



Tipps für deinen Ausbildungs-Start Notfallsanitäter werden



1. Erlerne beherrsche und nutze die Basics

Beherrsche die Basics und ziehe sie auch draußen durch. In der Prüfung können fehlende Basics zu Punkteabzug führen. Vielen Patienten ist durch Basics bereits geholfen.



2. Lass dich nicht unterkriegen

Manche Kolleginnen und Kollegen vergessen, dass du zum Lernen da bist. Falls du mal an jemand falschen geraten solltest, lass dich nicht unterkriegen.



3. Beschäftige dich selbst mit Themen und Inhalten

Dir wird in der Schule und in der Praxis nicht alles vorgekaut. Nimm dir Zeit und lerne selbstständig, bereite Einsätze nach und setze dich mit den Themen auseinander. Drei Monate vor der Prüfung Bulimie-Lernen kann nicht funktionieren und fällt dir mit Sicherheit auf die Füße.



4. Halte dich an deine Schemata

Das ABCDE-Schema ist nichts für die Praxis, das lernt man nur für die Schule. Falsch! Schemata bieten dir Sicherheit und Orientierung. Halte dich dran und beherrsche sie sicher.



5. Rede über Belastendes

Unser Berufsbild bringt teilweise eine erhebliche emotionale Belastung mit sich. Rede darüber. Ob Kollegen, Lehrkräfte, andere Azubis oder Freunde und Familie. Rede darüber und schütze dich vor dem Burn-out.



6. Ernähre dich gesund und treibe Sport

Während der Nachtschicht und langen Tagschicht neigt man zu einer schlechten Ernährung. Bereite dein Essen vor, halte dich fit und bewege dich viel. Ein starker Rücken schützt vor dem Bandscheibenvorfall. Regelmäßiger Ausdauersport schützt vor anderen Erkrankungen.



7. Beschäftige dich mit CRM

Mit CRM lassen sich stressige Einsatz-Situationen beherrschen. Wenn du in diesen mit CRM anfängst, dann ist es zu spät. Nutze die Techniken auch in einfachen Einsätzen und beherrsche sie sicher, wenn es darauf ankommt!



8. Frage nach!

Du bist in der Ausbildung, um zu lernen. Verstehst du etwas nicht, erscheint dir etwas nicht klar oder völlig neu: Dann frage nach!



9. Verstehen ist besser als auswendig lernen

In der Medizin baut vieles aufeinander auf. Verstehst du die Inhalte, dann ergibt sich vieles von selbst. Auswendig lernen ist der falsche Weg und bringt dich nicht zum Ziel.



10. Du hast drei Jahre Zeit!

Nutze die Zeit, dann ist die Ausbildung zum Notfallsanitäter kein Hexenwerk!

Die Ausbildung zum Notfallsanitäter ist anspruchsvoll, macht aber auch riesig Spaß! Der Notfallsanitäter ist ein cooler Beruf. Viel Spaß bei deiner Ausbildung.

