regenschirm, ...

- 29 -

Tier- & Menschenbisse

Ursachen

Polizeihunde, aggressive Tiere & Menschen, tollwütige Tiere

Symptome

blutene Wunde mit Zahnabdrücken

Maßnahmen

Wunde säubern / auswaschen und desinfizieren,
Wundverband mit steriler Kompresse, Impfschutz prüfen (Tollwut und Tetanus)

Bisswunden sind fast immer stark keimbelastet und sollten schnellstmöglich durch eine*n Ärzt*in untersucht und behandelt werden.

- 27 -

Blutungen / Verbände

generell

große Fremdkörper nicht entfernen sondern fixieren, abdecken und Notruf wählen
Überprüfung der Impfungen (Tetanus)



Arm/Bein-Verband

Verbände immer zum Herzen zu wickeln

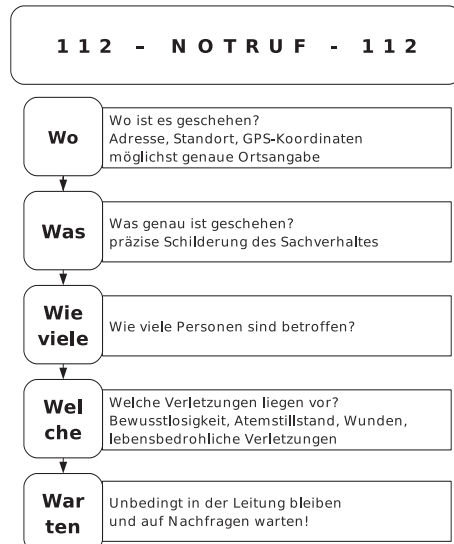
Kopf-Verband

sterile Wundauflage, KEIN DRUCK, Fixierung an Kinn u. Ohren mit geeigneten Mitteln (Verband, Mütze, ...)

Kopfverletzungen nicht unterschätzen! Auch wenn die betroffene Person einen fitten Eindruck macht, schnellstmöglich eine*n Ärzt*in aufsuchen, um Folgeschäden auszuschließen und ggf. die Wunde nähen zu lassen!

- 25 -

NOTRUF absetzen



- 6 -

Rettungsgriffe

Tragering (wenn der Weg lang ist)

1. Halstuch, Schal, Stoffstück, Dreieck-tuch oder ähnliches zu einem kleinen Ring verflechten, in den zwei Hände hinein greifen können
2. mit den spiegelverkehrten Händen greifen die Träger*innen in den Ring
3. die verletzte Person setzt sich auf die durch den Ring verbundenen Hände
4. die freien Hände der Träger*innen stützen die Verletzte von hinten



- 8 -

stabile Seitenlage

[x] kein Bewusstsein vorhanden
[x] Atmung (und Puls) vorhanden
[x] keine erkennbaren lebensbedrohlichen Wunden



-> stabile Seitenlage [S.11]

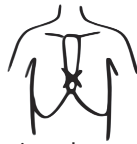
-> regelmäßige Kontrolle von Atmung (und Puls) bis der Rettungsdienst eintrifft

**bei (vermuteten) Wirbelsäulenverletzungen [S.32]:
sehr vorsichtig, nicht ruckartig und nur mit mehreren Personen!**

- 10 -

Reanimation

[x] Puls und Atmung NICHT vorhanden



1. Person Oberkörper (so weit wie mgl.) freimachen
2. abwechselnd Herzdruckmassage und Beatmung
3. Körper muss auf hartem Untergrund liegen
4. Verhältnis: 30x Drücken, dann 2x Beatmen
5. Drucktiefe 4-6 cm je nach Körpergröße der Person
6. Drucktempo zirka 100x pro Minute
7. Arme und Rücken während des Drückens gerade halten (sonst wird es zu anstrengend!)
8. V-Stellung der Arme



Reanimieren bis Rettungsdienst eintrifft!

- 7 -

Rautek (nur wenn's schnell gehen muss)

1. ans Kopfende der Person knien
2. Oberkörper der Person anheben,
3. eigene Knie darunter schieben
4. Oberkörper weiter erhöhen
5. mit den eigenen Armen unter den Achseln der verletzten Personen hindurch greifen
6. einen (unverletzten) Arm der verletzten Person anwinkeln und mit beiden Händen umfassen
7. vorsichtiges Aufrichten und Hinfort-schleifen der Person (dabei mit den eigenen Oberschenkeln abstützen)



Nur als letzte Möglichkeit verwenden, da dieser Griff nicht ungefährlich ist.

