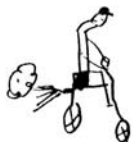


Krankheit, Unfall während der Ferienkurse

Was tun bei...

Diese Ausführungen ersetzen keinesfalls eine gründliche Ausbildung oder einen Arztbesuch. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

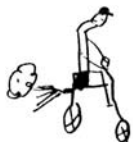
Verletzungen der Haut	
Schürfungen	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Durch leichtes Abtupfen reinigen☞ Desinfizieren (Betadine)☞ Schützen (Nässe und Druckkontakt) <p>Unterlassen:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Keine Salben oder Puder verwenden☞ Keine Seife oder ähnliches für die Reinigung☞ Wunde nicht austreichen. <p>Ärztliche Behandlung Schürfungen über Gelenken, im Gesicht, im Genitalbereich Bei Entzündungserscheinungen Wenn ärztliche Behandlung, dann keine Desinfektion</p>
Blasen	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Äussere Reinigung☞ Wenn Blase offen: desinfizieren und steril abdecken☞ Schützen und trocken halten☞ Regelmässig kontrollieren und Verband wechseln☞ Polstern/Schutzverband <p>Unterlassen:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Keine Salben oder Puder verwenden☞ Nicht aufstechen <p>Ärztliche Behandlung Blasen, die grösser sind als eine halbe Handfläche der Patientin oder des Patienten und stören Bei Entzündungen</p>
Schnitte	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Desinfizieren☞ Steril abdecken und dabei Wundseiten leicht zusammenziehen☞ Ruhig stellen und schützen☞ Regelmässig kontrollieren, desinfizieren und Verband wechseln <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Wenn eine ärztliche Behandlung nötig ist, vorher nicht desinfizieren. <p>Ärztliche Behandlung Wenn die Starrkrampfimpfung mehr als 2 Jahre zurück liegt (s. Fragebogen persönliche Daten). Die ärztliche Wundversorgung sollte innerhalb von 6 Stunden erfolgen. Danach ist eine Naht nicht mehr möglich, es kann eine hässliche und gefährliche Narbe bleiben. Wunden, die sich schlecht säubern lassen, klaffende Wunden (Rissquetschwunden), tiefe Stichwunden (z.B. durch Nagel usw.)</p>



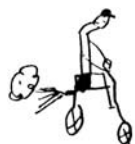
Verbrennungen	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Kühlen! (15 Minuten ist das absolute Minimum)↳ Verbrennungen 2. und 3. Grades (grosse Blasen, Verkohlungen) sofort in ärztliche Behandlung↳ Verbrennungen 1. Grades mit kühlender Salbe behandeln (Fenistil Gel) <p>Unterlassen:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Keine Hausmittelchen (Öl, Butter, Mehl usw.)↳ Blasen nie aufstechen <p>Ärztliche Behandlung Liegt die Starrkrampfimpfung mehr als 2 Jahre zurück: im Zweifelsfall zum Arzt, zur Ärztin. Verbrennungen oder Verbrühungen 2. und 3. Grades</p> <p>Verbrennung heisst immer auch Flüssigkeitsverlust! Wenn die Person gut wach und problemlos ansprechbar ist, Wasser (und nur Wasser) zu trinken geben. Mit Kindern früher in ärztliche Behandlung gehen.</p>
Sonnenbrand	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Prophylaxe: Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor. Hima-Paste gegen Blasen in der Lippengegend.↳ Behandlung: Lokalen Sonnenbrand mit feuchten Salben behandeln, bei ausgedehntem Sonnenbrand zum Arzt
Muskeln	
Muskeldehnung (Schmerzen bei Druck und Bewegung, leichte Schwellung)	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Ruhig stellen↳ Während der ersten zwei Tage kühlen (Voltaren Gel), nachher wärmen (wenn das den Schmerz verstärkt, wieder kühlen).↳ Massage (sanft) <p>Unterlassen:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Muskel auf keinen Fall zu früh wieder belasten. <p>Ärztliche Behandlung Bei „Bläuel“-Bildungen (Hämatom) – evtl. Muskelriss</p>
Muskelprellung (Muskelverletzung durch äussere Gewalt)	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Hochlagern↳ Kühlen↳ Verband (leichter Druck auf Gewebe hemmt Schwellung)↳ Während der ersten 2-3 Tage kühlende Salben (Voltaren Gel), nachher wärmende Salbe (wenn Schmerzen auftreten, wieder kühlende Salbe) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Massage <p>Ärztliche Behandlung Bei grosser Hämatombildung und starken Schmerzen. Bei sehr schmerzhaften Muskelprellungen am vorderen und seitlichen Unterschenkel.</p>
Muskelkater	<p>Was tun: Alles, was die Durchblutung steigert</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Wärmende Bäder oder Salben↳ Leichte Massagen↳ Leichte Muskelarbeit



