

BHV DOE JE ZO

Eerste Hulp



CdB EHBO
Jordensmarke 12
8016 AD Zwolle
www.cdbehbo.nl

INHOUDS

OPGAVE

Inleiding	1
vijf belangrijke punten.....	1
Melding aan deskundige hulp.....	1
Verplaatsen van het slachtoffer	2
Rautek	2
Stabiele zijligging.....	3
Kinlift	3
Ademhalingscontrole	4
Buik-rug-draai	4
Stabiele zijligging.....	5
Terugdraaien uit stabiele zijligging, flauwte.....	6
Reanimatie.....	7
Reanimatie.....	7
Beademen met een gezichtsmasker	8
Beademen met Kiss of Life	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
AED	8
Snelle Kantelmethode.....	10
Verwondingen	12
Actieve bloeding	12
De Shock	14
Oogletsels	15
Verstuikingen en kneuzingen	16
Botbreuken en ontwrichtingen	16
Brandwonden	18
Hersenschudding	19
Overige spoedeisende eerste hulp	20
Diabetes	21
Epilepsie	20
Herseninfarct/bloeding	22
Hartinfarct	22
Verslikking	10
Vergiftigingen.....	23
Koude Letsels.....	24
Warmte letsels	25
Notities.....	28

INLEIDING

VIJF BELANGRIJKE PUNTEN

Bij het verlenen van eerste hulp is het belangrijk om de volgende punten te volgen.

1. Let op gevaar

Het is iedere situatie dat belangrijk dat een BHV-er altijd eerst zijn eigen veiligheid garant stelt. Niemand is erbij gebaat dat een hulpverlener zelf slachtoffer wordt tijdens of door het verlenen van eerste hulp.

Daarom bekijk je bij iedere situatie of het veilig is voor jezelf, eventuele omstanders en het slachtoffer.

- *Schakel machines, het fornuis, etc. uit*
- *Leg scherpe voorwerpen op een veilige plaats*
- *Doof brandjes of laat dit doen*
- *Let op mensen/dieren die het letsel veroorzaakt hebben*

2. Ga na wat er gebeurd is en stel het slachtoffer gerust

Bekijk de omgeving en situatie om vast te stellen wat er gebeurd is. Vraag het slachtoffer wat er gebeurd is en wat hij of zij mankeert. Indien dit niet mogelijk is vraag het dan aan omstanders. Houdt contact met het slachtoffer.

3. Roep om hulp

Vraag een andere BHV-er, omstanders of collega's om je te assisteren bij je hulpverlening.

4. Zorg voor deskundige hulp

Wanneer de situatie dit nodig heeft zorg ervoor dat deskundige hulp ter plaatse komt.

5. Verleen eerste hulp

Start met het verlenen van de benodigde eerste hulp.

MELDING AAN DESKUNDIGE HULP.

112 daar redt je levens mee. Wanneer je deskundige hulp nodig bent voor een levensbedreigende situatie, heterdaad betrappen van iemand of bij brand bel je 112. Dit is het gratis alarmnummer van Europa en is 24 uur per dag bereikbaar.

Met een vaste telefoon kom je bij de alarmcentrale in de regio van waaruit je belt. Wanneer je belt met een mobiele telefoon word je verbonden met de alarmcentrale in Driebergen. Het is dan van belang dat je duidelijk aangeeft in welke plaats je hulp nodig bent.

Bel 112:

1. *Bel zelf 112, zet de telefoon op luidsprekerstand, en leg deze naast je neer*
2. *Meldt waarom en waar je hulp nodig bent*
3. *Meldt het aantal slachtoffers en wat zij mankeren*
4. *Meldt de leeftijd van het slachtoffer*
5. *Beantwoordt de vragen van de centralist*

Geef bij bewusteloosheid duidelijk aan of er ook gereanimeerd wordt. Bij een reanimatie rukt er standaard een tweede ambulance uit.

Terwijl jij hulp gaat verlenen stuur dan iemand weg om de hulpdiensten op te vangen en te begeleiden naar de locatie waar de hulp noodzakelijk is.

Wel hulp, geen spoed?

Is een situatie niet-spoedeisend, maar je hebt wel hulp nodig? Hiervoor zijn andere telefoonnummers om de lijnen voor de spoedeisende hulp te ontlasten.

- *Politie: 0900-8844 (lokaal tarief)*
- *Brandweer: het nummer van de plaatselijke brandweer is te vinden op de website van de brandweer*
- *Medische hulp: bel de huisarts of de regionale dokterspost (tussen 17:00-8:00uur)*

VERPLAATSEN VAN HET SLACHTOFFER RAUTEK

Soms wil het voorkomen dat je een slachtoffer voor de veiligheid moet verplaatsen van de plek waar hij of zij ligt. Indien deze niet kan lopen door been- of rugletsel of wanneer deze bewusteloos is, zul je het slachtoffer naar een veilige plek moeten slepen. Deze techniek wordt de Rautekgreep genoemd.

Rautek liggend

1. *Kniel achter de linkerschouder van het slachtoffer*
2. *Schuif je rechterarm onder de nek door naar de rechteroksel, zet je hand tegen het schouderblad*
3. *Schuif je linkerhand onder het andere schouderblad*
4. *Duw je slachtoffer in zithouding*
5. *Schuif je armen onder de oksels door naar voren*
6. *Pak eenarm vast, let op jouw duimen, deze moeten naar voren gericht zijn*
7. *Plaats je voeten naast de heupen van je slachtoffer, houdt het slachtoffer tegen je aangedrukt*
8. *Til je slachtoffer op door je benen te strekken*
9. *Verplaats je slachtoffer door achteruit te lopen*
10. *Leg het slachtoffer op de gewenste plek voorzichtig neer en begeleid hierbij het hoofd*



Rautek bij rugletsel

Wanneer je slachtoffer vermoedelijk nek of rugletsel is verplaatst absoluut niet wenselijk. Maar ingeval van nood zul je wel moeten. Hierbij is de zithouding niet aan te raden. Ga dan als volgt te werk.

