

# fit & top

- Mut zum Helfen
- Interview mit einem Sanitätsprofi
- Was ist CPR?

## NACHRICHTEN

### Was ist CPR?

Mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR cardiopulmonary resuscitation) kann ein Laie wirksam helfen, wenn jemand einen Herzstillstand erleidet. Hört das Herz zu schlagen auf, wird das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Dies führt innerhalb von Sekunden zu Bewusstlosigkeit und innerhalb von wenigen Minuten zu schweren Hirnschäden. Nach etwa zehn Minuten tritt gewöhnlich der Tod ein. Deshalb ist es wichtig, mit den Wiederbelebungsmassnahmen sofort nach dem Alarmieren des Rettungsdienstes zu beginnen. Durch kombinierte Beatmung und Herzmassage werden Gehirn und Herz wieder mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Sofort und korrekt durchgeführte CPR erhöht die Überlebenschance um ein Mehrfaches.

### CPR ist lernbar

Der Schweizerische Samariterbund, die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft sowie der Schweizerische Militärsanitätsver-



band bieten seit gut zehn Jahren in ihren lokalen Vereinen und Sektionen Kurse in CPR an. Jährlich werden so etwa 5000 Personen in dieser Technik ausgebildet. Vor wenigen Wochen hat das massgebende medizinische Fachgremium der Schweiz eine Einführung in die CPR als Inhalt des obligatorischen Nothilfekurses für Fahrschüler bestätigt. In einigen Jahren werden also praktisch alle jungen Leute Kenntnisse der lebensrettenden Technik haben.

### Es braucht Mut

Das Motto des Europäischen Tages der ersten Hilfe lautet in diesem Jahr «Mut zum Helfen». Die meisten Menschen scheuen sich mit Ängsten und Hemmungen konfrontiert, wenn sie bei einem Notfall erste Hilfe leisten müssen. Man weiss von unzähligen Tests mit gestellten Unfällen, dass viele Leute lieber gaffen, als nach einem Unfall erste Hilfe zu leisten. Offensichtlich muss eine innere Hemmschwelle überwunden werden. Mit den Aktionen am diesjährigen Tag der ersten Hilfe soll diese Hemmschwelle gesenkt werden.

Heute findet zum zweiten Mal der Europäische Tag der ersten Hilfe statt. Er ist der CPR (cardiopulmonale Reanimation) gewidmet und steht unter dem Motto «Mut zum Helfen».

Ziel des europäischen Erste-Hilfe-Tages ist es, möglichst viele Menschen dazu zu bewegen, Ängste und Hemmungen zu überwinden und den Schritt zur CPR zu wagen. Über 300 Samaritervereine in der ganzen Schweiz werden anlässlich von lokalen Anlässen CPR thematisieren und der Bevölkerung näher bringen. Die Samariter wollen es der Bevölkerung ermöglichen, Hemmungen und Blockaden abzubauen und die lebensrettende Technik zu erlernen.

Die Aktion wirft die bange Frage auf, was man denn tun würde, wenn auf einmal ein Mensch vor einem zusammenbricht und regungslos liegen bleibt – sein Herz steht still. Es ist nicht von der Hand zu weisen: Viele wüssten nicht was zu tun ist – der Nothilfekurs liegt vielleicht doch schon zu lange zurück. Und nur wenige haben wirklich den Mut zu helfen. Wer unvermittelt mit einer Notfallsituation konfrontiert ist, wenn ein Mensch regungslos am Boden liegt, ist vielleicht erschrocken und blockiert und kann nicht helfen. Aber in der Regel bleibt keine Zeit, denn bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zählt jede Minute. Drei

von vier Herzstillstände treten ausserhalb des Spitals auf. Deshalb ist die Herz-Kreislauf-Wiederbelebung (CPR) ein Thema, das nicht nur medizinisches Fachpersonal, sondern vielmehr uns alle angeht.

### Wettlauf mit der Zeit

Herzstillstand ist eine der häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Fast jede Stunde ist ein Mensch von einem Herz-Kreislaufstillstand betroffen. Drei von vier Fälle ereignen sich nicht im Spital, sondern zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Deshalb ist die cardiopulmonale Reanimation – kurz CPR oder Herz-Kreislauf-Wiederbelebung – ein Thema, das nicht nur medizinisches Fachpersonal angeht. Der Basler Internist Martin von Planta: «Wenn bei Herzstillstand nicht lebensrettende Sofortmassnahmen wie CPR ergriffen werden, stirbt der Patient unweigerlich.»

Meist bleibt einem Patienten weniger Zeit zum Überleben als es dauert, bis die alarmierten Profiretter eintreffen. Verkehrs- und Siedlungsdichte sind dabei Faktoren, die niemand beeinflussen kann. Doch jede Minute, die ohne erste Hilfeleistung vergeht, verringert die Chance für eine lebensrettende Reanimation um sieben bis zehn Prozent. «Nach etwa acht bis zwölf Minuten ohne Hilfe ist die Überlebenschance praktisch gleich Null. Erste Hilfe im Falle eines Herzstillstandes ist deshalb eine Sache von Minuten. Es ist ein Wettlauf mit der Zeit»,



Der zweite Europäische Tag der ersten Hilfe ist der CPR (cardiopulmonale Reanimation) gewidmet und steht unter dem Motto «Mut zum Helfen».

schildert von Planta die Dramatik der Situation. Es braucht Mut zum Helfen. Deshalb gilt es, innere Blockaden zu überwinden und sofort und spontan zuzupacken: Das wissen alle, die einst den Nothelferkurs besucht haben. Jede Hilfe sei besser als keine Hilfe, sagt von Planta. «Wenn Sie daneben stehen und nichts unternehmen,

dann ist der Patient tot.»