	<p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Nicht kühlen☞ Keine starke Belastung des Muskels <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Wenn sich der Zustand nach 2-3 Tagen nicht bessert.</p>
Gelenk- und Knochen	
<i>Verstauchung</i>	<p>Beschreibung: Der Bewegungsraum der Gelenkkapsel wird überschritten, aber das Gelenk schnappt sofort wieder in Normalstellung zurück.</p> <p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Entlasten, hoch lagern☞ Ausgiebig kühlen (Umschläge)☞ Kühlende Gels☞ Ruhig stellen (Schienung sollte aber nirgends einengen) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Es ist Sache des Arztes/der Ärztin, den Bewegungsgrad etc. zu erproben. <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Wenn sich um das Gelenk ein Hämatom (manchmal sehr klein) bildet (ev. erst Stunden später).</p> <p>Bei grossen Schmerzen oder starker Schwellung des Gelenkes. Wenn das Gelenk nicht mehr belastet werden kann. Den Arzt spätestens 24 Stunden nach dem Unfall aufsuchen. Nachher wird eine Operation, falls es sich um einen Bruch handelt, schwierig. Bänder- oder Kapselverletzungen sind oft Folgen von Verstauchungen - also aufgepasst!</p>
<i>Verrenkung</i>	<p>Beschreibung: Der Bewegungsraum des Gelenkes ist verlassen und die Gelenkflächen der beteiligten Strukturen liegen nicht mehr aneinander.</p> <p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Sofort Arzt holen oder kommen lassen!☞ Die betroffene Person „betreuen“ und ihr die Angst nehmen <p>Unterlassen:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Alles, was Schmerzen bereitet☞ Nie selbst versuchen, die Reposition (Einrenkung) durchzuführen. <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>In jedem Fall. Auch wenn die betroffene Person das Gelenk selbst einrenkt (typischerweise Schulter).</p>
<i>Knochenbrüche</i>	<p>Erkennbar an:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ev. Achsenabweichungen der Extremität• Schwellung über dem Bruchgebiet• Arm/Bein kann nicht mehr schmerzfrei bewegt werden• Ev. Bluterguss über dem Bruchgebiet (Blau- und Rotfärbung der Haut)• Druckschmerz über dem Bruchgebiet <p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Versuchen Arm/Bein ruhig zu stellen, dabei aber so wenig wie möglich an der Stellung verändern.☞ Lockere Schienung (mit Brett, Stange und Tuch). Es darf keine Engstellen geben☞ Schnellst möglich zum Arzt! (Auf Bahre transportieren)

