

Beitrag 'Cruising':

Seminar 'Outdoor Medical' beim CCS Zürich

Haben Sie sich auch schon gefragt, ob Ihr Wissen aus dem für den Hochseeschein obligatorischen Nothelfer-Kurs in kritischen Situationen fernab der gewohnten medizinischen Infrastruktur zur Versorgung kranker oder verletzter Crewmitglieder genügen würde? Ob im Notfall bei Brüchen, hohem Fieber oder tiefen Wunden durch rasches und sachkundiges Handeln die korrekte Versorgung von Betroffenen gewährleistet wäre?

Mehr Sicherheit in solchen Situationen hat ein zweitägiges Seminar vermittelt, das vom CCS Zürich am Wochenende des 8. und 9. November 2008 erstmals angeboten wurde. 14 CCS-Mitglieder der Regionalgruppen Zürich und Aargau haben die Gelegenheit benutzt, ihre Kenntnisse im Bereich 'Medizin an Bord' aufzufrischen und zu ergänzen. Die Seminarleiterin und Ärztin, Frau Dr. Kerstin Heller (www.outdoor-medical.de), schöpfte bei ihren Ausführungen aus einem reichen Fundus persönlicher Erfahrungen, die sie während einer fünfjährigen Weltumsegelung sowie diversen Motorrad- und Wohnmobiltouren in entlegenen Gegenden dieser Erde gesammelt hat.

Themen des Samstagvormittags waren Impfungen, chronische Erkrankungen, die Zusammenstellung einer Reiseapotheke und die Auswahl der an Bord mitzunehmenden medizinischen Geräte. Die seriöse medizinische Vorbereitung, insbesondere für eine Langfahrt, beginnt – lange vor dem Loswerfen der Leinen – mit der Planung. Dazu gehören u.a. die Abklärung von Versicherungsfragen, eine allfällige Sanierung der Zähne und die Koordination der Impfungen. Diese hängen ab von der geplanten Route, der Reisedauer und den Bestimmungen der Länder, die man anzulaufen gedenkt. Wichtig ist auch eine Überprüfung der jeweils aktuellen Situation im Zielgebiet, da immer wieder Epidemien mit bekannten oder auch neuen Erregern auftreten. Je nach Anzahl und Art der erforderlichen Impfungen kann der Aufbau des entsprechenden Schutzes mehrere Monate in Anspruch nehmen. Schliesslich ist auch genau abzuklären, ob Personen mit chronischen Erkrankungen an Bord sein werden und welche vorbereitenden Massnahmen dafür zu treffen sind. Typische Vertreter sind hier Allergien, Bluthochdruck, Diabetes sowie allfällige psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen.

Eine Reiseapotheke muss einerseits alle regelmässig einzunehmenden und andererseits die im Notfall für eine überbrückende Behandlung oder Versorgung nötigen Medikamente enthalten. Ein absolutes Muss stellen dabei Verbandsmaterialien, Desinfektionsmittel, fiebersenkende und Durchfall bekämpfende Medikamente, Mittel gegen Seekrankheit, Insektenschutz, Schmerzmittel und eine Auswahl von spezifisch wirkenden Antibiotika dar. In der informativen und klar gegliederten Kursdokumentation wird beispielhaft aufgeführt, welche Präparate und medizinischen Geräte in einer kleinen, mittleren oder umfassenden Apotheke Platz finden sollen. Selbstverständlich muss der Aufbau einer solchen Reiseapotheke zusammen mit einem Arzt vorgenommen werden, da viele der Medikamente rezeptpflichtig sind.

Der Samstagnachmittag begann mit einigen Grundregeln zum Thema Hygiene und Ernährung. Generell gilt der Leitsatz 'Peel it, cook it or forget it!' für alle Länder mit niedrigem Hygienestandard, da die Hälfte aller Krankheiten in solchen Gegenden auf verunreinigtes Trinkwasser zurückzuführen sind. Zentral ist deshalb die Bereitstellung von sauberem Trinkwasser, sei es in Form von industriell hergestellten und originalverschlossenen Wasserflaschen, durch Filterung, Entkeimung oder – auf Langtörns fast unverzichtbar – durch eine Meerwasser-Aufbereitungsanlage.