- 9 -



1. Arm auf der Seite, auf der man kniet, in U-Haltung
2. Den anderen Arm beugen, mit Handrücken an gegenüberliegende Wange, beim Bein auf der Seite des gebeugten Armes unter das Knie greifen und das Bein hochziehen und damit anwinkeln
3. Person an Knie und Schulter zu sich herum ziehen
4. Kopf überdehnen, damit die Luftröhre frei ist
5. Mundwinkel als tiefster Punkt, falls Erbrechen
6. Rettungsfolie als Wärmeisolierung um den Körper legen

Das + gibt die eigene Position an.

- 11 -

Prellung, Bänderzerrung /-riss

Ursachen

Prellung: Schlag, Stoß

Bänderzerrung /-riss: Überdehnung der Bänder bzw. Gelenke durch z.B. Sturz

Symptome

Schmerzen, Schwellung, Bluterguss

Maßnahmen

Kühlen, hochlagern, entlasten

Bänderzerrungen lassen sich von Bänderrissen oder Brüchen (ohne Fehlstellung der Gliedmaßen) meist kaum unterscheiden – eine Abklärung durch eine*n Ärzt*in ist anzuraten!

- 28 -

Druckverband

[x] bei stark blutenden Wunden (außer Kopf!)

1. erst Schicht = sterile Wundauflage und zwei Lagen Verband
2. nicht-saugendes Druckpolster (Verbandpäckchen, volle Packung Taschentücher, Brillenschatulle)
3. zweite Schicht = restlicher Verband
4. schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des Vertrauens bzw. den Rettungsdienst



Gelenkverband

sterile Wundauflage, Wickeltechnik = von Außen nach Innen



- 26 -

Maßnahmen Augen

1. Kontaktlinsen entfernen / entsorgen
2. Verletzte nach vorn beugen und Kopf schief halten lassen
3. Auge der verletzten Person mit den Daumen und Zeigefinger offen halten
4. mit kaltem Wasser ausspülen (innen nach außen!)
5. kühlen / wiederholen / nachspülen



Das beschriebene Ausspülen bewirkt Linderung aber kein restloses Entfernen des Kampfstoffes, da er nicht wasserlöslich ist.

Dennoch: keine Fette in die Augen schmieren oder betäubende Augentropfen. Diese können zu langfristigen Schäden führen.

- 24 -

Verätzungen, Reizungen

Ursachen

CS, CN, OC, Pfeffer, Tränengas & Co

Symptome

brennende Augen, Schleimhaut und gerötete Haut
krampfartiges Zusammenziehen der Augenlider
Übelkeit, Reizung der Atemwege, Atemnot

Maßnahmen Mund

mit Wasser ausspülen und wieder ausspucken
(NICHT herunter schlucken!)

Maßnahmen Nase

Wasser in die hohle Hand, mit der Nase einsaugen
(Achtung! NICHT herunter schlucken!) und wieder
auspusten

- 23 -

Überhitzung / Sonnenstich

Ursachen

ungeschützte Sonneneinstrahlung auf Kopf und
Nacken, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Symptome

Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Ermüdung,
Ohnmacht, Orientierungslosigkeit,
Wahrnehmungsstörungen

Maßnahmen

Schatten, sanft Kühlen (nicht Unterkühlen!), Trinken,
Ausruhen

- 21 -

Krampfanfall

Ursachen

Flüssigkeitsmangel, Vergiftung / Drogen-
überdosierung, Epilepsie

Symptome

unkontrollierte Muskelzuckungen,
Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit

Maßnahmen

Schutz vor Verletzungen durch Entfernung von
Gegenständen - nach dem Anfall: Beruhigung,
Freimachen / Freihalten der Atemwege

Krampfende Personen NIEMALS fest halten.

Schwere Verletzungen möglich!

- 19 -

Psychische Erste Hilfe & Anamnese

[x] Bewusstsein vorhanden = Blick- / Sprachkontakt,
Bewegung

1. sich vorstellen und möglichst auf Augenhöhe mit
der verletzten Person gehen

2. Hilfe anbieten

"Darf / Kann ich dir helfen?" [S.13]

3. Bewusstseinsprüfung

Frage nach: Tag? Ort? Vorname? [S.15]

4. Anamnese

Go "Was ist passiert?"

No-Go "Was hast du getan?"

Verletzte Personen NIE alleine lassen!

