

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

Bern

 SPITALAARBERG  
INSELGRUPPE

 SPITALUND  
ALTERSHEIMBELP

 SPITALMÜNSINGEN  
INSELGRUPPE

 SPITALRIGGISBERG  
INSELGRUPPE

 SPITALTIEFENAU  
INSELGRUPPE

*Schwindel*

***Plötzlich gerät die Welt  
ins Schwanken***





# Geschult, um Leben zu retten

**Wenn das Herz stillsteht, kommt es auf jede Sekunde an. In den Spitälern der Insel Gruppe AG bilden sich die Angestellten deshalb regelmässig weiter.**

Im Spital ist für den Notfall vorgesorgt. Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist der nächste Defibrillator nicht weit. Das Reanimationsteam wird per Telefon oder Alarmknopf gerufen und ist innerhalb kürzester Zeit vor Ort.

**Wenn jede Minute eine zu viel sein kann**

Ausserhalb des Spitalareals ist die Lage meist deutlich weniger komfortabel. Im Kanton Bern ist eine Ambulanz rund 15 Minuten nach dem Alarmeingang am Ort des Geschehens – das dürfte für die Mehrheit der Bevölkerung zutreffen, wenn auch nicht immer und in jedem Fall. Denn in der Realität kann es, zum Beispiel aufgrund von Lage und Entfernung des Unfallortes oder der Verkehrs- und Strassenverhältnisse, auch mal etwas länger dauern, bis das Notfallteam eintrifft. Doch mit jeder Minute, die nach ei-

nem Herz-Kreislauf-Stillstand ohne professionelle Hilfe verstreicht, sinkt die Überlebenschance von Betroffenen um etwa zehn Prozent. Darum: Die Gesundheit und das Überleben eines Menschen in einer Notfallsituation hängen sehr wesentlich auch davon ab, ob Augenzeugen in der Lage sind, sofort das Nötige richtig zu tun oder ratlos danebenstehen.

**Tag für Tag Realität: Herz-Kreislauf-Stillstand**

Häufigste Ursachen für einen Herz-Kreislauf-Stillstand sind Erkrankungen des Herzens, zum Beispiel der Infarkt; aber auch Sauerstoffmangel, grosser Blutverlust, schwere Stoffwechsellagen oder ein Elektro-Unfall können zum Herz-Kreislauf-Stillstand führen. Pro Jahr erleiden in der Schweiz um die 8000 Menschen einen Herzstillstand, also im Durchschnitt 22 Personen jeden Tag. Dann ist möglichst schnelles und fachkundiges Handeln entscheidend – denn Ziel ist es, dass der Patient nicht nur überlebt, sondern möglichst auch keine bleibenden Hirnschäden davonträgt.

**Schulung, Training Mitarbeitende**

Deshalb: Die Spitäler der Insel Gruppe AG (Inselspital, Spitäler Aarberg, Belp, Münsingen, Riggisberg, Tiefenau Bern) arbeiten auch hier eng zusammen und vermitteln Mitarbeitenden in Kursen das nötige Rüstzeug, sodass diese – sei es an ihrem Arbeitsplatz im Spital, gegenüber Patienten, Besuchern, Kollegen oder auch ausserhalb in Familie und Freizeit – Menschen in Notfallsituationen beistehen, richtig handeln und über hochkritische Augenblicke hinweg helfen können. So werden neueintretende Mitarbeitende aller Spitalbereiche, etwa auch aus der Technik, Gastronomie oder der Administration der Insel Gruppe AG, über Reanimationskonzept und Alarmierung informiert, und sie trainieren an Puppen die Reanimation, Beatmung und Defibrillation. Für alle Pflicht sind zudem regelmässige Wiederholungs- und Auffrischkurse.