1. Pak beide benen van het slachtoffer bij enkels of knieholtes vast
2. Strek je benen en sleep achteruit
3. Let hierbij op het hoofd



Rautek van stoel naar de grond

1. Ga achter de stoel staan
2. Schuif je armen onder de oksels van het slachtoffer door
3. Pak de arm vast aan de kant waar je het slachtoffer heenbrengt, let op duimen naar voren
4. Zet je voeten naast de stoel, met een been tegen de stoel aan
5. Schuif je slachtoffer van de stoel
6. Laat het slachtoffer voorzichtig naast de stoel op de grondzakken. Waarschijnlijk zal de stoel mee omkantelen, omdat je naast de stoel staat komt de stoel tegen je been.



Wanneer je een slachtoffer moet vervoeren en het lukt je niet met de Rautekgreep. Pak het slachtoffer dan anders vast, Nood breekt wet.

Arm, been, kleding het maakt niet uit, als jullie samen maar in veiligheid komen.

STABIELE ZIJLIGGING

KINLIFT

Om de ademweg vrij te maken voer je de kinlift uit.

1. Leg een hand op het voorhoofd van je slachtoffer
2. Vouw je andere hand tot een pistooltje, met gestrekte wijs- en middelvinger. De ringvinger en pink naar binnen tegen de handpalm.
3. Zet je gestrekte wijs- en middelvinger onder het kaakbeen, op het zachtere gedeelte direct achter het kaakbot. Duw dit een beetje naar binnen
4. Til het bot omhoog
5. Kantel het hoofd maximaal achterover



ADEMHALINGSCONTROLE

Er zijn diverse methodes om de ademhaling te controleren

Kinlift

1. Voer de kinlift uit
2. **Kijk** naar de kleur van het slachtoffer, een blauw gelaat wijst op een zuurstofgebrek
3. Houdt je oor 5 a 10 cm boven de mond en neus van het slachtoffer. **Voel** met je wang en **luister** of je een ademhaling hoort piepen of rochelen
4. **Kijk** over de borst en buik of je deze ziet bewegen
5. Gaat de borst of buik op en neer en je hoort niets dan is er een goede ademhaling



Ademhalingscontrole in stabiele zijligging

1. Leg een hand op borst-/buikovergang ter hoogte van het middenrif
2. Leg de andere hand tussen de schouderbladen



BUIK-RUG-DRAAI

Wanneer je een slachtoffer bewusteloos aantreft die op zijn/haar buik ligt kun je geen vitale functies controleren. Een eventuele ademhaling wordt belemmert door het op de buik liggen, daarbij kan de ribbenkast minder goed uitzetten. Het is daarom noodzaak het slachtoffer op de rug te draaien en de vitale functies te controleren.

Volg de volgende stappen om het slachtoffer op een veilige, redelijk eenvoudige manier om te draaien. Een slap slachtoffer is zwaar, lukt het draaien je niet alleen, vraag dan om hulp.

1. *Kniel naast je slachtoffer aan gezichtszijde*
2. *Leg de benen naast elkaar*
3. *Leg de arm aan gezichtszijde langs het lichaam*
4. *Leg de andere arm (gestrekt) langs het achterhoofd omhoog*
5. *Pak de schouder en heup die het dichtst bij jou zijn en duw het slachtoffer tot deze op de zij ligt.*
6. *Laat de schouder los en plaats deze hand op de achterkant van het hoofd*
7. *Laat het slachtoffer verder doorrollen op de rug en voer de kinlift uit*

STABIELE ZIJLIGGING

Wanneer een slachtoffer bewusteloos is met stabiele ademhaling kun je deze in de stabiele zijligging leggen. Zo zorg je voor een vrije ademweg, het middenrif is deels vrij om te bewegen, de tong zakt in de wang en de mond kan in schenkhouding worden gelegd. Vocht en braaksel kunnen nu uit de mond weglekken op de grond. Tevens heb je je handen vrij om eventuele andere slachtoffers te helpen.

Leg het slachtoffer met de volgende stappen in de stabiele zijligging.

1. *Let op gevaar, kijk om je heen!*
2. *Benader het slachtoffer aan gezichtszijde*
3. *Aanschudden bij de schouders en roep: wordt eens wakker, doe de ogen eens open!*
4. *Laat 112 bellen en meldt dat het slachtoffer bewusteloos is,*
5. *Laat de AED ophalen*
6. *Voer de kinlift uit*
7. *Controleer 10 seconden de ademhaling*
8. *Controleer of er ander letsel is en op knellende kleding en sieraden om de hals*
9. *Leg de arm aan gezichtszijde horizontaal*
10. *Leg de andere hand, met de buitenkant tegen de slaap (Alaaf) en houdt deze hand vast.*
11. *Pak het been dat het verste weg ligt aan de buitenkant bij de knie en maak een hefboom. Houdt de knie vast*
12. *Duw de knie naar de grond en trek deze naar je toe, houdt de hand die tegen de slaap ligt goed vast*
13. *Leg de knie op heuphoogte ($\pm 90^\circ$), voet naast het andere been*
14. *Zorg dat de elleboog op de grond komt met één hand nog altijd onder de slaap*
15. *Maak de ademweg vrij, door het hoofd iets naar achteren te duwen*
16. *Leg het hoofd met de mond naar beneden in de schenkhouding*
17. *Fatsoeneer de kleding, en zorg dat het slachtoffer niet afkoelt*
18. *Controleer iedere minuut de ademhaling, dit gedurende 10 seconden*



TERUGDRAAIEN UIT STABIELE ZIJLIGGING

Als een slachtoffer in de stabiele zijligging ligt en stopt met ademen moet deze terug gedraaid worden op de rug.

Leg je hand op het achterhoofd, de andere hand tegen de heup en duw van je af. Laat het slachtoffer terugrollen op de rug.

Let op het hoofd!!



FLAUWTE

Door een plotselinge daling van de bloeddruk, kan iemand flauwvallen. De oorzaken zijn, ziekte, zwakte, schrik, laag suiker gehalte.

