

# E H B O

## Dat doe je zo!!

### De hulpverlenersketen

1. De hulpverlener
- ~ zorg dat je de kennis van hulpverlening op orde hebt
  - ~ zorg dat je verband en hulpmiddelen in de buurt hebt
  - ~ weet de telefoonnummers van je dokterspost, zet ze je telefoon
  - ~ weet waar de AED's hangen
- De mantelzorger
- ~ zorg dat je weet welke medicijnen je moet geven en op welke manier
  - ~ weet de telefoonnummers van de behandelende arts van de patiënt

### 2. Het slachtoffer

- Stel het slachtoffer gerust.
- ~ zorg dat het slachtoffer je kan zien, houdt hem zo nodig vast en laat hem niet alleen
  - ~ noem je naam en vraag de naam van het slachtoffer
  - ~ vertel wat je gaat doen, houdt omstanders op een afstand
  - ~ bescherm tegen extreme weersomstandigheden
  - ~ laat ouders / verzorgers waarschuwen

S.O.S penning, medic alert penning of kaartjes met patiëntgegevens moet je zorgvuldig bewaren, je kunt niets met de info dus maak de S.O.S penning niet open. Geef medische diensten door dat de penning aanwezig is.

### 3. Zorg voor professionele hulp.

- ~ bel zelf 112, leg de telefoon naast je, zet de luidspreker aan
- ~ meldt waarom en waar je de hulp nodig hebt
- ~ het aantal slachtoffers en wat ze mankeren
- ~ als het een kind is, de leeftijd van het kind
- ~ Laat iemand een AED ophalen als het nodig is

### 4. Emotionele reacties

- ~ zorg dat je weet wat je moet doen, dat geeft rust als er echt iets gebeurt
- ~ praat met anderen, vooral andere hulpverleners die hetzelfde meegemaakt hebben
- ~ zoek hulp als je klachten / problemen over houdt van je hulpverlening
- ~ raakt iemand in paniek, laat hem elders wachten of helpend om hem bezig te houden
- ~ soms heeft een school of werkplek een trauma protocol. Zet deze in werking

### Voorkom meer slachtoffers

#### 1. Let op gevaar

- ~ schakel machines, het fornuis en de auto uit
- ~ trek een veiligheidshesje aan en leidt het verkeer om
- ~ leg scherpe voorwerpen op een veilige plaats
- ~ doof brandjes of laat dit doen
- ~ huisdieren kunnen hun baasje beschermen, sluit ze eventueel in een andere ruimte op
- ~ let op dieren en mensen die het letsel veroorzaakt hebben

#### 2. Verplaats je slachtoffer naar een veilige omgeving

- ~ breng je slachtoffer naar een veilige omgeving
- ~ draag kleine slachtoffers door hoofd en nek te steunen.
- ~ laat een slachtoffer die dat kan, hinkelen

### De Rautekgreep

De rautekgreep is een korte vervoersgreep waarbij je het slachtoffer tegen je aan houdt.



- Kniel achter de linker schouder van het slachtoffer
- Schuif je arm onder de nek door naar de oksel, hand tegen het schouderblad
- Schuif je andere hand onder het andere schouderblad
- Duw je slachtoffer in zithouding en schuif je armen onder de oksels door pak een arm
- Verplaats je slachtoffer door achteruit te lopen

Zit iemand op de stoel voer dan dezelfde volgorde uit, pak de arm waar je naar toe gaat. Een slachtoffer met een (vermoedelijk) gebroken rug moet soms ook op een veilige plek brengen, trek voorzichtig aan de benen

Bij een slachtoffer in bed of de auto eerst de benen vrij maken.

## De vitale functies

2

De drie vitale functies: hersenfunctie, ademhaling en de bloedsomloop zijn nauw met elkaar verbonden, ze beïnvloeden elkaar. Als één functie verstoort raakt of uitvalt, raken de andere functies ook verstoort.

Bel altijd direct 112

## De ABCDE methode

### A = van Airway - De kinlift

Leg een hand op het voorhoofd van je slachtoffer, zet twee vingers gestrekt onder het kaakbeen, til het bot omhoog, kantel het hoofd maximaal achterover. Wanneer iemand slap is zakt de tong naar achteren tegen het strottenklepje. Voer de kinlift uit of leg het hoofd opzij.

