

Stiftung
Waretest

Finanztest



Das **Notfall-Set**
2., aktualisierte Auflage



Das **Notfall-Set**

Erste Hilfe

Vollmachten & Verfügungen

Schweigepflichtentbindung

Mit Notfallpass

Mit
Formularen
zum Herunter-
laden und
ausdrucken

Das Notfall-Set

**Erste Hilfe Vollmachten &
Verfügungen
Schweigepflichtentbindung
Mit Notfallpass**

**Dr. med. Jessica Braun
Marcus von Jordan**

**Stiftung
Warentest**



Inhalt

Zu diesem Buch

Kurzratgeber

Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen
Formulare und Listen für den Notfall

Erste Hilfe

Rettungsschema

Bewusstlosigkeit

Stabile Seitenlage

Atemkontrolle und Atemspende

Wiederbelebung bei Erwachsenen

Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen

AED - der Defibrillator

Schock

Herzinfarkt

Schlaganfall

Atemstörungen

Kopfverletzungen

Wunden und Knochenbrüche

Verbrennungen

Vergiftungen

Elektrounfälle

Augenverletzungen

Gefahren durch Sonne und Hitze

Fieber

Insekten

Hausapotheke

Vom Notarzt bis zur Intensivstation

Unfälle vermeiden

Der Notfallsanitäter

Ein Sanitäter berichtet aus seinem Arbeitsalltag

Der Notarzt: Wer er ist, was er tut

Im Krankenhaus

Notaufnahme

Kommunikation mit dem Arzt

Intensivstation

Spezielle Notfallzentren

Infektionen im Krankenhaus

Notruf bei psychiatrischen Notfällen

Panikattacke und akute Depression

Die psychiatrische Klinik

Service

Adressen

Ausfüllhilfe Patientenverfügung

Register

Formulare und Listen für den Notfall

Notrufnummern

Ihr „Notfallhelfer“

Ihr 2. „Notfallhelfer“

Informationen für Helfer

Kontaktdaten Ihrer Ärzte

Medikamentenplan
Persönliche medizinische Daten
Versicherungsdaten
Patientenverfügung
Schweigepflichtentbindung
Bankvollmacht
Vollmacht für Kommunikationsangelegenheiten

**Sie können die Formulare auch kostenlos
herunterladen. Den Link und einen QR-Code finden
Sie auf Seite 97.**

Zu diesem Buch

Die Auseinandersetzung mit Notfällen, Unfällen und Krankheit ist unpopulär. Zwar versteht jeder, dass es sinnvoll ist, bestimmte Vorbereitungen zu treffen. Und doch gelingt es uns meist sehr gut, Gedanken daran zu verdrängen, dass man auch selbst betroffen sein könnte.

Man will sich von der Angst vor einer Situation, die vielleicht niemals eintreten wird, nicht die unbeschwerte Zeit verderben lassen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, ganz unaufgeregt einen klaren Blick auf das Thema „Notfall“ zu werfen.

Denn genau darum geht es im Ernstfall: ohne Angst aktiv mit der Situation umgehen zu können! Das gelingt nur mit Selbstsicherheit, und diese gewinnen Sie, indem Sie sich möglichst gut vorbereiten und sich grundsätzliches fachliches Wissen aneignen.

Lassen sie sich also ohne Anspannung auf das Thema ein. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und für Ihre Mitmenschen. Lernen Sie ein paar elementare Regeln, treffen Sie einige einfache Vorbereitungen und lassen Sie sich den ein oder anderen wertvollen Ratschlag geben.

Wir freuen uns mit Ihnen, wenn Sie diesen Aufwand umsonst auf sich nehmen sollten. Die statistische Wahrscheinlichkeit,

dass Sie die Informationen dieses Buches auch verwenden können werden, ist jedoch sehr hoch.

Nach einer Schätzung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin haben über 10 % der Bevölkerung im Jahr 2015 einen Unfall erlitten. Diese Zahl beinhaltet natürlich auch viele eher harmlose Vorfälle, allerdings fehlen hier auch sämtliche krankheitsbedingten Notfälle.

Wir zeigen Ihnen mittels Illustrationen die eigentlichen Erste-Hilfe-Maßnahmen – Schritt für Schritt, damit Sie wissen, welche Maßnahmen in welcher Reihenfolge durchgeführt werden sollen. Zusätzlich haben wir viele Informationen rund um die Themen Rettung, Vorbeugung, psychische Notfälle sowie Wissenswertes zu Abläufen und Aufenthalt in Krankenhäusern für Sie zusammengetragen.