1. Laat het slachtoffer 10 minuten op de grond liggen of tot hij weer kleur krijgt
2. Drinken mag als het slachtoffer het zelf kan
3. Bel 112 : als het bewustzijnsverlies langer dan 10 minuten duurt
 - a. het slachtoffer hartkloppingen heeft
 - b. het slachtoffer ouder is dan 40 of jonger is dan 6 jaar
 - c. het slachtoffer klaagt over ernstige buik of rugpijn
 - d. het slachtoffer niet verbeterd 2 minuten na het ontwaken

REANIMATIE

REANIMATIE

In Nederland zijn jaarlijks ongeveer 15000 slachtoffers met een circulatie stilstand. Als je direct start met reanimatie is de overlevingskans ongeveer 10%. Door reanimatie breng je zuurstof naar de hersenen, zo blijven de hersenen langer leven.

Wanneer je bij de ademhaling controle geen ademhaling constateert moet je snel handelen. Elke seconde telt.

Roep om hulp, stuur iemand weg om een AED te halen en laat 112 bellen.

Start gelijk met reanimatie.

1. *Let op gevaar, kijk om je heen!*
2. *Benader het slachtoffer aan gezichtszijde*
3. *Aanschudden bij de schouders en roep: wordt eens wakker, doe de ogen eens open!*
4. *Laat 112 bellen en meldt er wordt gereanimeerd*
5. *Laat een AED halen*
6. *Voer de kinlift uit*
7. *Controleer 10 seconden de ademhaling*
8. *Controleer op er ander ietsel is en op knellende sieraden en kleding om de hals*
9. *Zet je handen midden op het borstbeen, tussen de tepels van het slachtoffer*
10. *Zorg dat je schouders recht boven je polsen zitten en je been gelijk aan de schouder van slachtoffer*
11. *Duw de borstkas vier tot zes cm in en voer het tempo op tot 100/120 borstcompressies per minuut*
12. *Geef 30 borstcompressies*
13. *Doe de kinlift*
14. *Plaats je mond over de mond van het slachtoffer*
15. *Knijp de neus dicht*
16. *Blaas één seconde in, kijk of de borstkas omhoog komt*
17. *Haal je mond weg, kijk over de borst of deze weer zakt*
18. *Adem één seconde frisse lucht*
19. *Beadem twee maal in vijf seconden tijd*
20. *Blijf dit herhalen met een frequentie van 30 borstcompressies en twee beademingen*



Probeer na twee minuten te wisselen met een andere reanimator, om de reanimatie kwalitatief zo goed mogelijk te houden, het is vermoeiender dan je denkt.

BEADEMEN MET EEN GEZICHTSMASKER

1. *Duw het masker uit en plaats deze op het gezicht, punt van het masker naar de neus gericht*
2. *Doe het elastiekje om het hoofd, een eventuele bril moet af*
3. *Duw met je hele duim en wijsvinger het masker tegen het gezicht*
4. *Voer de kinlift uit*
5. *Leg je duim op het masker en duw zachtjes aan*
6. *Plaats je mond over het tuitje en blaas in*
7. *Rust één seconde en blaas nogmaals in*



REANIMATIE baby – kind

Reanimatie kan ook uitgevoerd worden bij baby's en kinderen, vaak stopt het kind eerst met ademen waardoor het hart stil gaat staan. Doordat de ademhaling eerst stopt zit er geen zuurstof in het bloed, daarom start je met 5 beademingen. Een baby heeft een ander bouw van de hals, slokdarm en ademwegen, je moet daarom wel een kinlift uitvoeren maar niet het hoofd kantelen.



5x beadememen over mond en neus of neus dicht en over de mond

Borstmassage voeren we bij de bij en kind uit op het borstbeen, tussen de tepels. Net als bij volwassenslachtoffers moet je stevig induwen. Bij de baby doe je dat met twee vingers, bij het kind met een hiel van een hand.



15 massages – 2 beademingen

AED

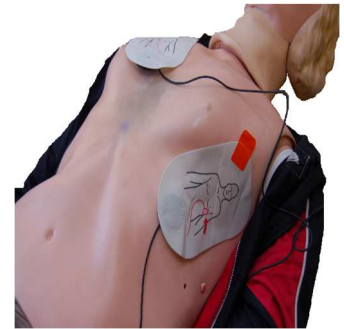
Een AED (Automatische Externe Defibrillator) is een draagbaar apparaat dat het hartritme controleert en deze bij een circulatiestilstand een stroomstoot afgeeft. Bij een circulatiestilstand staat het hart meestal niet geheel stil. Dit lijkt alleen zo. In werkelijkheid worden de hartkamers chaotisch en heel snel geprikkeld waardoor deze niet meer samentrekken, maar staan te bibberen. Dit wordt ventrikelfibrillatie genoemd. Met een AED kan het hart gereset worden, waardoor deze het hart weer normaal zal laten kloppen. Dit resetten wordt dan ook defibrilleren genoemd.

Elke minuut dat je wacht met het inzetten van een AED neemt de kans van overleven met 10% af

Gebruik van de AED

De AED is de baas, eenmaal aangezet: volg de instructies.

Reanimatie wijkt voor de AED!!



1. Leg het apparaat in de buurt van de borstkas
2. Zet het apparaat aan, druk op de knop of trek de klep open
3. Plak een elektrode onder het rechter sleutelbeen, niet op de tepel plakken
4. Plak de andere elektrode twee vingers onder de linker oksel, precies volgens het plaatje op de elektrode. Elektrodes worden bij kinderen geplakt volgens de regels de afbeelding op de aed, of een tussen de tepels en een tussen de schouderbladen.



Shock geadviseerd?

1. Veeg met je arm boven het slachtoffer
2. Roep **Los!**
3. Druk op de shockknop
4. Ga verder met reanimatie



Inhoud AED set

- Beademingsmasker
- Handdoekje
- Schaar
- Scheermesje

SNELLE KANTELMETHODE

Als iemand gereanimeerd wordt kan er lucht in de maag komen, het kan gebeuren dat het slachtoffer zelf weer gaat ademen. De kans is groot dat men dan gaat braken. Ter voorkoming dat er braaksel in de longen komt moet je het slachtoffer op zijn zij/ op jouw benen gelegd worden met de snelle kantelmethode

1. Ga met je knieën tegen de bovenarm aanzitten
2. Pak het slachtoffer bij de heup (kleding of riem)
3. Pak met de andere hand de schouder vast
4. Trek het slachtoffer met een snelle beweging op jouw benen (schuif niet achteruit!!)
5. Laat het slachtoffer uitbraken
6. Leg vervolgens een hand op het achterhoofd
7. Zet je hand tegen de voorkant van de heup
8. Duw je slachtoffer terug op de rug en reinig de mond
9. Zet je wijsvingers op het kaakgewricht
10. Zet je duimen op de kin
11. Duw de mond open
12. Duw de wang van het slachtoffer met je vinger tussen de kiezen
13. Maak de mond schoon



VERSLIKKING

Wanneer er iets in de luchtpijp komt wat er niet hoort, zal er gelijk een hoestprikkel ontstaan. Om de luchtpijp weer schoon te maken. Wanneer er iets vast in de luchtpijp zit zal hoesten niet helpen. Om het voorwerp dan uit de luchtpijp te krijgen zul je het lichaam moeten helpen met de greep van Heimlich.

