

„Wann waren Sie das letzte Mal in einem Erste Hilfe Kurs?“. Eine der am häufigsten gestellten Fragen wenn es um das Thema Erste Hilfe geht. Denn sind wir mal ehrlich: ist man nicht gerade im Betrieb als Ersthelfer eingeplant, so ist doch der letzte Kurs meist beim Führerschein gewesen. Es fehlt die Zeit und irgendwann ist es einfach in Vergessenheit geraten.

Doch wie schnell ist man selber plötzlich in einer Situation, in der es um schnelle Hilfe geht. Egal, ob am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, in der Freizeit oder beim Besuch der Familie oder Freunde.

Ein Unfall oder ein plötzliches Unwohlsein ist schnell eingetreten. Nur was jetzt? Das richtige und schnelle Handeln ist oft entscheidend.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

## **Erste Hilfe – Heute**

Ein Fresh-Up nach aktueller Leitlinie

### **DRK-Kreisverband Krefeld e.V.**

Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld (Bockum)  
Telefon 02151 5396-0  
Telefax 02151 5396-66  
[www.DRK-Krefeld.de](http://www.DRK-Krefeld.de)  
[geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)

### **Geschäftszeiten:**

Montag bis Donnerstag  
8 Uhr bis 17 Uhr  
Freitag  
8 Uhr bis 12:30 Uhr





Wie war das doch gleich nochmal mit der stabilen Seitenlage?

Die Reanimation, wie oft drücken und wie oft beatmen?

Oder gar nicht beatmen, nur drücken?

Der Druckverband ging wie? Und mach ich den immer?

Ist der Fuß verstaucht oder vielleicht doch gebrochen?

Notruf absetzen! Mann, stellt der viele Fragen.

Autounfall! Erst sichern dann helfen? Oder erst helfen und den Rest macht die Polizei?

Zu all diesen Fragen haben wir die Antworten.

Sie suchen aus den nebenstehenden Themen die aus, die Sie am meisten interessieren. Bis zu sechs Themen unterrichten wir in vier Zeitstunden.

Danach sind Sie wieder fit in Erster Hilfe.

Jedoch ersetzt dieser Kurs niemals den eigentlichen Erste Hilfe Kurs. Es ist vielmehr ein Anreiz bestimmte für sich relevante Themen sicher zu beherrschen.

Bewusstlosigkeit

Blutungen

Erfrierungen

Ersticken

Gelenkverletzungen

Herzinfarkt

Innere Erkrankungen und Verletzungen

Knochenbrüche

Notruf 112

Schlaganfall

Schock

Sonnenstich

Stabile Seitenlage

Stromschlag

Unterkühlung

Verätzung

Verbrennungen

Vergiftungen

Verkehrsunfall

Wiederbelebung

Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen



Die verschiedenen Dienstleistungen heutzutage bieten auch unterschiedliche Situationen im Gefahrenbereich an. So sind im Handel oder im Büro mehr Notfälle durch Erkrankung gesehen, anstelle von sichtbaren Verletzungen.

Im Handwerk wiederum gibt es öfters mal die ein oder andere sichtbare Verletzung. Und im Transportwesen kann es schon mal zu Unfällen in der Öffentlichkeit kommen.

Verkehrsunfälle, mit denen wir aber auch alle in Berührung kommen, denn sind wir nicht alle im öffentlichen Straßenverkehr involviert?

Hinzu kommen noch die Erkrankungen und Verletzungen im Haushalt und in der Freizeit.

In diesen Situationen ist unterschiedliches Handeln und Wissen gefragt. Vor allem, kann ich mich als Ersthelfer dieser Situation stellen?

Die größte Angst ist es immer noch, etwas falsch zu machen.