

Leben retten ist kinderleicht

Laien sind oft verunsichert und helfen viel zu selten. Deswegen ist es wichtig, bereits in der Schule zu üben, wie man im Notfall rasch und richtig reagiert und damit Leben rettet.

In vielen Ländern und auch in Teilen Österreichs trainieren Kinder regelmäßig die Wiederbelebung.

Die Weltgesundheitsbehörde WHO empfiehlt seit 2015 das jährliche Training von Wiederbelebungsmaßnahmen in Schulen.

In Wien wurde bereits im Jahr 2013 damit begonnen, in der Schule zu trainieren. Mittlerweile haben alle Kinder der 3. und der 6. Schulstufe die Möglichkeit, die Maßnahmen zur Wiederbelebung zu trainieren.*

Im Mittelpunkt des Trainings steht die Bewusstseinsbildung. Profis vermitteln die enorme Bedeutung von lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Theoretische und praktische Unterrichtsinhalte wecken Interesse und fördern selbstbewusstes Verhalten im Notfall.

Kinder haben Spaß beim Üben und bauen mögliche Ängste vor der Wiederbelebung mit dem Defi ab.

Für den Unterrichtsinhalt ist Dr. David Weidenauer verantwortlich.

*Nur möglich durch die erfolgreiche Kooperation von Stadt Wien, Helfer Wiens, Puls, Medizinische Universität Wien und den Wiener Rettungsorganisationen

Mehr zum Projekt „Ich kann leben retten“ findest du unter www.puls.at und www.diehelferwiens.at

IMPRESSUM

Herausgeber: PULS Verein zur Bekämpfung des plötzlichen Herztodes, Lichtentaler Gasse 4/1/R03, 1090 Wien, office@puls.at; ZVR-Zahl: 957655748; Redaktion: Dr. David Weidenauer, Michaela Sramek, MSc; Fotos: PULS/Markus Hechenberger

Training in der Schule rettet Leben

Das interessiert sicher auch deine Eltern und LehrerInnen!

Der **plötzliche Herztod** zählt zu den häufigsten Todesursachen. In Europa und in den USA sterben mehr als 700.000 Menschen pro Jahr an den Folgen.

In Österreich erleiden jährlich über 12.000 Menschen einen Kreislaufstillstand außerhalb des Krankenhauses, davon über 3.500 in Wien.

Nur 1 von 10 Menschen überlebt in Österreich.

Es ist wichtig, bereits vor dem Eintreffen der Rettung mit den Maßnahmen zu beginnen.

Wenn die Wiederbelebung bereits von Laien begonnen wird, ist die Chance, einen plötzlichen **Herzstillstand zu überleben, bis zu viermal höher.**

Zahlreiche Projekte, die Puls initiiert hat oder mit ExpertInnen unterstützt, haben in Wien zu einer **Verdoppelung der Überlebensrate** geführt.



Ich will Leben retten

Wiederbelebung in der Schule trainieren



 Puls.at

Gemeinsam gegen den plötzlichen Herztod

Ab heute rettest du Leben!

Du siehst eine Person ohne Bewusstsein – so reagierst du richtig:



1

Person ansprechen und schütteln!
Keine Reaktion?



2

Hilfe Rufen!
Sprich einen Erwachsenen an, z. B. Mama, Papa, hilf mir!



3

Rettung anrufen:
144



4

Ist die Atmung normal?



5

Keine normale Atmung: Herzdruckmassage!
Die Handflächen übereinander auf den Brustkorb legen und die Arme durchstrecken. Dann drückst du kräftig und rasch immer wieder fest auf den Brustkorb. **100-mal pro Minute.** Das machst du, bis die Rettung kommt.

Mit der Herzdruckmassage hilfst du dem Herzen:
Du pumpst Blut durch den Körper. So werden Gehirn und Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt.



6

Ist ein Defi in der Nähe?
Defi bringen lassen und einschalten. Er spricht zu dir und sagt dir, was zu tun ist – einfach den Anweisungen folgen. Mit einem Schock (Stromimpuls) kann der Defi das Herz wieder zum Schlagen bringen.



Wichtig: Das Defi-Zeichen hilft, einen Defi zu finden. Der Defi ersetzt aber nicht die Herzdruckmassage.

Lass uns Leben retten!

Bitte beantworte gemeinsam mit deinen Eltern diese Fragen und trage die Antworten unten ein. Zeichne auf einem Blatt Papier das Defi-Zeichen, sende die Antworten und die Zeichnung per E-Mail an: office@puls.at – wir freuen uns schon auf deine Nachricht.

Wie lautet die Notrufnummer der Rettung?

Wie kannst du bei einem Menschen einen Herzstillstand feststellen?

Wo rufst du an, wenn ein Mensch auf lautes Ansprechen und Schütteln der Schultern nicht reagiert?

Wie kann man einem Menschen mit Herzstillstand helfen?

Wie viele Herzdruckmassagen soll man pro Minute machen?

Ersetzt der Defi die Herzdruckmassage?

Welche Farbe hat das Defi-Zeichen?

Bitte hier abtrennen