De greep van Heimlich staand

1. Vraag het slachtoffer of hij/zij zich verslikt heeft en vraag om te hoesten
2. Houdt het slachtoffer stevig vast bij een schouder
3. Geef vijf rugslagen met vlakke hand tussen de schouderbladen
4. Leg vervolgens je onderarmen op de heupbotten
5. Plaats één vuist op de buik, leg de andere hand hier overheen
6. Geef een korte ruk naar achter/omhoog (buikstoten)
7. Doe dit maximaal vijf keer
8. Kijk in de mond of je iets kunt pakken
9. Helpt dit niet, laat 112 bellen.



De greep van Heimlich zittend

Doe de hulpverlening als bij een staand slachtoffer

Zorg dat je geen botten raakt!!

Ga eventueel op je knieën achter de stoel zitten



De greep van Heimlich liggend

Verliest het slachtoffer bewustzijn en *start reanimatie*

De greep van Heimlich bij kinderen

Een kind kun je net zo helpen als een volwassene.

Is het te klein ga dan als volgt te werk:

1. *Leg het kind met de ribben op je been*
2. *Zet je handen op de schouderbladen en duw naar beneden (max vijf keer)*
3. *Kijk in de mond of je het voorwerp zou kunnen pakken*
4. *Ga door met de behandeling maar laat 112 bellen*

Greep van Heimlich bij baby's

Duw bij een baby nooit op de buik, een baby kan zijn buikpieten niet aanspannen waardoor je organen kapot drukt

1. *Duw met één hand vijf x tussen de schouderbladen*
2. *Kantel de baby op de rug en kijk in de mond*
3. *Duw met twee vingers vijf x op het borstbeen*
4. *Bij geen resultaat, bel dan 112 en herhaal de handelingen*



VERWONDINGEN

ACTIEVE BLOEDING

Lichte verwondingen zijn klein, oppervlakkig en niet (te) sterk vervuild. En vragen vaak geen deskundige hulp

Ernstige verwondingen zijn grote, diepe en/of sterk vervuilde wonden. Wonden aan gezicht en handen vallen hier ook onder.

Deze verwondingen moeten altijd gezien worden door deskundige hulp.

Eerste hulp bij verwondingen

1. Laat het slachtoffer zitten of liggen en stel hem/haar gerust.
2. Ga na wat er gebeurt is
3. Zet je verbandkoffer naast je slachtoffer of laat deze halen
4. Trek handschoenen aan
5. Verwijder sieraden
6. Maak de wond vrij van kleding en beoordeel de ernst van wond

Eerste hulp lichte verwonding

1. Reinig de wond, spoel deze uit met water
2. Ontsmet de wond met desinfectiemiddel als sterilon of betadine jodium.
3. Oefen indien nodig druk uit op de wond, om het bloeden te stoppen
4. Dek de wond af met een dekverband
5. Geef het lichaamsdeel rust
6. Bij twijfel raadpleeg een arts, onthoudt wel dat een arts gedesinfecteerde wonden niet goed kan beoordelen.

Eerste hulp bij ernstige bloeding

1. Druk op de plaats van de wond of houdt het gewonde lichaamsdeel omhoog
2. Dek de wond af met een dekverband (snelverband)
3. Leg hier overheen een drukverband (ideaalzwachtel)
4. Ga naar deskundige hulp
5. Wordt het slachtoffer bleek, suf en met een snelle ademhaling bel dan 112

Aanleggen van een snelverband

1. Leg het gaasje (zonder deze aan te raken) op de wond, zorg dat het eerste stuk windsel niet op de wond komt
2. Leg een slag met het windsel half op de huid, half op het gaasje.
3. Zwachtel dakpansgewijs over het gaasje en eindig half op het gaasje, half op de huid
4. Dit verband kan niet strak worden aangelegd, i.v.m. afknellen, zwachtel dus los over het gaasje tot de zwachtel op is
5. Zet het uiteinde vast met tape of schuif het iets onder het verband door



Aanleggen van een wonddrukverband

1. Leg een snelverband aan
2. Neem een ideaalzwachtel
3. Kijk in de rol
4. Begin voor het snelverband
5. Zwachtel naar het hart toe over het snelverband heen. Ga **niet** terug!
6. Trek het zwachtel bij iedere slag aan om druk uit te oefenen (let op ga niet te strak)
7. Stop met zwachtelen één rolbreedte na het snelverband
8. Knip het verband af en plak deze met tape vast.



Voor extra druk kun je een rolletje hydrofiele zwachtel op de wond plaatsen en deze onder het ideaalzwachtel zwachtelen.



Aanleggen van een traumaverband

1. Leg het kompres op de wond (sticker in het midden)
2. Haal het verband door de beugel heen
3. Trek nu de beugel terug en ga de andere kant op
4. Begin aan de rand te zwachtelen half op de huid, half op het kompres. Ga richting het hart
5. Zwachtel tot de rol op is en het kompres aan vier zijden is afgesloten.
6. Zwachtel naar het midden van het verband en zet deze vast met de haakjes aan de beugel



DE SHOCK


Shock is een levensbedreigende situatie door een (relatief) te kort van circulerend bloedvolume.