- 12 -

Knalltrauma

Ursachen

Knallkörper, Explosionen, platzende Reifen,
Pistolen- & Gewehrschüsse

Symptome

Gefühl eines verstopften Ohres, Hörverlust, Tinnitus,
Ohrenschmerzen, Geräuschüberempfindlichkeit,
Schwindel, Gleichgewichtsstörung

Maßnahmen

sofort vor weiteren Schalleinwirkungen schützen
schnellstmögliche Übermittlung an eine*n Ärzt*in des
Vertrauens, sonst bleibende Schäden möglich

- 14 -

Hyperventilation / Panikattacke

Ursachen

psych. Stress führt zu wenig Kohlendioxid im Blut

Symptome

hektisches Atmen; verstärktes Ausatmen;
Erstickungsgefühl, Pfötchenstellung der Hände

Maßnahmen

1. Entfernung aus der Stresszone

2. in Tüte atmen oder Lippenbremse (langsam
Ausatmen)

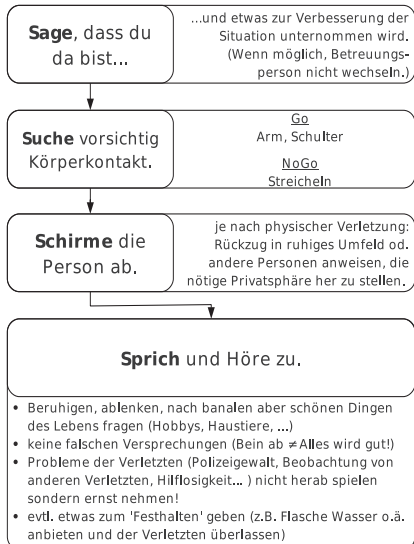
3. beruhigende Atemübungen: Bauchatmung oder
sich der Atemfrequenz der Betroffenen "anpassen"
und gemeinsam die Frequenz senken

4. erzählen lassen (Beruhigung der Atmung durch
Redefluss)

5. Oberkörper hoch, Arme hinter

- 16 -

4-S-Regel für psychische Erste Hilfe



- 13 -

Desorientierung

Ursachen

Blutverlust, Flüssigkeitsmangel, Unterzuckerung (wenig gegessen), psychische Belastung, Drogen, Hitze, ...

Symptome

Verwirrung in Ort, Zeit, Raumempfinden, Körperempfinden

Maßnahmen

Person in ruhigeres Umfeld bringen, wenn möglich Ursachen abklären und adäquate Maßnahmen einleiten, professionelle Hilfe hinzuziehen

- 15 -

Atemprobleme - Ursache erkunden!

Reizgase

Entfernung aus der Gefahrenzone, Oberkörper hoch, Arme in die Luft, beruhigende Atemübungen (Bauchatmung)

Fremdkörper im Atemwegssystem

wenn möglich entfernen, beruhigen, wenn nicht möglich Rettungsdienst rufen

Asthmaanfall

Oberkörper hoch, Arme hinter den Oberkörper, beruhigende Atemübungen (Bauchatmung)
Hilfe bei Eigenmedikation (No-Go fremde Medis)
wenn keine Besserung, dann Rettungsdienst rufen

- 17 -

Sonnenbrand

Ursachen

ungeschützte Sonneneinstrahlung auf die Haut

Symptome

rote schmerzende Haut (evtl. späteres Abschälen der Haut)

Maßnahmen

Schatten, Kühlen, Verbrennungssalbe

Verbrennungen, Böller, Feuer

1. Flammen löschen / ersticken
2. Wunde kühlen (nicht unterkühlen!)
3. Rettungsdienst rufen
4. Wundabdeckung

- 22 -

Unterkühlung

Ursachen

nasse Sachen, Wind & Wetter

Symptome

Kältegefühl, Zittern, blaue / lilane Lippen, Muskelsteife, blass-blaue Haut

Maßnahmen

warme u. windgeschützte Umgebung, ausziehen u. aktiv langsam erwärmen, heiße gezuckerte Getränke, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsdecke, Isomatte o.ä.

Maßnahmen nicht bei Erfrierungen (Körpertemperatur < 32°) ergreifen sondern sofort Rettungsdienst rufen!

- 20 -

Schock

Ursachen

Blutverlust, Flüssigkeitsmangel, Versacken des Blutes in den Beinen z.B. auf Grund von psychischen Belastungen & Schmerzen, Drogen, Hitze, Allergie

Symptome

kalte blasse Haut, extremes Schwitzen, Puls und Atmung erst flach und schnell, dann abnehmende Tendenz

Maßnahmen

Schocklage, Kälte/Wärme-isolieren mit Rettungsdecke, Isomatte o.ä.



- 18 -