Im Anhang finden Sie zudem eine ganze Reihe hilfreicher Vordrucke, um Ihre wichtigsten gesundheitlichen Daten zu erfassen und im Notfall parat zu haben. Außerdem enthält dieses Buch einen Notfallpass und einen Organspendeausweis, die Sie beide – ebenso wie die Vordrucke – ganz einfach heraustrennen können.

Sie werden sehen: Es ist ein gutes Gefühl, vorbereitet zu sein, und ein noch viel besseres, anderen im Notfall effektiv helfen zu können! Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und ein allzeit sicheres und aktives Leben!

Kurzratgeber

Vorbeugung, Vorbereitung – als selbst Betroffener oder als Ersthelfer –, Informationen zum Euronotruf 112, zu Erste-Hilfe-Kursen, einer guten Hausapotheke und zu Versicherungen: Auf den folgenden Seiten bekommen Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Notfall und Erste Hilfe.

Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen

Ein Notfall ist nicht planbar. Aber man kann sich sehr wohl darauf einstellen. Denn wer gut informiert ist, kann im Ernstfall ruhig bleiben und zielgerichtet handeln. So schaffen Sie mehr Sicherheit und werden sich auch selbst sicherer fühlen.

Frage 1

Kann man einen Notfall vermeiden?

Notfälle kann man nicht ausschließen. Aber viele Notfälle werden durch Unfälle verursacht – und zur Unfallvermeidung kann man einiges beitragen! Es hilft, sich einige statistische Fakten zu Risiken klarzumachen und das persönliche Umfeld und die eigenen Tätigkeiten diesbezüglich zu betrachten.

Eine große Rolle spielt auch das „psychologische Momentum“ – also die Frage, in welchen Lebenslagen und in welchen sozialen Situationen häufig Unfälle passieren und inwieweit das Bewusstsein darüber uns beeinflusst. Typische Beispiele sind die Überschätzung der eigenen Belastbarkeit im zunehmenden Alter oder auch der sprichwörtliche jugendliche Übermut. Im Abschnitt „[Unfälle vermeiden](#)“ ab [S. 62](#) finden Sie hierzu Informationen und ein paar gedankliche Anregungen.

Frage 2

Was erwartet mich bei einem Notfall?

Eine Notfall-Situation ist auch deshalb so belastend, weil sie mit vielen Ungewissheiten einhergeht: etwa die Sorge um die eigene Gesundheit oder die des Hilfsbedürftigen und die Herausforderung, organisatorische Dinge unter Zeitdruck zu bewältigen. Auch die Frage, was einen erwartet, wenn der Notruf erst einmal abgesetzt ist – wer kommt da jetzt, was passiert als Nächstes mit mir und wie sind die Abläufe im Krankenhaus? Im Kapitel „[Vom Notarzt bis zur Intensivstation](#)“ ab [S. 61](#) geben wir Ihnen einige Antworten auf diese Fragen und erklären, wie Sie sich als Betroffener oder als Angehöriger am besten verhalten sollten. Wenn es zu einem Notfall kommen sollte, wird Ihnen das helfen, die Ruhe zu bewahren und sich konstruktiv zu verhalten.

Frage 3

Welche medizinischen Unterlagen sollte man parat haben?

Ihre Behandlung im Notfall hängt nicht davon ab, ob Sie alle notwendigen „Papiere“ bei sich haben. Beunruhigen Sie sich also nicht, wenn Sie unvorbereitet in eine Klinik eingewiesen werden. Trotzdem ist es sinnvoll, die wichtigsten medizinischen Informationen zu sammeln und griffbereit zu haben. Sie finden verschiedene Vorlagen dazu im Anhang dieses Buches (siehe „[Formulare](#)“, [S. 97](#)). Diese Informationen können sowohl für das Rettungspersonal als auch für die Ärzte sehr hilfreich sein, wenn es darum geht,

schnell die für Sie richtigen medizinischen Maßnahmen zu ergreifen. Wer diese Unterlagen sammelt und pflegt, wird außerdem die wichtigsten medizinischen Daten über sich selbst gut kennen und weitergeben können, auch wenn die Unterlagen nicht zur Hand sind.

