



# Gesundheitswoche

## Was tun in einem Notfall?

Der gesunde Menschenverstand schützt davor, sich willentlich Gefahren auszusetzen. Risikobewusster Umgang mit gefährlichen Aktivitäten in Beruf und Freizeit sind eine gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Trotzdem kommt es täglich mehrfach und oft ohne Vorwarnung zu Unfällen und akuten Erkrankungen.

In der Schweiz verunfallen pro Jahr rund 1,1 Mio. Personen bei Nichtberufsunfällen, davon etwa 1900 tödlich. Diese Zahlen resultieren aus Hochrechnungen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und zeigen jedes Jahr eine Zunahme. Deutlich mehr als die Hälfte dieser Unfälle ereignen sich zu Hause und in der Freizeit. Ca. 30 Prozent sind Sportunfälle, wobei Winter- und Ballsport für die meisten Schadenergebnisse verantwortlich sind. Der Strassenverkehr schliesslich ist mit gut 11 Prozent an den Nichtberufsun-

fällen beteiligt. Auf der Strasse haben die Unfallzahlen ein hohes Niveau erreicht, immerhin nimmt aber der Anteil an Schwerverletzten und Toten in letzter Zeit von Jahr zu Jahr ab. Berufsunfälle ereignen sich dagegen deutlich seltener: sie machen nur rund einen Fünftel aller Unfälle in der Schweiz aus. Nichtsdestotrotz ist es pro Jahr und 1,3 Millionen mal nötig, auf einen Unfall zu reagieren und das Richtige zu tun.

### Krankheiten

Herz- und Kreislaufkrankheiten gehören zu den häufigsten Erkrankungen in der Schweiz. Sie werden wie viele andere Krankheiten oft ganz plötzlich akut und müssen als eigentliche Notfälle behandelt werden. Als Beispiele seien der akute Herzinfarkt oder der Hirnschlag genannt. Doch wie reagiert man, wenn man plötzlich mit einem Notfall konfrontiert wird? Angehörige kranker Menschen wissen meistens, was für Ereignisse eintreten können und was zu tun ist. In allen anderen Fällen soll man nach den allgemein gültigen Regeln verfahren. Diese lassen sich in Nothilfe- oder Herz-Lungen-Wiederbelebungskursen (CPR-Kursen) erlernen und üben, denn Bescheid wissen und sich selbst oder jemand Dritten helfen zu

können, kann lebensrettend sein. Notfälle jeder Art sind immer Ausnahmesituationen sind, die man nicht gewohnt ist. Deshalb ist es wichtig, trotz allem Ruhe

1. Ruhe und Überblick bewahren.
2. Den Patienten und sich selbst wenn nötig schützen und die Unfallstelle absichern.



und Überblick zu bewahren. Die Aussicht auf eine erfolgreiche Rettung ist so am grössten.

### Regeln

Man fährt in Notfällen immer gut, wenn man sich an folgende Regeln hält.

3. Alarmierung (wenn möglich durch einen Helfer) nach dem Schema: **w**er ruft an – **w**as ist passiert – **w**o ist es passiert – **w**ann ist es passiert – **w**ieviele Verletzte oder Kranke sind am Ort – **w**eiteres
4. Vorgehen nach dem **ABC-Schema** für Ersthelfer:
  - a. **Atemwege** kontrollieren und freimachen.
  - b. Wenn keine Atmung besteht, sofort mit **Beatmung** beginnen: Zwei Atemzüge Luft einblasen.
  - c. Wenn danach keine spontanen Lebenszeichen vorhanden sind, **Circulation** unterstützen: 15 Herzdruckmassagen abwechselnd mit 2 Atemzügen Beatmung bis entweder wieder Lebenszeichen bestehen oder Hilfe eintrifft.
  5. Bewusstlose Patienten mit Spontanatmung in eine stabile Seitenlage bringen.
  6. Weiter Nothilfe leisten bis der Rettungsdienst eintrifft. Besteht Verdacht auf eine Vergiftung kann das Schweizerische Tox-Zentrum in Zürich sehr schnell wichtige Tipps geben.

### Wichtige Telefonnummern

- 112 Allgemeine Notrufnummer (Polizei, Feuerwehr und Sanität)
  - 117 Polizeinotruf
  - 144 Sanitätsnotruf
  - 1414 REGA (Schweiz. Rettungsflugwacht)
  - 145 Schweizerisches Tox-Zentrum Zürich
- Mit diesen Telefonnummern erreicht man immer kompetente Helfer und es ist wichtig, mindestens die Nummer 112 auswendig zu kennen, denn damit kommt man immer schnell zu professioneller Hilfe. Die Nummer 112

### Ratgeber



**Dr. med. Robert Rhiner, MPH**  
Facharzt für Chirurgie  
CEO Spital Zofingen AG

kann auch von einem Handy mit Gerätesperrung jederzeit taxfrei gewählt werden.

### Kurse

Nach einem Notfall ist auch immer wieder die Zeit vor dem nächsten Notfall. Vorbeugen ist daher angesagt. Wer lernen möchte, bei Notfällen wirksam zu helfen, kann sich in speziellen Kursen weiterbilden. Zum Beispiel beim Schweizerischen Samariterbund (Martin-Disteli-Strasse 27, Postfach, 4601 Olten, Telefon: 062 286 02 00, E-Mail <http://www.samariter.ch>) kann man sich über das aktuelle Kursangebot und die Kursorte orientieren.



Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau

## Feinstaub löst Ozon ab – Dauerstress für unsere Lungen

Feinstaub und Ozon beeinträchtigen unsere Gesundheit und immer mehr Personen leiden deshalb unter Lungen- und Atemwegserkrankungen. Im LuftiBus konnte Ende September an verschiedenen Orten im Aargau die Lunge getestet werden. Nun liegt die Auswertung vor – bei über 70 Prozent der Getesteten ist die Lunge absolut in Ordnung.

Der Sommer ist vorbei und die Meldungen von zu hohen Ozonwerten bleiben aus. Verantwortlich dafür ist aber nicht ein geringerer Ausstoss an Emissionen, sondern die fehlende Kraft der Sonne, welche aus Schadstoffen wie den Stickoxi-

den das schädigende Ozon bildet. In den Wintermonaten wird der Feinstaub wieder aktuell – besonders bei Inversionslagen. Diese speziellen Wetterlagen entstehen, wenn eine kalte Luftschicht über einer warmen liegt und so den Luftaustausch verhindert. Die Schadstoffe sammeln sich in einem relativ kleinen Raum an und die Schadstoffwerte schnellen in die Höhe, wie dies im Januar und Februar 2006 geschehen ist. Während dieser Zeit war das gesamte Mittelland Feinstaubkonzentrationen bis zu 180 µg/m<sup>3</sup> ausgesetzt, wobei der erlaubte Grenzwert bei 50 µg/m<sup>3</sup> läge.

### Feinstaub gleich Feinstaub?

Feinstaub ist ein Sammelbegriff für kleine und kleinste Partikel, aber nicht alle schaden unserer Gesundheit im gleichen Ausmass. Entscheidend ist dabei die Grösse und Herkunft. Je kleiner die Partikel, umso tiefer dringen sie in unsere Atemorgane und umso länger bleiben sie dort. Winzig klein und mit krebserre-

genden Inhaltsstoffen sind zum Beispiel Diesel- und Holzrußpartikel wie auch die Partikel des Zigarettenrauches. Wird in einem Raum geraucht, werden schnell extrem hohe Feinstaubkonzentrationen von bis zu 1000 µg/m<sup>3</sup> erreicht – ein Vielfaches der Aussenluft!

### Im LuftiBus wurden die «Aargauer Lungen» getestet

Ende September tourte der LuftiBus, der Lungentest- und Informationsbus der Lungenliga, durch den Aargau. Nun liegt die Auswertung vor! Insgesamt wurden in dieser Woche an sechs Orten 444 Tests durchgeführt – davon waren über 20 Prozent der Testpersonen Exraucher und knapp 20 Prozent Rauchende. Ziel des Busses ist es auch, frühzeitig mögliche Erkrankungen zu erkennen. Bei 44 Personen wurde eine reduzierte Lungenfunktion festgestellt, sodass weitere Abklärungen beim Facharzt empfohlen wurden. Über 70 Prozent konnten sich aber über gute bis sehr gute Werte ihrer Lunge freuen.

## Nichtraucher-Porträt



**Reto Köchli**  
5614 Sarmenstorf  
Ex-Raucher seit November 2004

### Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?

Seit meinem 15. Lebensjahr täglich ein Päckli.

### Wie haben Sie aufgehört?

Mein erster Rauchstopp war

vor einigen Jahren im Militär. Ich hielt es vier Jahre durch und fing dann aus lauter Langeweile wieder mit dem Rauchen an. Mit der Zeit hatte ich dann gesundheitliche Probleme und so nahm ich einen neuen Anlauf mit der AVERSIONSMETHODE. Das heisst an einem bestimmten Tag so viele Zigis zu rauchen dass es einem «ablöscht». Am Tag X rauchte ich also enorm viel, bis ich die letzte Zigarette auslöschte. Seit diesem Moment bin ich glücklicher Ex-Raucher.

### Wie waren die Erfahrungen danach?

Die nachfolgend positiven Erfahrungen haben mich mental positiv gestärkt:

- In der Wohnung riecht alles viel besser

- Die Kleider stinken nicht mehr
- Ich kann besser atmen beim Treppensteigen
- Meine ganze Familie freut sich darüber

### Persönliche Tipps

Jeder muss seinen Ausstiegsmoment selber planen, alles spielt sich im Kopf ab. Es gibt viele Aufhör-Methoden, einfach alles ausprobieren und das Passende umsetzen. Das gesparte Geld in ein Kässeli geben und bei Gelegenheit schöne Ferien machen. Einwände von Frau und Kinder ernst nehmen.

### Haben Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz

Ja und das hilft natürlich beim Ausstieg.

# Fahren Sie auf Nummer Sicher.

Generalagentur Kurt W. Ineichen  
Bahnhofstrasse 4  
5001 Aarau

Tel. 062 837 13 13  
Fax 062 837 13 49  
[www.allianz-suisse.ch/kurt.ineichen](http://www.allianz-suisse.ch/kurt.ineichen)