**Praxisnah – und BeSiC**

Bei allen diesen Mitarbeitenden-Kursen geht es in erster Linie um die Vermittlung von praktischem Nothilfe-Basiswissen und -fertigkeiten. Auch die

Sicherheit der Helfenden selber – die besonders bei Erste-Hilfe-Aktionen auf Strassen und bei Verkehrsunfällen oft zu wenig beachtet wird – ist ein wichtiges Thema. Es werden Abläufe geschult, etwa die sofortige Alarmauslösung und wie sich Anwesende am Unfallplatz als Team rasch und zweckmässig organisieren. Die grosse praktische Erfahrung des Instruktorenteams bietet hohe Gewähr für eine gleichermassen umfassende, kompetente und praxisnahe Ausbildung. Ganz zentral zudem: Das durch das Inselfspital betriebene «Berner Simulations- und CPR-Zentrum (BeSiC)». Dieses Schulungs- und Kompetenzzentrum richtet sich vorab an medizinisches Fachpersonal der Insel Gruppe AG, führt aber auf Anfrage auch Schulungen für andere Institutionen durch. Das BeSiC-Spektrum umfasst Reanimations-, Simulations- und Instruktorenkurse; dem Training von Handlungen, Abläufen nahe an realen Situationen oder in individuellen Arbeitsumgebungen wird besondere Beachtung geschenkt. Jedes Jahr absolvieren über 3000 Mitarbeitende der Insel Gruppe AG BeSiC-Reanimationskurse.



### Chancen besser denn je

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand innerhalb des Spitals können Betroffene also darauf vertrauen, dass das Personal mit der Situation umzugehen versteht; auch nicht-ärztliche, pflegerische Mitarbeitende kennen die Überlebenskette und sind mit den Reanimations-Basismassnahmen vertraut. Aber auch ausserhalb von Spitälern, in der Öffentlichkeit, hat sich vieles getan: In praktisch allen Kantonen wurden in den letzten Jahren zahlreiche Laien zu First Respondern, Ersthelfern ([www.firstresponder.be](http://www.firstresponder.be)) ausgebildet. Diese sind in der Lage, mit

einfachen Erstmassnahmen die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Rettung zu überbrücken und sind damit ein wichtiges Element der Rettungskette. Die Chance, dass im Notfall jemand in der Nähe ist, der helfen kann und die ersten kritischen Minuten mit korrekten Basismassnahmen überbrückt, ist heute grösser denn je – dadurch wird die Überlebensrate bei Herzstillständen deutlich verbessert.

## Schnell richtig handeln

Zu jeder Zeit kann es passieren, dass jemand in der Nähe mit einer Herz-Kreislauf-Schwäche zusammenbricht. Dann kommt es darauf an, möglichst schnell und richtig zu handeln.

- Symptome bei Herz-Kreislauf-Stillstand: Das Opfer fällt um oder sinkt im Stuhl zusammen, reagiert nicht auf Ansprechen oder Schütteln, atmet nicht.
- Bleiben Sie ruhig und besonnen.
- Achten Sie darauf, sich nicht selbst zu gefährden (Strassenverkehr, Gefahren im Gebirge, Strom usw.).
- Sind Sie allein, alarmieren Sie zuerst den Rettungsdienst 144. Sind weitere Personen dabei, beauftragen sie jemanden mit der Alarmierung und jemanden einen Defibrillator zu beschaffen.
- Führen Sie sofort eine Herzdruckmassage durch: 100 – 120 Mal pro Minute, untere Brustbeinhälfte 5 – 6 cm eindrücken. Wenn Sie ermüden, lassen Sie sich ablösen. Aber halten Sie durch, lassen Sie nicht nach, bis der Notfalldienst übernimmt!
- Wenn möglich, nach 30 Herzmassagen 2 Beatmungen durchführen – Herzmassage geht aber vor!
- Defibrillator einschalten und den Anweisungen folgen.



Weitere Informationen und verschiedene Kursangebote:  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) und [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)

### Die Auskunftspersonen



Maria Emmenegger Balistreri  
 Dipl. Expertin Anästhesiepflege  
 Verantwortliche CPR-Schulung  
 Stadt-/Landspitäler Insel Gruppe AG



Jürg von Allmen  
 Dipl. Experte Notfallpflege  
 Verantwortlicher CPR-Schulung  
 Stadt-/Landspitäler Insel Gruppe AG

### Kontakt:

Berner Simulations- und CPR-Zentrum BeSiC  
 Freiburgstrasse, 3010 Bern  
 Tel. 031 632 27 22  
[besic@insel.ch](mailto:besic@insel.ch)



Link zur Website  
 Berner Simulations-  
 und CPR-Zentrum