

phoenix- Nothelferkurs

Ende August trafen sich beide Teams gut gelaunt und gespannt im Büro Weinfeld. Auf dem Tagesprogramm stand der interne Nothelferkurs, welcher regelmässig einmal im Jahr stattfindet. Er dient dazu vorhandenes Wissen aufzufrischen und sich in spezifischen Aufgabenstellungen, denen wir im Alltag begegnen könnten weiter zu bilden, um situationsgerecht reagieren zu können. Kurz gesagt; zur Qualitätssicherung;)

Wir starteten den Tag mit einem Austausch über unsere Erwartungen und Wünsche an den Kurs. Anschliessend lernten wir unseren Kursleiter sowie seine Begleitung kennen.

Während wir uns damit beschäftigten, Wissen aufzufrischen, wurde mir bewusst, wie vieles ich doch im Unterbewusstsein noch weiss und abrufen kann. So konnte ich die drei Schritte, schauen, denken und handeln für mich schnell benennen. Bei den Details merkte ich dann aber doch, dass es gut tat zu wiederholen, was denn alles zu den einzelnen Schritten gehört.



In einer praktischen Übung erfuhr ich quasi am eigenen Leib, wie es sich anfühlt, in die stabile Seitenlagerung gebracht zu werden. Als ich anschliessend ein anderes Teammitglied in die stabile Seitenlagerung brachte, merkte ich, wie schnell sich dabei kleine Fehler einschleichen können. So wurde ich zum Beispiel wieder daran erinnert Brillen, wenn möglich auszuziehen, um Druckstellen zu vermeiden.

Bei der anschliessenden Herzdruckmassage kam ich ordentlich ins Schwitzen. Führt man die dreissig Herzkompressionen richtig aus, geht das ordentlich an die Kraftreserven. Die Eselsbrücke «Stay alive» von den Bee Gees hilft dabei den richtigen Rhythmus zu halten.

Eine neue Erfahrung war die Bedienung eines Defibrillators. So lernte ich, dass der Defibrillator am besten nur dann zur Anwendung kommt, wenn mindestens zwei Personen anwesend sind und dass er nur dann einen Elektroschock abgibt, wenn er etwas messen kann. Wenn also der Defibrillator keinen Herzschlag erkennen kann, gibt er keinen Schock ab. Dies tut er nur, wenn er einen unregelmässigen Herzschlag erkennt, um das Herz wieder in den richtigen Rhythmus zu bringen.



Woran ich einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag erkenne, wurde mir ebenfalls sehr einprägsam bewusst gemacht.

Durch spannende Fragen gelang es unserem Kursleiter immer wieder, Wissen aufzufrischen und zu erweitern. So lernten wir, dass sich die Nummer des Toxikologischen Zentrums von allen anderen Notrufnummern unterscheidet, da sie nur zur Beratung dient.

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass man bei Verdacht auf eine Vergiftung die Packung behält und versucht, die Menge festzustellen, die eingenommen wurde und wieviel Zeit bereits vergangen ist seit der Einnahme. So kann das Toxikologische Zentrum die besten Ratschläge erteilen.

Am Ende des Tages konnte ich mit einem guten Gefühl nach Hause gehen und war mir sicher, dass ich mich beim nächsten Notfall durch den Austausch und das neue Wissen sicherer fühlen werde. «Denn auch im Alltag gilt; bestmöglich zu helfen ist besser als gar nichts zu tun»