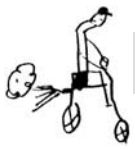


	<p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Nichts zu trinken geben (ev. später Operation)☞ Keine Medikamente (das ist Sache des Arztes) <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Auf jeden Fall. Denn: Ob ein Bruch vorliegt, kann letztendlich nur ein Röntgenbild klären!</p>
Blutungen	
<i>Arterielle Blutungen</i>	<p>Definition: Blutung aus einer Arterie (eher helles Blut, pulsierend)</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ betroffene Region hoch halten. Ziel: über Herzniveau☞ Fingerdruck auf der zuführenden Arterie☞ Druckverband anlegen (saugfähiges Material) – ev. weiterer Druckverband darüber☞ Ambulanz oder wenn Spital in der Nähe Selbsttransport☞ Puls und Bewusstsein überwachen – bei Bewusstlosigkeit: Seitenlage <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Keine Zeit verlieren mit Reinigungen etc.☞ Keine Medikamente☞ Nichts zu trinken geben <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Auf jeden Fall.</p> <p>Ambulanz und sonst den Notfallarzt anrufen, damit das Spital informiert ist! Ein Besuch beim Hausarzt/Notfallarzt in der Praxis verzögert nur unnötig.</p> <p>Achtung: eine arterielle Blutung muss nicht immer nur am Vorderarm auftreten</p>
<i>Venöse Blutungen</i>	<p>Definition: Blutung aus einer Vene (eher dunkelrotes Blut, kontinuierlicher Fluss)</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Betroffenen Region hoch lagern (über Herzniveau)☞ a) Desinfizieren – nur wenn keine ärztliche Behandlung notwendig☞ b) Druckverband, wenn die Blutung lokalisierbar ist, sonst Deckverband (steril)☞ Überwachen, Verband kontrollieren (blutet es durch?) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Keine Salben oder Gels☞ Keine blutstillende Watte – überhaupt keine Watte in Wunden! <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Wenn es immer wieder durch den Verband blutet (Verband nicht entfernen!), d.h. wenn die Blutung innert 5 Minuten nicht zu stoppen ist.</p> <p>Wenn die betroffene Person regelmässig Medikamente einnimmt oder Bluterkrankungen hat (Bluter).</p>
<i>Nasenbluten</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Betroffene Person ablegen☞ Oberkörper hoch lagern☞ Das Blut soll zur Nase raus laufen☞ Kalt-nasses Tuch oder Eiswickel in den Nacken legen☞ Ev. Taschentuch ganz sorgfältig in die Nase schieben (nicht tief!)☞ Überwachen <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Keine blutstillende Watte☞ Kopf nicht nach hinten legen (Blut fließt in den Magen oder in die Lunge)



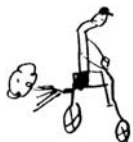
	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Keine Nasensalben ☞ Keine Medikamente <p>Ärztliche Behandlung Wenn die Blutung nach 30 Min. immer noch anhält oder immer wieder kommt. Wenn die betroffene Person müde wird und/oder ihr Puls deutlich schneller und schwächer wird.</p>
Kopf	
<i>Hirnerschütterung</i>	<p>Die Hirnerschütterung ist die mildeste Form einer Hirnverletzung - also etwas Ernstes! Ursache einer Hirnerschütterung ist ein Schlag auf den Kopf, ein Kopfanschlagen oder eine schnelle Kopfbewegung (schleudern) Typisch: kleine Rauferei und dann Sturz. Ein sicheres Zeichen, dass eine Hirnerschütterung vorliegt ist, wenn sich die betroffene Person nicht mehr richtig an den „Unfall“ erinnern kann!</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Die betroffene Person nach dem Unfallhergang befragen (wie ist es passiert?) WICHTIG: die Person selber muss erzählen, nicht eine andere. ☞ Immer in ärztliche Behandlung!!! (Falls es sich tatsächlich um eine Hirnerschütterung handelt, wird der Arzt/die Ärztin die betroffene Person für 24 Stunden ins Spital zur Überwachung schicken.) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Hier gilt klar: lieber einmal zuviel zum Arzt! <p>Ärztliche Behandlung Eine Hirnerschütterung gehört auf jeden Fall immer zum Arzt/zur Ärztin – dann sogar ins Spital!</p>
<i>Kopfschmerzen</i>	<p>Kopfschmerzen können verschiedenste Ursachen haben, und meistens sind es harmlose! Trotzdem können Kopfschmerzen gerade nach Kopfanprall ein Frühzeichen einer ernsthaften Gesundheitsgefährdung darstellen!</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Kopfschmerzen ohne Kopfanprall: Schmerzmedikamente geben (Panadol, Dafalgan, Paracetamol) ☞ Kopfschmerzen mit Kopfanprall: NIE Schmerzmittel geben (Sache des Arztes, der Ärztin) und nichts zu trinken, bis der Kopfschmerz besser wird oder weg ist. ☞ Kühlen des Kopfes hilft meist schon viel ☞ Überwachen (Bewusstsein, Puls, Fieber ?) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Die Kopfschmerzbeschwerden als harmlos vernachlässigen ☞ Kopfschmerzen mit Kopfanprall: NIE Schmerzmittel geben (Sache d. Arztes) und auch nichts zu trinken, bis der Kopfschmerz besser wird oder weg ist. <p>Ärztliche Behandlung Besteht eine Hirnerschütterung, Kopfschmerz mit Erbrechen, wird die betroffene Person plötzlich müde oder ist nicht mehr ansprechbar – sofort zum Arzt! Bei Fieber siehe unten.</p>
Bauch	<p>Bauchschmerzen können harmlos oder sehr gefährlich sein.</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Keine Nahrung, bloss Tee geben ☞ Fieber messen ☞ Stuhl und Erbrochenes kontrollieren (Inhalt, Farbe, Konsistenz)