Kümmern Sie sich darum, dass Ihre Ansprechpartner im Notfall wissen, wo diese Unterlagen zu finden sind, falls Sie selber nicht ansprechbar sein sollten. Umgekehrt sollten Sie Ihrerseits wissen, wo Ihre Angehörigen, Nachbarn oder Freunde ihre Unterlagen aufbewahren (siehe auch „[Formulare und Listen für den Notfall](#)“, S. 15).

Frage 4

Was muss ich zum Euronotruf 112 wissen?

Bei Gefahr für Leben, Gesundheit sowie Umwelt gilt in allen europäischen Ländern: 112 wählen und die Fragen der Rettungsleitstelle beantworten! Je nach gemeldetem Notfall werden der Notarzt, die Polizei oder Feuerwehr zum Unfallort geschickt. Der Euronotruf 112 funktioniert ohne Vorwahl, ist rund um die Uhr erreichbar und kostenfrei. Wichtig: Legen Sie bitte nie auf, bevor alle Fragen beantwortet worden sind. Der Mitarbeiter der Leitstelle führt Sie durch das Gespräch und beendet es, sobald er alle notwendigen Informationen von Ihnen bekommen hat.

Frage 5

Wie gehe ich mit meiner Angst um?

Erfolgreich helfen ist vor allem eine Frage der richtigen Einstellung. Jeder Helfer wird zunächst einmal ängstlich sein – und das ist wichtig! Denn die Angst macht uns wachsam und hilft, drohende Gefahren zu erkennen. Mutig ist, wer handelt, obwohl er Angst hat! Angesichts eines Unfalls ist oft der erste Gedanke: „Ich will weg hier, ich will damit nichts zu tun haben.“ Das ist normal. Angst ist ein gutes Warnsignal vor Gefahren, aber Angst kann auch lähmen. Lassen Sie das nicht zu! Nehmen Sie sich die nötige Zeit, um die Situation zu erfassen und mögliche Gefahrenquellen zu erkennen. Gehen Sie mit Bedacht vor, aber handeln Sie. Gehen Sie so ruhig wie möglich auf den Verletzten zu. Versuchen Sie Blickkontakt herzustellen und sagen Sie: „Ich helfe Ihnen!“ Sprechen Sie langsam und deutlich. Binden Sie so schnell wie möglich auch andere in die Hilfsmaßnahmen ein – z. B. für den Notruf oder die Absicherung der Unfallstelle. Geben Sie dazu klare Anweisungen. Sollten Sie sich nicht in der Lage fühlen, selbst Erste-Hilfe-Maßnahmen an einem Verletzten durchzuführen, beginnen Sie dennoch mit dem Wesentlichen: Organisieren Sie Hilfe, verständigen Sie die Rettungskräfte und binden Sie Mitmenschen in die Notfallsituation ein, indem Sie Passanten oder vorbeifahrende Autos anhalten oder bei Nachbarn läuten. Fordern Sie Mithilfe und Unterstützung! Oft hat man dabei Glück und findet einen erfahrenen Ersthelfer, mindestens aber Beistand, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Frage 6

Kann jede/r helfen?

Unbedingt! Wissen, Entschlossenheit und Übung machen manches möglich, was zunächst vielleicht enorm schwierig erscheint. Wenn Sie wissen, wie es geht, können Sie z. B. einen Verletzten bergen oder in die stabile Seitenlage bringen, obwohl er viel schwerer ist als Sie selbst. Und auch wenn Sie an Ihre körperlichen Grenzen stoßen oder aus Angst nicht aktiv eingreifen können, können und müssen Sie die wichtigste Hilfestellung immer leisten: Verständigen Sie unter allen Umständen den Notruf 112 und bleiben Sie bis zum Eintreffen der Rettungskräfte vor Ort. Sichern Sie die Unfallstelle und entschärfen Sie nach Möglichkeit und ohne sich selbst in Gefahr zu bringen Risikoquellen (Maschinen oder Motoren abstellen, Stromversorgung unterbrechen, Verkehr aufhalten). Leisten Sie dem Betroffenen Zuspruch, sagen Sie ihm, dass Sie Hilfe gerufen haben und dass Sie bei ihm bleiben werden, bis diese eintrifft.

Frage 7

Wie ist die Rechtslage bei der Ersten Hilfe?