### Lebensrettende Technik

Lebensrettende Techniken kann man lernen. In der Schweiz sind es rund 1500 Samaritervereine sowie lokale Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft und des Militärsanitätsverbandes, welche die Techniken der

Herz-Kreislaufreanimation Laien und Rettungshelfern vermitteln. Von Planta: «CPR ist eine Summe von Massnahmen, welche jedermann beherrschen muss: Freilegen der Atemwege, Brustraum-Kompression und allenfalls Beatmung. Ziel ist es, wertvolle Minuten zu gewinnen, bis professionelle Hilfe kommt.»

## «Bemühen Sie sich, Ruhe zu bewahren»

### Peter Salzgeber ist Leiter der Sanitätspolizei Bern – Ein Gespräch

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Rettungsorganisationen sind Tag und Nacht im Einsatz, um Leben zu retten. Ein Gespräch mit Peter Salzgeber, dem Leiter der Sanitätspolizei Bern.

### Herr Salzgeber, was ist ein Profiretter?

Peter Salzgeber: Ein Profiretter ist ein Rettungsanwärter mit einer mehrjährigen Ausbildung, welche mit einer Diplomprüfung abgeschlossen wird. Der Beruf der Rettungsanwärterin oder des Rettungsanwärters ist eine hauptberufliche Tätigkeit und kein Nebenjob.

### Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Der Einsatz erfolgt in den unterschiedlichsten Arbeitsgebieten. Ich gebe Ihnen ein mögliches Beispiel eines Schichtlaufes: Die Frauen und Männer der Rettungsanwärter werden zu Beginn der Schicht in der Notfall-Equipe eingesetzt und rücken zu einer Notfallsituation – z. B. zu einem Patienten mit akuten Herzbeschwerden – aus.

Nach Erledigung des Auftrages folgt ein Krankentransport: beispielsweise die Verlegung eines Frühgeborenen von ei-

nem Bezirksspital ins Kinderhospital. Danach ist eine Wasserrettung angesagt; zum Abschluss der Schicht erfolgt wiederum ein Notfalleinsatz bei einem Verkehrsunfall. Die Mitarbeitenden haben eigentlich nur zwei Fixpunkte pro Schicht: den Arbeitsbeginn und den Arbeitsschluss. Was dazwischen passiert, ist völlig offen und wechselt täglich. Diese Vielseitigkeit macht unsere Arbeit so interessant.

### Welche Meldungen sollte man auf jeden Fall von einem Unfallort machen?

Es gibt verschiedene Informationen, die für uns wichtig sind. Es ist natürlich so, dass Anrufende vielfach sehr nervös sind. Die Konfrontation mit einer nicht alltäglichen Situation regt verständlicherweise auf. Also: Wenn Sie an einen Unfallort gelangen, atmen Sie als allererstes tief durch und bemühen Sie sich, Ruhe zu bewahren. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation, versuchen Sie zu erfassen, was überhaupt passiert ist. Jetzt wählen Sie die Sanitäts-Notrufnummer 144 (ohne Vorwahl). Wichtig: Bleiben Sie ruhig und hören Sie gut zu, was Sie gefragt werden. Die Ein-

satzdisponenten der Sanitätsnotrufnummer 144 sind Fachleute mit langjähriger Berufserfahrung. Die wissen natürlich, dass die Person am anderen Ende der Leitung nervös ist. Im Laufe des Gespräches wird man Sie nach allen Informationen fragen, die für uns wichtig sind.

### Und was mache ich, nachdem ich Hilfe angefordert habe?

Unsere Mitarbeitenden in der Einsatzzentrale nehmen nicht nur Informationen entgegen, sie unterstützen Anrufende auch in der Bewältigung der Situation. Sie werden Ihnen beispielsweise sagen, wie Sie erste Hilfe leisten können.

### Wie lange dauert es in der Regel, bis die Profiretter eintreffen? Sind sie oft zu spät?

Bei uns im Kanton Bern ist die Vorgabe die, dass wir 80 % der Bevölkerung innerhalb von 30 Minuten erreichen müssen. An einem Freitagabend durch die Stadt Bern, selbst mit Blaulicht und Sirene, das ist aber schwer zu erreichen. Der Verkehr ist ein Umstand, den wir nicht beeinflussen können. Trotz der oftmals schwierigen Rahmenbedingungen waren

wir im vergangenen Jahr in 98 % der Fälle innerhalb der erwähnten Zeitlimite am Einsatzort.

### Was ist die Rolle des Ersthelfers in der Rettungskette?

Ersthelfer sind meistens Laien. Sie treffen erste lebensret-

tende Sofortmassnahmen und führen diese bis zum Eintreffen der Sanität selbstständig durch. Grundsätzlich sollte jedermann die Grundlagen der ersten Hilfe kennen – und alle Automobilisten sollten das Wissen aus dem Nothelferkurs anwenden können.

ANZEIGE

**BUNTAG AG**

Bau- und Unterhaltsreinigungen AG  
 FL9491 Ruggell  
 Telefon 075/373 13 85  
 Telefax 075/373 37 37  
<http://www.swiss-windows.ch>  
 und Swiss-Online: \*3330#

**Kristallisieren schafft Glanzlichter.**

Kostengünstige Renovation von Marmor, Travertin und Kunststeinböden.