Dit kan ontstaan door

- *Ernstig inwendig of uitwendig bloedverlies*
- *Ernstig vocht verlies. Door brandwonden, diarree, braken, overmatig zweten*
- *Allergische reactie*
- *Stoornissen in hartfunctie*
- *Onderkoeling*

Symptomen

- *Koude, bleke huid of warme, rode huid (bij allergie)*
- *Moe*
- *Dorst*
- *Oppervlakkige versnelde ademhaling*
- *Angst om dood te gaan*
- *Snelle maar zwakke pols*
- *Heeft het koud*
- *Ingevallen gelaat*
- *Misselijk*
- *Lage bloeddruk*
- *Uiteindelijk verlies van bewustzijn*

de huid	de spieren	spijsvertering	nieren / lever	hart/longen	hersenen
bleek klam spitse neus ingevallen ogen huid blijft staan	snelle oppervlakkige ademhaling krachtloos spierslapte rillen moe	enorme dorst misselijk braken darmkrampen	geen urine suf gele huid verminderd bewustzijn	hartslag wordt snel en zwak stoornissen - bewustzijn	

Eerste hulp

Zonder deskundige hulp is een shock niet te behandelen. Dus belangrijkste is gelijk te alarmeren.

1. *Bel 112*
2. *Laat het slachtoffer de houding aannemen die hij/zij het prettigst vindt*
3. *Ernstige bloeding verbinden*
4. *Blijf bij het slachtoffer en stel deze gerust*
5. *Houdt het slachtoffer wakker*

Het slachtoffer mag NIET drinken!



OOGLETSELS

Een vuiltje in het oog

- *Er is een vuiltje te zien op de oogbol*
- *Het oog traant*
- *Doet zeer/irriteert*

Eerste hulp

1. *Laat het slachtoffer knipperen met het oog*
2. *Verwijder het vuiltje met de punt van een zakdoek of een gaasje richting een ooghoek (nooit over de iris)*
3. *Eventueel uitspoelen met water*
4. *Bij pijn of vastzittend vuiltje raadpleeg een (oog)arts, het hoornvlies kan beschadigd zijn*

Bijtend gif of verbranding van het oog

- *Pijn*
- *Brandwonden op de oogbol*
- *Soms brandwonden rond het oog*
- *Geen of slecht zicht*

Eerste hulp

1. *Zorg voor deskundige hulp*
2. *Laat het slachtoffer liggen of zitten*
3. *Gewonde oog naar beneden*
4. *Houdt het oog open*
5. *Spoel 15 minuten met lauw water*
6. *Dek het oog af*



Je kunt ook gebruikmaken van een oogdouche, eierdopje of borrelglasje.

Als het een kind betreft dat niet wil mee werken aan het spoelen, laat hem/haar dan snoephappen in een bak met water.

Doordringende oogwond

Als er iets in het oog is geschoten en er zit een opening in de oogbal dan mag het oog niet afgedekt worden met gazen. Dit zuigt het vocht uit de oogbal, en die is niet te vervangen.

Dek in dit geval het oog af met een bekertje, eierdopje, ring van de leukoplasttape afgedekt met een gaasje.

Zit er enkel een kras op het oog dan mag het oog afgeplakt worden met niet verklevend gaas. Plak hierbij niet over de neus.



VERSTUIKINGEN EN KNEUZINGEN

Als je je stoot of valt raken weefsels beklemd tussen een bot en een hard voorwerp. Hierbij kneus je dan de weefsels. Het weefsel gaat kapot, er komen kleine scheurtjes in.

Wanneer je een gewricht te ver door beweegt, schiet deze even uit de kom en dan weer terug op zijn plek. Hierbij rek je de banden, spieren, kapsels en pezen te ver uit en krijgen deze kleine scheurtjes. Dit noemt men verstuiken.

Beide letsels geven de volgende symptomen:

- *Zwelling*
- *Pijn*
- *Bewegingsbeperking*
- *Blauw verkleuring*

Eerste hulp

1. *Laat het slachtoffer zitten*
2. *Leg het gewonde lichaamsdeel omhoog*
3. *Laat het slachtoffer zelf de schoen en/of kleding verwijderen*
4. *10 tot 20 minuten koelen met water, ijs of cool pack*
5. *Leg een drukverband aan*
6. *Indien noodzakelijk ga naar deskundige hulp*

Koelen helpt de zwelling te voorkomen en te verkleinen. Koel de eerste 24 uur minimaal vijf keer. Daarna kun je bij gebuiken van het lichaamsdeel nog koelen om zwelling tegen te gaan.

Aanleggen drukverband

1. *Leg ideaalzwachtel aan 10 cm voor de verwonding tot 10 cm na de verwonding.*
2. *Bij elke slag ideaalzwachtel deze aantrekken zodat er een stevig verband ontstaat*
3. *Let op dat je niet te strak gaat en de ledematen blauw verkleuren door bloed te kort. Vraag het slachtoffer of het niet te strak zit.*
4. *Laat het slachtoffer het lichaamsdeel rust geven, bij armen kan een mitella of brede das zorgen voor extra rust.*

BOTBREUKEN EN ONTWRICHTINGEN

Wanneer er te veel kracht op het geraamte wordt uitgevoerd zal er een bot breken of een gewricht uit elkaar schieten. Wanneer dit gebeurt zal het slachtoffer dit horen of voelen.

Ondanks dat dit twee verschillende letsels zijn geven ze dezelfde verschijnselen en is de eerste hulp voor beide letsels hetzelfde.

Symptomen:

- *Pijn*
- *Zwelling*
- *Krachtverlies*
- *Abnormale stand*
- *Bewegingsverlies*

Eerste hulp

1. Laat het slachtoffer zitten
2. Ga na wat er gebeurd is
3. Vraag het gewonde lichaamsdeel te bewegen
4. Bij een arm- of schouderbreuk: laat het slachtoffer het lichaamsdeel zelf ondersteunen
 - a. Bij een beenbreuk: zorg ervoor dat de voet niet omkantelt, vul de ruimte ernaast op met een dekenrol, tas of kussen
 - b. Bij een wervel of bekkenbreuk: laat het slachtoffer stil blijven liggen tot deskundige hulp komt.
 - c. Bij een nekbreuk: houdt het hoofd vast
5. Zorg voor deskundige hulp, let op! Enkel-, arm-, voet- en schouderletsel kun je zelf vervoeren, bij de andere breuken is een ambulance noodzakelijk
6. Zorg dat je slachtoffer niet afkoelt
7. Dek wonden steriel af, zorg dat het bot niet bewogen wordt



BRANDWONDEN

Brandwonden zijn verwondingen van de huid door inwerking van warmte. Hoe dieper de warmte de huid binnen dringt hoe ernstiger de brandwond.