Sie haften grundsätzlich nur für unterlassene Hilfeleistung. In Deutschland ist jeder Bürger verpflichtet, in Not geratenen oder hilflosen Personen Hilfe zu leisten, wenn es ihm den Umständen nach zuzumuten ist. Nicht zumutbar ist Hilfeleistung, wenn das Leben oder die Gesundheit des Helfers dadurch bedroht werden (z. B. bei auslaufenden Chemikalien oder Rauchgasentwicklung). Sollten durch einen Laienhelfer, der nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat, gesundheitliche Beeinträchtigungen beim Verletzten entstehen, schützt der Gesetzgeber diesen und

es drohen keine rechtlichen Konsequenzen. Es gilt also: Wer Hilfe anbietet und auch versucht zu helfen, macht alles richtig. Nur zu gaffen oder wegzuschauen, ohne die Rettungskräfte zu rufen, fällt unter den Tatbestand der unterlassenen Hilfeleistung und kann mit einer Geld- oder sogar Freiheitsstrafe geahndet werden. Ebenfalls wichtig zu wissen: Für Helfer im Notfall besteht gesetzlicher Unfallversicherungsschutz, d. h. dass der jeweilige Versicherungsträger für Körper- oder Sachschäden, die Sie in der Ausübung der ersten Hilfe erleiden, haftet. Sie können auch nicht für von Ihnen begangene Sachbeschädigungen oder Ordnungswidrigkeiten im Kontext mit Ihrer Hilfeleistung zur Verantwortung gezogen werden. Der sogenannte „rechtfertigende Notstand“ schützt Sie davor, weil Sie gehandelt haben, um eine Gefahr für das Leben und die Gesundheit eines Verletzten abzuwenden.

Frage 8

Wie geht man mit seelischen Notlagen um?

Nicht immer entsteht ein Notfall aus einem körperlichen Problem. Schicksalsschläge, traumatische Erlebnisse wie Unfälle oder Verbrechen und natürlich psychische Erkrankungen führen oft zu Situationen, die für den Betroffenen völlig unkontrollierbar sind und in denen er sofort Hilfe braucht. Beziehen Sie also auch seelische Notfälle in Ihre Überlegungen mit ein – Sie sollten wissen, wo Sie in solchen Fällen Hilfe finden und wie man betroffenen Personen in solchen Notlagen begegnet.

Hilfreiche Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „[Notruf bei psychiatrischen Notfällen](#)“ auf [S. 82](#).

Frage 9

Was muss ich zum Thema Erste-Hilfe-Kurs wissen?

Der Grundkurs in Erster Hilfe umfasst bundeseinheitlich lediglich 9 Unterrichtsstunden und kostet nur etwa 30 Euro. Eine gute Investition! Viele der gängigen Anbieter (Johanniter, Rotes Kreuz, ASB, Malteser u. v. m.) bieten auch spezielle Auffrischungstrainings an und gehen auf besondere Erfordernisse der Kursteilnehmer ein. Informieren Sie sich im Internet oder telefonisch über Kursangebote in Ihrer Nähe.

Frage 10

Wie halte ich meine Hausapotheke gut in Schuss?

Eine aufgeräumte Hausapotheke kann nicht nur in Notfällen behilflich sein, weshalb Sie sich die Zeit nehmen sollten, den Inhalt Ihres privaten „Medizinschranks“ zu prüfen, auf den neuesten Stand zu bringen und ggf. auszumisten. Lassen Sie sich dabei durch Ihren Arzt oder Apotheker beraten. Eine Checkliste zur Ausstattung einer guten Hausapotheke und viele weitere Informationen – etwa zur umweltbewussten

Entsorgung abgelaufener Medikamente – finden Sie auf [S. 58](#).

Formulare und Listen für den Notfall

Im hinteren Teil dieses Buches finden Sie auf knapp 50 heraustrennbaren Seiten Vordrucke wichtiger Formulare und Checklisten, mit denen Sie auf einen möglichen Notfall und dessen Folgen gut vorbereitet sind.

Indem Sie die Unterlagen, die Sie ab [S. 97](#) finden, ausfüllen, können Sie Ihre persönliche „Notfall-Inventur“ machen. Dabei werden Sie feststellen, wie gut Sie bereits auf einen möglicherweise eintretenden Notfall vorbereitet sind und an welchen Stellen es noch etwas zu bedenken gilt.

Überprüfen Sie die Angaben und Daten regelmäßig – etwa einmal im Jahr – und ergänzen Sie die Vorgaben unbedingt um Ihre individuellen Bedürfnisse. Hierbei hilft es, sich genau zu überlegen, was für die behandelnden Ärzte speziell in Ihrem Fall wichtig zu wissen ist oder worauf besonders geachtet werden muss, wenn Sie einen Notfall haben sollten.