<p><i>Durchfall</i></p>	<p>Definition: mehr als 3x täglich dünnflüssiger Stuhlgang, meistens verbunden mit Bauchschmerzen</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Fieber messen -> mit Fieber spätestens am nächsten Tag Arzt aufsuchen 👉 Viel trinken 👉 Bananen, evtl. Blockschokolade 👉 Isolieren (Krankenzimmer) und gut überwachen (Bewusstsein, Puls, Fieber) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚫 Bei Kindern keine Durchfallmedikamente selbst einsetzen (Arzt). 🚫 Keine Schmerzmedikamente. Personen mit Durchfall und starken Bauchschmerzen gehört in ärztliche Behandlung. <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Das Problem beim Durchfall ist der Wasserverlust! Bei Kindern gilt: Je jünger ein Kind ist, desto schneller ist es entwässert. D.h.: nicht lange zuwarten. Bei Kindern < 14 Jahren nicht mehr als 48 Stunden.</p> <p>Bei starken Bauchschmerzen und/oder Fieber, zusätzlich Erbrechen</p>
<p><i>Verstopfung</i></p>	<p>Definition: weniger als 3x pro Woche harten, meist schmerzhaften Stuhlgang.</p> <p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Fieber messen (betroffene Person beklagt sich sowieso meistens über Bauchschmerzen) 👉 Genau befragen (wann und wie Stuhlgang, was geht nicht) 👉 Viel Trinken 👉 Viel Bewegung 👉 Feigen, Früchte, Leinsamen, Kleie, Joghurt <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚫 Vorsicht mit Abführmittel (Nie selbst bei Kindern!) 🚫 Keine Schmerzmittel <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Verstopfung über mehrere Tage oder mit Fieber, bei starken Bauchschmerzen und/oder Erbrechen.</p>
<p><i>Erbrechen</i></p>	<p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Fieber messen (Erbrechen ohne Fieber und ohne Bauchschmerzen ist verdächtig) 👉 Genau befragen: Kopf angeprallt etc.? Schwindel? Nahrung in den letzten 24h? Medikamente? Blut im Erbrochenen? Bauchschmerzen? 👉 Wasser trinken (wenn's geht) 👉 Überwachen (Bewusstsein, Puls, Fieber) <p>Unterlassen</p> <ul style="list-style-type: none"> 🚫 Keine Medikamente geben <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Person mit Erbrechen ohne Bauchschmerzen und/oder ohne Fieber sowie nach Kopfanprall.</p> <p>Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen.</p> <p>Bei Kindern (wie bei Durchfall) nicht zu lange warten!</p> <p>Blut-Erbrechen - Notfall!</p> <p>Nehmen die Beschwerden zu, unbedingt in ärztliche Behandlung (spätestens am nächsten Tag).</p>





