Pech, Salz, Puls und Fakt

29.05.2023 11:16 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Pech, Salz, Puls und Fakt

Eselsbrücken beim gesundheitlichen Notfall

Es ist schnell passiert, ein unachtsamer Schritt und meine Sportkollegin knickt mit dem Fuß um. Mein Gegenüber verhält sich plötzlich anders als normalerweise und meinem Vater steht Schweiß auf der Stirn. Als Laie bin ich oft von diesen Situationen überfordert, dennoch heißt es hier einen kühlen Kopf zu bewahren. Es gibt Eselsbrücken, um einzuschätzen, woran derjenige leidet und wann ich den Notruf wähle.

PECH beim Sport
P wie Pause: Hinsetzen und das verletzte Körperteil ruhig stellen
E wie Eis: Eis auflegen und damit die Schmerzen lindern und Schwellungen reduzieren
C wie Compression: Durch das Anlegen eines Verbandes mit einer elastischen Binde das Gelenk stützen
H wie Hochlagern: Das betroffene Gelenk hochlagern oder -halten, um Schmerzen und Blutungen zu verringern

SALZ beimSchlaganfall
S wie **Satz:** Kann der Betroffene einen einfachen Satz klar und deutlich nachsprechen?
A wieArme: Kann die Person beide Arme anheben, nach vorne strecken und die Handflächen nach oben drehen?
L wie Lächeln: Kann die betroffene Person lächeln oder hängt bei ihr ein Mundwinkel herab?
Z wieZunge: Hängt die Zunge beim Herausstrecken schief?
Zögern Sie bei oben genannten Problemen nicht und wählen Sie direkt den Notruf unter der Nummer 112.

PULS beim Herzinfarkt
P wie Probleme beim Atmen oder Luftnot
U wie Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Unruhe und Benommenheit

L wie linker Arm: Ausstrahlende Schmerzen in den Arm
S wie starke Schmerzen im Brustkorb, kalter Angstschweiß
Auch beim Verdacht auf einen Herzinfarkt müssen Sie schnellstens den Notruf wählen.

FAKT bei Grippe
F wie Fieber:Körpertemperatur 40 Grad oder Frieren oder Schüttelfrost
A wie Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit
K wie Kratzen im Hals, Halsschmerzen
T wie trockener Husten und tiefe Muskel- und Gelenkschmerzen
Setzen die Symptomespontan ein oder verschlechtern sie sich stark innerhalb eines Tages, denken Sie bitte daran, dass es sich um eine Grippe handeln könnte und suchen Sie einen Arzt auf.

Text: Martina Jansen
Foto: pexels Andrea Piacquadio