

Erste Hilfe für Nachbarn

Diese Checkliste ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs

1. Im Vorfeld - Hilfe anbieten

- 1. Schritt: Tauschen Sie Ihre Telefonnummern aus, damit Sie und Ihre Nachbarin/ Ihr Nachbar im Bedarfsfall schnell Kontakt aufnehmen können.
- Holen Sie sich auch die Kontaktdaten zu den Angehörigen bzw. den Personen, die im Notfall benachrichtigt werden müssen.
- Stimmen Sie im Vorfeld ab, wie Ihre Nothilfe aussehen könnte: z.B. den Notarzt anrufen, Verwandte holen, einfach da sein oder 1. Hilfe leisten.
- Beraten Sie Ihre Nachbarin/ Ihren Nachbarn z.B. dabei, wie sie ihre Wohnung barrierefrei gestalten können, um Unfallgefahr zu reduzieren.
- Halten Sie für den Notfall stets die Telefonnummer der notärztlichen Versorgung bzw. des Notrufs bereit (z.B. Pinnwand).
- Hilfreich ist es, den Gesundheitszustand der Nachbarin / des Nachbarn zu kennen:
 - Leidet Ihre Nachbarin/ Ihr Nachbar unter einer Krankheit?
 - Braucht er/ sie Medikamente?

2. Im Notfall - Ruhe bewahren!

- Sprechen Sie mit ruhiger Stimme, vermitteln Sie Sicherheit
 - Ist Ihre Nachbarin/ Ihr Nachbar ansprechbar? Dann stellen Sie ihr/ ihm gezielte Fragen:
Hat sie/ er Schmerzen? Wo?
 - Befindet sie/ er sich in einer Gefahrenzone? Sichern Sie im Bedarfsfall die Unfallstelle ab.
 - Wenn Sie sich unsicher sind: Holen Sie sich Hilfe von weiteren Nachbarn.

3. Notruf absetzen

- Dazu wählen Sie die 112 und beachten Sie die fünf W's:
 - **WO** IST DER UNFALL PASSIERT, WELCHE ADRESSE?
 - **WAS** ist geschehen?
 - **WIE VIELE** Verletzte/ Betroffene sind zu versorgen?
 - **WELCHE** Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?
 - **WARTEN** Sie Rückfragen der Sanitäter ab, ehe Sie das Telefonat beenden.

Erste Hilfe für Nachbarn

Diese Checkliste ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs

4. Nachbarn nicht allein lassen

- Beruhigen Sie Ihren Nachbarn bis weitere Hilfe kommt
 - Halten Sie die Hand oder Schulter Ihres Nachbarn.
 - Begeben Sie sich auf die gleiche Höhe wie Ihr kranker oder verletzter Nachbar, indem Sie sich herab knien.
 - Hören Sie zu, was Ihr Nachbar zu sagen hat.
 - Reden Sie ihm/ ihr gut zu („Ich bleibe bei Ihnen, bis der Krankenwagen kommt“)

5. Kenntnisse verbessern

- Es gibt verschiedene Kurse und Lehrgänge rund um das Thema Erste Hilfe
 - Kleiner Erste-Hilfe-Kurs (8 Schulstunden)
 - Großer Erste-Hilfe-Kurs (16 Schulstunden)
 - Sonderkurse, z.B. Erste Hilfe bei Kindernotfällen
- Anbieter solcher Kurse sind beispielsweise die Hilfsorganisationen
 - Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
 - Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
 - Johanniter Unfallhilfe (JUH)
 - Malteser Hilfsdienst (MHD)
 - Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)
- Die Kosten für einen Erste-Hilfe-Kurs liegen zwischen kostenlos und 20 Euro.

6. Weitere Informationen

- <http://www.gohelp.org/dgeh/>
- <https://www.malteser.de/erste-hilfe-und-pflege-kurse-buchen.html>
- <http://www.medcontrol.de/eEH/mc-eEH-haupt.htm>
- <https://www.asb.de/de>
- <http://www.johanniter.de/>
- <https://www.drk.de/>
- <https://www.dlrg.de/die-dlrg.html>

Checkliste

Erste Hilfe für Nachbarn

Diese Checkliste ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs

Hat Ihnen unsere Checkliste geholfen?
Dann empfehlen Sie uns gerne weiter

Auf [www.netzwerk-nachbarschaft.net/wettbewerbe/
aktion-gesunde-nachbarschaften/](http://www.netzwerk-nachbarschaft.net/wettbewerbe/aktion-gesunde-nachbarschaften/) finden Sie
viele weitere Tipps rund um
Selbsthilfe in der **Nachbarschaft**,
sowie Kontakte zu bundesweit erfolgreichen
Nachbarschaftsinitiativen.