### De B is van Breathing - De ademhaling controleren

kijk of de buik / borst bewegen, luister, kijk naar de kleur

### De C is van Circulation - De circulatie controleren.

Kijk naar ademen, kleur en beweging, zie je niets of bij twijfel start reanimatie.

### De D is van Disability - Het bewustzijn en de plaatselijke letsels

Je test het bewustzijn door tegen iemand te gaan praten. Krijg je geen duidelijk antwoord dan is het bewustzijn verminderd, zorg voor begeleiding of deskundige hulp.

### De E is van Exposure - De lichaamstemperatuur

Onder exposeren vallen de volgende problemen: brandwonden, bevriezingswonden, onderkoeling en oververhitting. Bewaak de temperatuur goed.

Stoornissen van de ademhaling

Als er problemen zijn met de werking van het hart of de hersenen komt de ademhaling ook in gevaar. Het is daarom dat we iedereen die bewusteloos is goed moeten blijven controleren of de ademhaling er nog is.

## Geluiden bij een ademhaling

Een goede ademhaling hoort men niet, niet bij de inademing en niet bij de uitademing. Het is dus van groot belang om de ademhaling te controleren op afwijkend geluid.

**Piepen** gezwollen slijmvliezen van de luchtwegen allergie of giftige dampen, verbranding, van de luchtwegen

**Gorgelen** slijm, vocht, braaksel of vocht in de luchtwegen of longen

**Snurken** de luchtweg is afgesloten door een voorwerp in de luchtpijp b.v. de tong of de kaak of het slachtoffer heeft de kin op de borst. Een kussen onder het hoofd is soms de oorzaak.

**Slurpen** het slachtoffer heeft een gat in zijn borstkas en in zijn long, er gaat lucht via het gaatje in en uit de borst

Probeer een goede ademhaling te krijgen door de hals lang te maken, voer de kinlift uit. Maak de mond schoon en leeg om geluiden weg te nemen.

Leg slachtoffers met een ademhalingsstoornis niet plat anders krijgt men het benauwder

## Astma en bronchitis

Mensen kunnen luchtweg problemen krijgen door een allergische reactie. De luchtwegen vernauwen bij astma of worden met slijm bekleed bij bronchitis. Gras, haren en veren van dieren, koemelk en de huisstofmijt.

Een aanval komt plotseling als men in aanraking komt met deze stoffen.



Breng het slachtoffer in een rustige omgeving en help de medicijnen te nemen, indien nodig bel 112

## Hyperventilatie

Bij een normale situatie zorgt een te hoog koolzuurgehalte voor een prikkel die tot een inademing leidt. Adem je te snel dan krijg je een te hoog zuurstofgehalte en een laag koolzuurgehalte in het bloed. Je bent aan het hyperventileren. Kinderen krijgen aanvallen bij stress pijn of boosheid. Ze vallen soms even weg.



snelle, ondiepe ademhaling, benauwd, tinteling rond de mond en in de vingertoppen, hartkloppingen, druk op de borst uitstralingspijn naar de linkerarm, angstig



Laat de uitademinglucht weer inademen door in een kommetje te ademen,

laat je slachtoffer voorover gebogen zitten  
Leidt het slachtoffer af. Verbeterd het niet Bell 112

## Verdrinking

3

Wanneer een slachtoffer water in de luchtpijp krijgt worden de stembanden gesloten. Hierdoor blijven de longen "droog" maar het slachtoffer stikt wel. Als het slachtoffer bewusteloos raakt verslappen de stembanden. Een slachtoffer die gered is van een (bijna) verdrinking moet daarom altijd voor controle naar het ziekenhuis. Door vuil water of zoutresten in de longen kunnen er alsnog ademhalingsproblemen ontstaan. Een slachtoffer kan zich heel ernstig verslikken in het water waardoor er toch water in de longen komt. Er kan later water naar de longen lopen waardoor een slachtoffer lekker slapend in zijn bed toch ernstig benauwd kan worden en "verdrinkt". We noemen dat 2e verdrinking. Raadpleeg een arts of bij lichte twijfel luister zelf ieder uur naar de ademhaling.