<i>Stumpfes Bauchtrauma</i>	Eine Person, die stark auf den Bauch gestürzt ist oder der grosse und schwere Gegenstände oder Lebewesen auf den Bauch gefallen sind, gehört in ärztliche Behandlung. Es besteht die Gefahr innerer Blutungen.
Fieber	Temperatur unter den Achseln gemessen ist höher als 37,5 Grad C.
<i>Generelles</i>	<ul style="list-style-type: none">• Fieber bedeutet Flüssigkeitsverlust, wie Erbrechen und Durchfall. d.h. je jünger die betroffene Person, desto weniger lange kann man abwarten!• Fieber zeigt an, dass im Körper eine Entzündung oder/und ein Infekt vorliegt• Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen einer Krankheit (Symptom) <p>Ärztliche Behandlung ist angezeigt bei Fieber über 39 Grad C und/oder länger als 24h anhaltendem Fieber</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Bettruhe↳ Fiebermittel (Aspirin, Alcacyl) in Absprache mit Arzt/Ärztin
<i>Grippe</i>	Definition: Virus-Infekt, verursacht Fieber und Krankheitsgefühl. Mögliche Symptome: Fieber, Gliederschmerzen, Husten, Durchfall, Erbrechen, Erkältung
	Was tun: <ul style="list-style-type: none">↳ Fieber überwachen↳ Kalte Wickel, Essigsocken↳ Viel Trinken↳ Isolieren (Krankenzimmer) Unterlassen <ul style="list-style-type: none">↳ Keine fiebersenkenden Medikamente (Pretuval, Aspirin, Neo-Citran) ohne Arzt/Ärztin
<i>Erbrechen und/oder Durchfall, Bauchschmerzen und Fieber</i>	Diese Kombination bereitet sogar dem Profi Kopfzerbrechen – Arzt/Ärztin beiziehen. Blinddarm beginnt so: Der Bauchschmerz (in Ruhe und vor allem, wenn man auf den Bauch drückt) beginnt im Bereich des Bauchnabels und steigt dann mehr oder weniger langsam in den rechten Unterbauch ab. ABER: es gibt keine Bauchschmerzen, die nicht Blinddarm sein könnten. D.h. wenn es einfach nicht bessern will oder sogar schlimmer wird, in ärztliche Behandlung begeben.
<i>Husten, Halsschmerzen und Fieber</i>	Diese Kombination ist nicht ganz so eilig wie die vorherige, aber kann auch alles Mögliche sein. Auch hier gilt, wenn's nicht bessert mit dem Husten oder das Fieber steigt, in ärztliche Behandlung. Bei Husten und Halsschmerzen hilft am besten: <ul style="list-style-type: none">↳ INHALIEREN (z.B. Nasobol oder Kochsalz in warmem Wasser gelöst) Ferner: <ul style="list-style-type: none">↳ Tee↳ Kamillendampf↳ Hustensalbe (z.B. Pulmex, Resorban)↳ Hustensirup↳ Gurgeln↳ Umschläge↳ Lutschtabletten
Verschiedenes	
<i>Ohrenschmerzen</i>	Was tun <ul style="list-style-type: none">↳ Ohrentropfen↳ Insekt im Ohr: Öl einträufeln Ärztliche Behandlung <p>Wenn Ohr fließt, Arzt/Ärztin aufsuchen.</p>



<i>Entzündungen</i>	<p>Eine entzündete Stelle ist gekennzeichnet durch Rötung, Schwellung, Wärme, Schmerz (druckempfindlich).</p> <p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ klarsichtiges Desinfektionsmittel, damit der Rötungsgrad ersichtlich bleibt. <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Entzündungen gehören in ärztliche Behandlung.</p>
<i>Schnupfen</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Inhalieren von Salzwasser
<i>Schlaflosigkeit</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Beruhigen, evtl. Tee
<i>Wespen-, Bienenstiche</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Abtupfen mit Insektenstift <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Wenn Allergie bekannt oder bei Stichen im Mund- und Halsbereich zur Ärztin.</p>
<i>Flöhe</i>	<p>Verdacht, wenn an bedeckten Körperpartien „Mückenstiche“ auftreten.</p> <p>Was tun:</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Nach Dusche mit Neocidpuder behandeln (auch Kleider)
<i>Läuse</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Läuseshampoo (alle)☞ Kopfkissen usw. wechseln
<i>Schlangenbisse</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Gebissene Extremität umschnüren (maximal 45 Minuten abbinden).☞ Sofort zum Arzt. <p>Ärztliche Behandlung</p> <p>Sofort!</p>
<i>Vergiftungen</i>	<p>Was tun</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Erbrechen ist notwendig bei stark giftigen, schnell wirksamen Substanzen. Bei gering giftigen Pflanzen, Medikamenten oder Substanzen ist es meist sinnvoller, medizinische Kohle zu verabreichen. Es besteht die Gefahr, dass Erbrochenes in die Luftwege gelangt. Bei einzelnen Vergiftungsarten (z.B. Schaumbildner oder Lampenöl) ist Erbrechen nachteilig oder sogar schädlich.☞ Ärztin/Arzt, toxikologisches Institut anrufen. Notfall-Nr. 145