Symptomen:

- 1^e graad: Pijn, rood en licht gezwollen
- 2^e graad: Pijn, Rood, blaren, licht gezwollen
- 3^e graad: pijnloos, zwart (verkoold) of wit (gekookt)

Eerste hulp

Bij verbranding van meer dan 10% van de huid is er kans op shock. Door te koelen met lauw water haal je de brand uit de huid. Bij koelen met koud water sluiten de bloedvaten in de huid en kan de warmte er niet meer uit. Waardoor de verbranding van binnenuit verder zal gaan.

1. Eventueel vuur doven
2. Sieraden die loszitten verwijderen
3. Kleding niet verwijderen, vastzittende kleding natmaken
4. Eventuele luier verwijderen, als deze vast zit scheur hem dan open maar laat hem zitten
5. Koelen met lauw, zacht stromend water gedurende 10-20 minuten
6. Dek brandwonden af met metalline gazen
7. Wordt het slachtoffer dof, bleek en krijgt hij/zij snelle ademhaling bel dan 112



Deskundige hulp is noodzakelijk bij:

- Tweede graad brandwonden groter dan een euro
- Brandwonden aan handen, gezicht en geslachtsdelen
- Chemische verbrandingen
- Derde graad verbrandingen

Chemische verbranding

Chemische stoffen hoef je niet altijd in te nemen om vergiftigd te worden, sommigen worden zelfs opgenomen door de huid. Anderen worden pas actief als ze met een activator in aanraking komen.

Denk hierbij aan Cyaankali, mosterdgas en landbouwgif

Gif in poedervorm altijd eerst afwrijven. **NIET BLAZEN!!!!**

Symptomen:

- Ernstige brandwonden
- Verminking van het lichaam
- Problemen met vitale functies kunnen zich voordoen

Eerste hulp

1. *Zorg voor deskundige hulp*
2. **Veeg** gif in poedervorm van de huid met een doek
3. *Verwijder kleding en schoenen onder de douche*
4. *45 minuten afspoelen met lauw water*
5. *Steriel afdekken*

HERSENSCHUDDING

Wanneer het hoofd snel bewogen wordt worden de hersenen heen en weer geschud, hiermee ook het evenwichtsorgaan. Ondanks dat de hersenen beschermd worden door hersenvocht kan dit soms niet voldoende bescherming zijn. De schudding kan voor vervelende verschijnselen zorgen, hoe erger de schudding van het evenwichtsorgaan en de hersenen, hoe groter de problemen.. Wanneer de hersenen tegen de schedel aan botsen kunnen er beschadigingen aan het hersenweefsel ontstaan.

Symptomen:

- *Hoofdpijn*
- *Duizelig*
- *Misselijk*
- *Weet niet wat er gebeurt is*
- *Kan niets onthouden*
- *Soms:*
 - *Bewustzijnsverlies*
 - *Misvormde pupil*
 - *Brilhematoom (blauwe rand om de ogen)*
 - *Verlies van lichaamsfuncties*

Eerste hulp

1. *Bel deskundige hulp*
2. *Bewaak vitale functies*
3. *Zorg voor rust*
4. *Laat het slachtoffer om de 1 à 2 uur wakker*

OVERIGE SPOEDEISENDE EERSTE HULP

EPILEPSIE

Epilepsie is een aandoening die zich uit in de vorm van toevallen/insulten. Deze toevallen worden veroorzaakt door een plotselinge, tijdelijke verstoring van de prikkeloverdracht in de hersenen. Er ontstaat als het ware 'kortsluiting'. Niet elke epileptische aanval wordt door de aandoening epilepsie veroorzaakt. Dit kan ook ontstaan door:

- *Bijwerkingen van medicatie of medicijncombinaties*
- *Hersenschudding*
- *Hersenletsel*
- *Herseninfectie*
- *Koorts*
- *Hitteberoerte*
- *Vergiftigingen*
- *Alcohol en/of drugs*

Epilepsie komt in verschillende vormen voor.

Grote epilepsieaanval

Symptomen:

- *Krampfase: Korte verkramping van de spieren*
- *Gevolgd door schudfase: ongecoördineerde hevige schokkende bewegingen/stuipen*
- *Afsluitend met ontspanningsfase: alle spieren zullen ontspannen, hierbij kan men urine en ontlasting laten lopen. Ze zullen heel moe zijn en in sommige gevallen zelfs in slaap vallen*

Eerste hulp

1. *Haal stoelen, tafels en andere dingen weg waar het slachtoffer zich aan kan bezeren*
2. *Wacht tot een aanval is afgelopen*
3. *Indien het lukt kun je iets duns maar wel zacht onder het hoofd schuiven*
4. *Hou het slachtoffer nooit vast, ondersteun ook het hoofd niet*
5. *Stop níets in de mond, de tongbeet kun je niet voorkomen*
6. *Houd de tijd in de gaten*
7. *Bel 112 als je niet weet hoe de aanval verloopt, niet stopt of afwijkt van de aanvallen die het slachtoffer normaal heeft*

Kleine epilepsieaanval

De kleine epilepsieaanval komt in veel variaties voor, onderstaande symptomen zijn enkele bekendere voorbeelden. Men hoeft niet alle symptomen te tonen, wel is epilepsie voor het slachtoffer in zijn/haar aanvallen (altijd) hetzelfde.

Symptomen:

- *Knipperen met de ogen, gefocust op één punt (staren)*
- *Niet aanspreekbaar*
- *Weet niets van de afwezigheid na de aanval*
- *Een verlaagd bewustzijn, kan niet reageren maar hoort je soms wel*
- *Wrijven over de buik, plukken aan kleding, smakken, doelloos rondlopen, ziet of voelt geen gevaar*
- *Agressief bij vastpakken*
- *Uitvallen van een deel van het lichaam*

Eerste hulp

1. *Praat zacht met het slachtoffer*
2. *Raak het slachtoffer niet aan*
3. *Begeleid het slachtoffer*
4. *Let op gevaar, plaats jezelf tussen eventueel gevaar en het slachtoffer*
5. *Let op de tijd, duurt de aanval langer dan 10 minuten, bel dan*
6. *112*

Er zijn slachtoffers die medicatie nodig zijn om wakker te worden uit een aanval.

