

Heben, Tragen, Laufen: Wie bleibt man länger fit im Job?

Eine gesunde Lebensführung und die Vermeidung von Risikofaktoren können dazu beitragen, möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Das gilt auch und im Speziellen für den Rettungsdienst mit seinem nicht selten körperlich herausfordernden Tätigkeitsbereich. Was eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige sportliche Betätigung für den Rettungsdienstmitarbeiter bedeuten, wird in der aktuellen RETTUNGSDIENST-Ausgabe dargelegt.



Patienten-Handling im Rettungsdienst: Wie kann man Kraft sparen?

Viele krankheitsbedingte Ausfälle „wegen Rücken“ könnten vermieden werden. Ein effektives, rückschonendes Patienten-Handling ist nötig.



Volumenersatztherapie: Welche Infusion bei welcher Indikation?



Reanimation nach Polytrauma: Was muss man beachten?

Bei einem Kreislaufstillstand infolge eines Traumas beträgt die Gesamtüberlebensrate gerade einmal 5,6 Prozent. In unserem Fall stürzt ein Zuschauer im Stadion aus 3 m Höhe ab und wird reanimationspflichtig.



Zertifizierte Fortbildung: Was tun beim Augennotfall?



INHALT

RETTUNGSDIENST

- 12** Mehr Einsätze für den Rettungsdienst durch Flüchtlinge:
Eine Menge Gerüchte
N. Sandrisser
- 14** Körperliche Leistungsfähigkeit des Rettungsfachpersonals:
Relevanz, aktueller Stand, Reflexion
G. Nadler
- 20** Fit durch Bewegung:
Körperliche Leistungsfähigkeit für den Rettungsdienst
I. Lexen
- 26** Fitness von Einsatzkräften im Rettungsdienst: Wie stellt man sie fest?
J.-C. Balanck
- 32** Vom Krankenträger zum Mobilisator:
Kinästhetik in Krankentransport und Rettungsdienst
E. Kaiserauer
- 39** Prävention und Gesundheitsförderung im Rettungsdienst:
Wie bleibt man länger fit im Job?
C. Jäger · J. Schillings
- 44** Für Körper und Psyche:
Betriebliches Gesundheitsmanagement im Rettungsdienst
W. Mall · J. Wohlfeil
- 48** Richtig ernähren, um fit zu bleiben:
Essen auf die Schnelle und trotzdem gesund
M. Stempfhuber
- 52** Schneller Griff zum Medizinschrank:
Wie umgehen mit suchterkrankten Kollegen?
P. Poguntke

ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNG

- 57** Augennotfälle:
Von der leichten Fremdkörperverletzung bis zum stumpfen Trauma
G. Müntefering

FORTBILDUNG

- 68** Medikamente in der Notfallmedizin – Teil 22: Infusionen
K. Walter
- 74** Auf der Spur eines Chamäleons:
Das Leiden E.
H. Sudowe

NOTFALLPRAXIS

- 77** Der Fall:
Lebensbedrohliche Verletzung nach Sturz im Stadion
T. Joormann · M. Helbing

RECHT

- 80** Aus der Rechtsprechung:
Widerruf der Berufserlaubnis u.a. wegen nicht indizierter Gabe von Notfallmedikamenten
M. R. Ufer

-
- 88** Impressum

- 88** RD-Markt

- 97** Kleinanzeigen

- 98** Termine

Titelbild:
M. Bellaire