

Die wichtigsten Schritte...

... in 45 Minuten!



Mündigkeit wecken und fördern, Selbstverantwortung lernen und „Fachmann/-frau“ werden. Das sind Ziele der Koronarsportgruppen. Viele Teilnehmerinnen/Teilnehmer sind bereits erfahren in den Belangen ihrer Krankheit, wissen die eigenen Belastungsgrenzen einzuschätzen und mit der Krankheit umzugehen. Aber was passiert, wenn sich jemand überschätzt? Wenn jemand die Zeichen zu spät deutet? Das Team von defiköln steht bereit, um mit den Kölner Herzsportlern die Maßnahmen der Wiederbelebung – einschließlich der Anwendung eines automatischen Defis – zu trainieren.

Wenn ein Mensch, z.B. beim Training in der Sportgruppe, zusammenbricht, muss zügig gehandelt werden! Nach dem einfachen Schema „**Prüfen – Rufen – Drücken – Defi holen**“ können Sie ein Leben retten. Und so geht’s:

Prüfen!

Sprechen Sie den Patienten laut an, rütteln Sie an den Schultern. Wenn keine Reaktion folgt, nehmen Sie den Kopf des Patienten in beide Hände, eine Hand an das Kinn, die andere auf die Stirn des Patienten. Strecken Sie den Kopf leicht nach hinten und öffnen Sie dabei den Mund des Patienten. Halten Sie ihr eigenes Ohr über den geöffneten Mund des Patienten und hören Sie auf Atemgeräusche. Sehen Sie, ob der Brustkorb sich hebt und senkt und fühlen Sie an der eigenen Wange, ob der Patient atmet!



Rufen!

Rufen Sie Umstehende zur Hilfe herbei. Verständigen Sie sofort die **112!** Der Mitarbeiter der Rettungs- oder Feuerwehrleitstelle wird sie alles fragen, was er wissen muss.



Drücken!

Wenn keine Atmung vorhanden ist, machen Sie den Brustkorb des Patienten frei. Legen Sie die eigenen Hände übereinander verschränkt auf die Mitte des Brustkorbs des Patienten. Drücken Sie den Brustkorb des Patienten schnell und feste zusammen. Unterbrechen Sie die Wiederbelebung nicht, bis Sie vom Rettungsdienst dazu aufgefordert werden.



Defi holen!

Lassen Sie schnellstmöglich einen Defi holen. Defis finden Sie in allen Kölner Filialen der Sparkasse KölnBonn, in allen Bezirksrathäusern und Museen der Stadt Köln und an vielen weiteren öffentlichen Orten.



Haben Sie sich schon informiert, wo in Ihrer Nähe oder an Ihrer Sportstätte der nächste Defi ist? Wissen Sie, wie Sie das Gerät aktivieren können? Obwohl die vier Punkte denkbar einfach sind, ist es wie mit allem anderen: Nur regelmäßiges Training hilft, gut auf eine solche Ausnahmesituation vorbereitet zu sein! Informieren Sie sich unter www.defikoeln.de über die Defis und das Projekt defiköln!

Im Rahmen der Qualitätssicherung in Herzsportgruppen und zur Verlängerung der Anerkennung der Gruppen als Träger von Rehabilitationssport wird ein regelmäßiges Üben der Notfallmaßnahmen empfohlen. Eine Mail genügt!

Ein Kurs für Ihre Sportgruppe...

...ist jederzeit machbar! Melden Sie sich per Mail unter info@defikoeln.de! Wir werden Sie gerne individuell beraten.

Mareike Lange, Sebastian Wanke (defiköln)