Zu den Formularen gehören neben wichtigen Angaben zu Ihren individuellen medizinischen Daten die Kontaktinformationen Ihrer betreuenden Ärzte sowie eine ausführliche Checkliste für Helfer für den Fall, dass Sie akut ins Krankenhaus müssen. Sie finden im Formulareteil dieses

Buches auch ein „Notfallhelfer“-Formular, in dem Sie eine vertraute und gut erreichbare Person festlegen können, die bei einem Notfall als Ansprechpartner fungiert – sowohl für Sie selbst als auch für Ärzte, Angehörige und Freunde. Um besonders gut abgesichert zu sein, empfiehlt es sich, zusätzlich einen zweiten „Notfallhelfer“ zu benennen. Entsprechende Formulare finden Sie ab [S. 101](#).

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, ab S. 127 eine Patientenverfügung zu erlassen. Eine Anleitung zum Ausfüllen dieses Vordrucks finden Sie im Service auf [S. 90](#). Des Weiteren finden Sie ab S. 141 verschiedene Vollmachten und auf S. 139 eine Schweigepflichtentbindung, die bei einem Notfall gegebenenfalls sinnvoll sein kann.

Verwahren Sie die ausgefüllten Unterlagen zusammen mit anderen medizinischen Dokumenten an einer leicht zugänglichen Stelle zu Hause und sorgen Sie dafür, dass Ihnen nahestehende Personen – etwa Ihre „Notfallhelfer“ – ebenfalls wissen, wo alles zu finden ist.

Erste Hilfe

Im folgenden Kapitel haben wir für Sie die wichtigsten Lektionen zur Ersten Hilfe zusammengefasst. Die Grundvoraussetzung für entschlossenes Eingreifen im Notfall ist natürlich ein gutes Selbstbewusstsein – und das hat vor allem, wer gut informiert ist.

Das Wichtigste gleich zu Beginn: kein Buch kann die praktische Erfahrung des Erste-Hilfe-Kurses ersetzen! Das gemeinsame Üben unter professioneller Anleitung ist die beste Grundlage für den Notfall. Sollten Sie zögern, sich für einen Kurs anzumelden, denken Sie daran: Es geht nicht nur darum, einem Fremden auf der Straße zu helfen, sondern im Zweifelsfall auch um Notfallhilfe für Menschen Ihres unmittelbaren Umfelds – Familienmitglieder, Freunde oder Arbeitskollegen. Zudem werden Ihnen Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse nützen, wenn Sie selbst von einem Notfall betroffen sein sollten: Es wird Ihnen leichter fallen, Ruhe und Übersicht zu bewahren, alles Nötige zu veranlassen oder gegebenenfalls andere entsprechend anzuleiten.

Rettungsschema

Das Rettungsschema zeigt Ihnen, was Sie in einem Notfall in welcher Reihenfolge unternehmen sollten. Prüfen Sie stets das Bewusstsein und die Atmung.

- 1** Wenn Sie an eine verunglückte Person herantreten, ist die erste Maßnahme, das Bewusstsein des Betroffenen zu prüfen (siehe „**Bewusstlosigkeit**“, S. 20).



- 2** Ist der Betroffene ohne Bewusstsein, setzen Sie als Erstes den **Euronotruf 112** ab!

- 3** Überprüfen Sie dann die Atmung (siehe „**Atemkontrolle und Atemspende**, S. 24).



- 4** Ist der Betroffene bewusstlos - aber er atmet regelmäßig - bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage (siehe „**Stabile Seitenlage**“, S. 22), überstrecken Sie seinen Kopf, halten Sie die Atemwege frei und überwachen Sie die Atmung, bis Hilfe eintrifft.



- 5** Ist der Betroffene bewusstlos - und er atmet nicht oder nur unregelmäßig - beginnen Sie mit der Herzdruckmassage (siehe „Wiederbelebung“, S. 26).



Nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie, sich die einzelnen Schritte gut einzuprägen. Nähere Erklärungen zu den Maßnahmen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.

Notruf so schnell wie möglich absetzen!

In Großstädten benötigt der Notarzt bis zu 12 Minuten und auf dem Land bis zu 20 Minuten oder mehr, bis er am Notfallort eintrifft. Für die betroffene Person zählt aber jede Minute, denn ohne effektive Erste-Hilfe-Maßnahmen sinkt