Neusspray of druppeltjes in de wang helpen vaak, maar helaas niet altijd. Deze medicatie zal het slachtoffer dan zelf bij zich hebben. Gebruik NOOIT medicijnen van een ander.

DIABETES

Diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, is een stofwisselingsziekte waarbij het lichaam zelf suikers niet meer kan omzetten tot glucose. Het lichaam maakt te weinig of geen insuline aan die nodig is voor deze omzetting.

Om dit te reguleren hebben diabetespatiënten insuline tabletjes, spuiten of insuline pomp nodig.

Is men nog niet bekend met het feit dat ze diabetici zijn, hebben ze te vroeg medicatie genomen of niet gegeten dan gaat er iets mis en komt er een disbalans in het bloedsuikerniveau met als gevolg een te laag (Hypo) of te hoog (Hyper) suikerniveau

Symptomen:

Hypo	Hyper
Zweten	Zweten
Bleek	Veel plassen
Hartkloppingen	Veel drinken, onlesbare dorst
Duizelig en beven	Suf, slechte concentratie
Wisselend humeur	Moe
Hoofdpijn	Stinkt naar aceton
Slecht zien	Last van de ogen

Het is voor een leek erg lastig te zien of iemand te hoog of te laag zit. In geval van twijfel behandel het slachtoffer dan alsof ze een hypo hebben, geef ze suiker. Het te veel aan suiker zal bij een hyper uitgeplast worden.

Eerste hulp

1. *Geef suiker, liefst pure gesuikerde ranja of druivensuiker*
2. *Smeer honing of stroop in de mond/wang bij een bewusteloos slachtoffer*
3. *Knapt het slachtoffer op binnen enkele minuten: geef dan langzame suikers zoals een gevulde koek, boterham, bord met koolhydraatrijk warm eten (patat, spaghetti, macaroni, pannenkoeken)*
4. *Knapt het slachtoffer niet op, of ruikt het slachtoffer naar aceton? Bel dan 112*

Je hoeft geen diabeet te zijn om last van je suiker te krijgen.

Sporters, mensen die lijnen, of mensen die druk zijn en maaltijden overslaan kunnen ook bovenstaande symptomen vertonen.

HERSENINFARCT/BLOEDING

In de volksmond spreekt men vaak van een beroerte als het gaat om een herseninfarct of hersenbloeding. Bij een herseninfarct is een van de bloedvaten in de hersenen verstopt door een (bloed)stolsel. Maar bij een hersenbloeding is er een bloedvat gescheurd of geknapt.

Symptomen kunnen dan ook langzaam komen en over een langere periode steeds erger worden, of acuut aanwezig zijn.

Ingeval van een hersenbloeding heeft het slachtoffer vaak het idee dat er elastiekje knapte in het hoofd of dat er een steentje tegen aan gegooid is.

Symptomen:

- *Hoofdpijn*
- *Afhangende mond (verlamming van één helft van het gezicht)*
- *Verwarde spraak (uitval van de spraak of taalkennis)*
- *Verlamming aan arm en/of been*
- *Stoornissen in bewustzijn*

Eerste hulp

1. *Doe de mond-arm-spraak test*
 - a. *Mond: Vraag de tanden te laten zien of te lachen*
 - b. *Arm: Vraag armen en benen (zonder hulp) te bewegen/ op te heffen*
 - c. *Spraak: Wanneer het jou niet duidelijk is dat er hier iets mis is, vraag dan familie of collega's of er iets veranderd is aan de manier van spreken van het slachtoffer*
2. *Vraag omstanders hoelang de symptomen zich al voordoen*
3. *Bel 112*
4. *Stel het slachtoffer gerust*
5. *Bewaak de vitale functies*
6. *Leg het slachtoffer in overleg eventueel op de grond*

HARTINFARCT

Bij een hartaanval of hartinfarct wordt een kransslagader plotseling afgesloten door een (bloed)stolsel. Hierdoor krijgt een deel van de hartspier geen zuurstof meer en sterft af.

Symptomen:

- *Drukkend beklemmend gevoel op de borst of rug*
- *Tintelingen of kramp in een arm, kaak, rug en/ of maagstreek, last van brandend maagzuur*
- *Zweten*
- *Misselijk, soms met braken*

Nemen deze klachten af in rust? Dan spreken we over een Angina Pectoris. Dit is vaak een voorloper op een hartinfarct. De kransslagader is dan (nog) niet volledig afgesloten.

Eerste hulp

1. *Bel 112*
2. *Blijf bij het slachtoffer*
3. *Stel het slachtoffer gerust*
4. *Houdt het slachtoffer wakker*
5. *Wacht op ambulance*

VERGIFTIGINGEN

Wanneer een schadelijke stof in of op de huid komt, noemen we dit een vergiftiging. Dit kan acuut gebeuren, maar zich ook langzaam opbouwen.

Soms weet je niet wat voor gif er werkzaam is kijk dan naar de symptomen en geef deze door aan deskundige hulp.

Vergiftiging via de longen

In ademen van rook of gas is giftig.

Pas op met eventuele reanimatie dat je deze giftige stoffen niet inademt vanuit de uitademingslucht van je slachtoffer.

Symptomen:

- *Pijn bij inademen*
- *Hoesten*
- *Benauwd*
- *Soms schuimend bloed*

Eerste hulp

- *Bel 112 en vraag om instructies*
- *Breng het slachtoffer in de frisse lucht*
- *Controleer vitale functies*

Vergiftiging via spijsverteringskanaal

Bijtend gif

Schoonmaakmiddelen

- *Dit geeft brandwonden in mond en slokdarm*

Niet bijtend gif

Medicatie, alcohol, planten, paddenstoelen, bessen, drugs

- *Wordt opgenomen in het bloed en zorgt voor beschadiging van hersenen en andere organen*

Petroleumhoudend gif

Benzine, lampenolie, petroleum

- *Deze vluchtige gassen beschadigen de longen*

Eerste hulp

1. *Bel 112 en vraag om instructies*

Bijtend gif: één glaasje water

Niet bijtend gif: braken

Petroleumhoudend: niet braken en geen water

KOUDE LETSELS

Wanneer een slachtoffer een algehele onderkoeling heeft wordt alle warmte naar de romp gebracht. Zorg daarom dat koude armen nooit tegen de warme romp aankomen.