Dann folgte der erste praktische Kursteil – das Üben verschiedener Verbandstechniken. Wir verbanden uns gegenseitig gebrochene Arme und verstauchte Sprunggelenke und lernten dabei, dass gefaltete Zeitschriften oder Kleiderbügel brauchbare Hilfsschienen darstellen und beim Verbinden von Fussgelenken die Ferse mit einzubinden ist, dass bei Gelenkverletzungen idealerweise auch die benachbarten Gelenke ruhig gestellt werden und in jedem Fall vom Versuch, einen Bruch einzurichten, abzusehen ist. Neben den dem Patienten dabei zugefügten Schmerzen

besteht nämlich die Gefahr, innere Verletzungen zu verursachen. Ausprobiert wurden ferner elastische Verbände und Klebebandagen (Tapes), die vor allem bei stumpfen Verletzungen wie Zerrungen und Verstauchungen zur Stabilisierung der Gelenke gut geeignet sind.

Ein weiteres zentrales Thema waren Massnahmen gegen Hitzeschäden bzw. Sonnenbrand und mögliche Behandlungen bei den verschiedenen Stadien der Unterkühlung. Als Ausklang des ersten Tages zeigte die Referentin schliesslich Bilder von ihrer fünfjährigen Weltumsegelung und half damit den Teilnehmenden, trotz allen eben gehörten medizinischen Fähigkeiten und Unwägbarkeiten das eigentliche Ziel des Seminarbesuchs nicht aus den Augen zu verlieren.

Im Zentrum der ersten Lektion am Sonntagvormittag stand das Fieber. Einerseits eine nützliche Reaktion des Körpers auf Infektionen durch Viren oder Bakterien bedeutet Fieber andererseits eine enorme Belastung des Organismus. Massnahmen sind genügende Flüssigkeitszufuhr, fiebersenkende Medikamente und die Bestimmung der Ursache anhand weiterer Symptome. In Malariagebieten ist grundsätzlich jedes Fieber als Malaria zu betrachten, bis das Gegenteil bewiesen ist.

Im Folgenden ging die Referentin ausführlich auf weitere, vor allem in den Tropen zu erwartende Krankheiten und Infektionen ein, bei denen Fieber häufig ein wichtiges Symptom darstellt. Breiten Raum nahmen dabei Vorbeugung und Behandlung der Malaria ein, immer noch eine der meistverbreiteten Tropenkrankheiten. Vorbeugend wirken einerseits Schutz vor den Überträgern (Insektenschutz) und andererseits Schutz vor dem Erreger durch chemische Prophylaxe. Problematisch ist die zunehmende Resistenz der Erreger gegen die meisten Malariamittel; ein hundertprozentiger Schutz gegen Malaria ist deshalb nicht möglich.

Ein weiteres Thema waren Verletzungen durch Tiere an Land (Schlangen, Spinnen, Skorpione) und im bzw. auf dem Wasser (Quallen, Seeigel, Korallen, aktiv und passiv giftige Fische). Und schliesslich folgte – sozusagen als Krönung – am Sonntagnachmittag der Praxis zweiter Teil. Am vor kurzem noch lebenden Objekt lernten wir, wie grössere Wunden durch eine Hautnaht versorgt werden können.

[Foto 'Nähen am Schweinsfuss']

Nach eingehender Erläuterung der zu einem Wundversorgungsset gehörenden Instrumente, Textilien und Chemikalien übten wir an Schweinsfüssen das Verschliessen einer das Muskelgewebe freilegenden Verletzung durch Nähen und durch Setzen von Klammern. Als grosse Herausforderung erwies sich bereits das Auspacken und Bereitstellen der Instrumente sowie die Vorbereitung des Arbeitsfeldes unter Beachtung strikter Sterilität. Kommt die Vorstellung dazu, dass man im Ernstfall, bei rauer See und starken Winden, ein verletztes Crewmitglied vor sich haben würde. Trotzdem wuchs beim praktischen Umgang mit Spritze, Nadel und Faden das Vertrauen, im Notfall selbst als medizinischer Laie in der Lage zu sein, solche Verletzungen mindestens provisorisch zu versorgen.

Ein letztes Kapitel war schliesslich noch den Zähnen und damit verbundenen Problemen gewidmet. Nebst Hinweisen auf Ursache und Behandlung von Zahnschmerzen demonstrierte die Referentin ein Dentalbesteck, mit dem bei Bedarf ein Loch geflickt und eine herausgefallene Füllung oder Krone wieder eingeklebt werden kann.

Der Referentin ist es ausgezeichnet gelungen, den Kursteilnehmern während zwei intensiven Tagen das nötige medizinische Rüstzeug zu vermitteln, um die häufigsten medizinischen Probleme an Bord einer Hochseejacht auch auf Langfahrten mit Ruhe und Gelassenheit angehen zu können. Entsprechendes Interesse vorausgesetzt ist der CCS Zürich bereit, dieses Seminar zu einem späteren Zeitpunkt erneut anzubieten.

Jürg Ziegler