

Hintergrund.

Der unerwartete Herzstillstand kann jeden treffen – unvermittelt und jederzeit. Entscheidend für das Überleben des Betroffenen sind das Erkennen des Herzstillstandes und der unverzügliche Beginn der Wiederbelebung. Die Maßnahmen sind einfach und können von jedem durchgeführt werden. Die Initiative „Drück mich!“ hat es sich zum Ziel gesetzt, möglichst vielen Menschen die Wiederbelebung beizubringen.

► rufen

Rufen Sie den Notruf 144.



► drücken

Drücken Sie kräftig und schnell in die Mitte des Brustkorbs: mindestens 100 mal pro Minute.



► schocken

Falls ein Defibrillator vorhanden ist, schalten Sie diesen ein und befolgen Sie die Anweisungen.



Der unerwartete Herzstillstand – keine Seltenheit!

Jeder Zehnte in Österreich erleidet im Laufe seines Lebens einen unerwarteten Herzstillstand. Einem derartigen Herzstillstand können plötzlich eintretende Brustschmerzen, Atemnot oder Übelkeit vorausgehen. Solche Symptome können aber auch gänzlich fehlen.

Derzeit überleben nur etwa zehn Prozent der Betroffenen. Würden bereits Anwesende mit der Wiederbelebung beginnen, könnten österreichweit 1.000 zusätzliche Leben pro Jahr gerettet werden.

Entscheidend für das Überleben sind die ersten Minuten

Trotz des gut ausgebauten österreichischen Rettungs- und Notarztsystems trifft professionelle Hilfe im Durchschnitt erst nach acht bis zehn Minuten ein. Nach einem unerwarteten Herzstillstand sinkt die Überlebenschance der Betroffenen pro Minute ohne Wiederbelebung um etwa zehn Prozent. Nach drei bis fünf Minuten treten, bleibende Schäden im Gehirn auf. Daher sind gerade die ersten Minuten für das Überleben entscheidend.

Leben retten kann jeder – nur nichts tun ist falsch!

Die meisten Fälle eines unerwarteten Herzstillstandes geschehen in Anwesenheit anderer Menschen, wie beispielsweise im Familienkreis, am Arbeitsplatz, auf offener Straße oder beim Sport. Aus Unwissenheit oder auch Angst, etwas falsch zu machen, beginnen momentan nur wenige mit der Wiederbelebung.

Dabei kann man in dieser Situation nichts falsch machen – nur Nichtstun ist falsch.

www.drueckmich.at



Leben retten durch schnelles Handeln.

► rufen ► drücken ► schocken

Wenn ein Mensch keine Reaktion und keine normale Atmung hat, handelt es sich um einen Herzstillstand. Durch schnelles Handeln können Sie ein Leben retten:

- **rufen** Wählen Sie den Notruf – 144. Es ist normal, dass Sie in dieser Situation aufgeregt sind. Versuchen Sie trotzdem ruhig zu bleiben und warten Sie Rückfragen der Rettung ab.
- **drücken** Legen Sie Ihre Hände übereinander und drücken Sie kräftig und schnell in die Mitte des Brustkorbs: mindestens 100 mal pro Minute. Führen Sie die Herzdruckmassage solange durch bis die Rettung eintrifft. Dadurch erzeugen Sie einen Blutfluss, mit dem die Zeit bis zum Wiedereinsetzen des eigenen Herzschlags überbrückt wird.
- **schocken** Falls ein Defibrillator vorhanden ist, schalten Sie diesen ein und befolgen Sie die Anweisungen. Der Defi kann einen Stromimpuls abgeben der das Herz wieder in den richtigen Rhythmus bringt. Wenn Sie keinen Defibrillator zur Verfügung haben, führen Sie in jedem Fall die Herzdruckmassage ohne Unterbrechungen fort, bis die Rettung eintrifft.

Die Initiative „Drück Mich!“

Die **Arbeitsgemeinschaft für Notfallmedizin** (AGN) hat sich das Ziel gesetzt, den unerwarteten Herzstillstand in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

Ziel der Initiative „Drück mich!“ ist es, möglichst vielen Menschen Wiederbelebung beizubringen.

In verschiedenen Print- und Digitalmedien soll die zentrale Botschaft **“Herzstillstand. >rufen >drücken >schocken“** transportiert werden.

Die Aufklärungsarbeit über die öffentlichen Medien wird durch niederschwellige und zielgruppenadaptierte Praxisangebote vervollständigt.

Kontakt.

Initiative „Drück Mich!“

info@drueckmich.at

www.drueckmich.at

Herzstillstand.

► rufen ► drücken ► schocken

Konzept, Betreuung und Umsetzung.

conventa

Villefortgasse 22, 8010 Graz

office@conventa.at, +43 316 316254

www.drueckmich.at