Symptomen:

- Bleek
- Rillen
- Koud
- Bewustzijnsstoornissen (wil graag slapen)
- Hartritme stoornissen (fibrillaties)

Eerste hulp

2. Natte kleding verwijderen zonder armen en benen te bewegen (knippen)
3. Opwarmen met dekens of lichaamswarmte
4. Indien nodig zorg voor deskundige hulp
5. Geef **Nooit** Alcohol, dit is levensgevaarlijk



Inpakken bij lichte onderkoeling

1. Sla een deken om het slachtoffer heen
2. Pak het hoofd goed in
3. Laat het slachtoffer zitten
4. Zorg dat de deken tussen de armen en de romp komt
5. Geef het slachtoffer warme dranken
6. Warme douche mag ook
7. Je mag ook met lichaamswarmte het slachtoffer opwarmen

Bevriezing van lichaamsdelen

Wanneer het erg koud is of hard waait bij lichte vorst, koelt het lichaam af, vooral op de delen die niet bedekt zijn. Oren, tenen, vingers, oogleden en neus, zijn slecht doorbloed en zullen snellen bevriezen. Om te voorkomen dat er schade ontstaat mag je nooit wrijven, hiermee maak je de huidcellen kapot en kunnen er lelijke wonden ontstaan.

Symptomen na ontdooien:

- 1^e graadsbevriezing: Pijn en gezwollen
- 2^e graadsbevriezing: Blaren gevuld met bloederig vocht
- 3^e graadsbevriezing: Zwart en gevoelloos weefsel

Eerste hulp

1. Zorg voor deskundige hulp
2. Warm het slachtoffer op met lichaamswarmte, warm water of warme dekens

WARMTE LETSELS

Wanneer we bewegen maken we warmte aan, deze warmte probeert het lichaam kwijt te raken door de bloedvaten in de huid open te zetten. Er zal dan zweet op de huid komen, de huid verkleurd rood en voelt warm aan.

De lucht koelt het zweet af, waardoor de huid en het bloed dicht onder de huid ook afkoelen. Hiermee zal het lichaam ook afkoelen.

Zweet bestaat niet alleen uit veel vocht, maar ook uit zout. Door het verliezen van veel vocht en zout kan het lichaam in de problemen komen. Waardoor het niet meer zal afkoelen en blijven zweten.

Warmte letsels zijn opgedeeld in 3 stadia: hittekramp, hittestuwing en hitteberoerte

Hittekramp

Symptomen:

- *Pijn, krampverschijnselen*
- *Misselijk*
- *Duizelig*
- *Zweten*
- *Rode, warme huid*

Eerste hulp

1. *Breng het slachtoffer op koele plaats*
2. *Laat het slachtoffer zitten of liggen*
3. *Geef koele (sport)drank*
4. *Geef zout eten of bouillon*

Hittestuwing

Symptomen:

- *Rode, warme, droge huid*
- *Kan warmte niet kwijt*
- *Moe en slap*
- *Gaat zweten in koele ruimte*
- *Klaagt over snelle hartslag*

Eerste hulp

1. *Breng het slachtoffer op koele plaats*
2. *Laat het slachtoffer zitten of liggen*
3. *Geef koele (sport)drank*
4. *Geef zout eten of bouillon*
5. *Verwijder warme kleding*
6. *Controle vitale functies*
7. *Indien geen verbetering optreed bel 112*

Hitteberoerte

Een hitte beroerte kan dodelijk zijn. En kan worden veroorzaakt door veel te lang (actief te zijn) in te warme ruimte of de zon, maar ook door bacteriën, virussen, drugs en alcohol of een combinatie hiervan.

Het lichaam verliest hierdoor te veel zout en vocht, waardoor zweetklieren zich sluiten en het lichaam de warmte niet meer kwijt kan. Hierdoor stijgt de lichaamstemperatuur, maar ook de temperatuur van de hersenen. Actief afkoelen is hierbij noodzakelijk.

Symptomen:

- *Hete, droge huid*
- *Zweet niet meer*
- *Suf*
- *Bizar gedrag*
- *Bewustzijnsstoornissen*
- *Toevallen, circulatiestilstand*

Eerste hulp

1. *Bel 112*
2. *Kleed het slachtoffer uit*
3. *Koel het slachtoffer actief af*

actief afkoelen:

- *Maak het slachtoffer nat met spons, natte doeken, sproeier of cool packs(voorzien van een theedoek)*
- *Koel het hoofd, de liezen, nek, polsen en oksels*

Zonnesteek

Bij een zonnesteek is het hoofd veel te warm geworden, hierdoor geven de hersenen verkeerde signalen door.

Symptomen:

- *Hoofdpijn*
- *Misselijk*
- *Duizelig*

Eerste hulp

1. *Koel het hoofd van het slachtoffer*
2. *Bij stoornissen in de hersenwerking bel deskundige hulp*
3. *Wordt het slachtoffer bleek, suf en versneld de ademhaling bel 112*

Koorts

Het lichaam is in strijd met ziektekiemen en probeert deze met warmte te verbranden. De lichaamstemperatuur gaat omhoog, waardoor de indringer doodgaat. Zorg dat het slachtoffer blijft drinken.

Wordt het slachtoffer suf, duf, blijft de huid 'staan' en hoor je een snelle ademhaling bel dan deskundige hulp of 112

Symptomen:

- *Pijn, krampverschijnselen*
- *Misselijk*
- *Duizelig*
- *Zweten*
- *Rode, warme huid*

Eerste hulp

1. *Breng het slachtoffer op koele plaats*
2. *Laat het slachtoffer zitten of liggen*
3. *Geef koele (sport)drank*
4. *Geef zout eten of bouillon*

Koortsstuip

Kinderen tot 8 jaar krijgen soms enorme koorts aanvallen. Koortsstuipen noemen we die.

Eerste hulp:

1. *Bel 112*
2. *Kleed het kindje helemaal uit*
3. *Koel het met een spons- doeken of een planten spuit met lauw water, actief af.*



NOTITIES