De greep van heimlich (buikstoten)

Als er iets in je luchtpijp komt wat er niet in hoort zal het lichaam reageren met een hoestprikkel. Het probeert de luchtpijp weer schoon te maken. Soms helpt een hoest prikkel niet, want er kan geen lucht langs.  
Met de greep van Heimlich duw je lucht door de luchtpijp

### De greep van Heimlich (buik stoten) bij een staand / zittend slachtoffer



Geef max 5 rugslagen tussen de schouderbladen  
Leg je armen op de heupbotten  
Zet 1 vuist tegen de buik, leg de andere hand er overheen. (nooit op de ribben)  
Geef een korte beweging naar achter / omhoog. Doe dit max. 5x  
Kijk in de mond of je iets kunt pakken  
Geen resultaat, laat 112 bellen en herhaal de handelingen  
Raakt het slachtoffer bewusteloos start dan reanimatie  
Duw bij een hoog zwangere dame tegen het borstbeen i.p.v. tegen de buik

### Heimlich bij kinderen



Een kind kun je net zo helpen als bij een volwassene. Je kunt ook een methode voor kinderen gebruiken, leg het kind met de ribben op je been, zet je handen op de schouderbladen en duw naar beneden max. 5x  
Doe mondinspectie als het niet helpt ga door met de behandeling maar laat 112 bellen

### Heimlich bij baby's

Duw nooit op de buik, een baby heeft geen buikspieren. Je maakt dan de organen kapot.



Duw 5 x tussen de schouderbladen  
Kantel de baby op de rug en kijk in de mond  
Duw met twee vingers 5x op het borstbeen  
Geen resultaat, laat 112 bellen en herhaal de handelingen

### Reanimatie

Per jaar krijgen tienduizenden mensen een circulatiestilstand. Als u direct start met reanimatie overleeft +-10% van de slachtoffers. Je kunt alleen zuurstof naar de hersenen brengen maar het hart weer laten kloppen lukt bijna nooit zonder een stroomstoot. Deze geef je met een AED apparaat. Bij gebruik van een AED heb je 60 % kans van over leven. Het is van levens belang dat er heel veel mensen kunnen reanimeren en een AED bedienen. Deze apparaten hangen al op veel plaatsen.

ga altijd volgens vast patroon te werk:

Bel 112 Meld: ik heb een slachtoffer waarschijnlijk moet die gereanimeerd worden,  
zet de telefoon op luidspreker en leg die naast je neer  
Spreek het slachtoffer aan, vraag of hij wakker wordt. Schud aan de schouders  
Voer de kinlift uit, controleer de ademhaling door te kijken naar de buik, kijk naar tekenen van leven.  
soms lijkt een slachtoffer te ademen maar komt er geen lucht uit, dit noemen we Gaspings,  
Laat een AED halen

Als je een slachtoffer wilt reanimeren moet hij op een harde ondergrond liggen.  
Je moet je handen midden op het borstbeen plaatsen, tussen de tepels.  
Zorg dat je schouders recht boven je polsen zitten en je been gelijk aan de

schouder van het slachtoffer. Duw 4 á 6 cm de borstkas in voer een tempo van 100-120 borstcompressies per minuut

Zet je je handen te laag dan raak je het zwaardvormig aanhangsel, de buik en de lever  
Zet je je handen naast het borstbeen dan raak je de kraakbeenstukjes die tussen het borstbeen en de ribben zitten. Als het kraakbeen van de rib breekt krijg je een klaplong.

4



Doe de kinlift en kantel het hoofd achterover  
Plaats je mond om de mond van het slachtoffer  
Knijp de neus dicht  
Blaas 1 seconden in, kijk of de borst omhoog komt  
Haal je mond weg en kijk of de borst omlaag gaat  
Neem 1 seconde rust, beadem 2 maal in 5 seconden tijd

Bij de baby en kind werkt u op de zelfde manier. Iets minder hard blazen en iets minder diep duwen, duw met twee vingers of een hand het borstbeen tussen de tepels. Blaas bij de baby zolang het kan over de mond en neus tegelijk. Is een slachtoffer blauw begin dan met 5x blazen zodat er veel zuurstof in de longen zit.

### **Snelle kantel methode**

Als er beademt wordt kan er lucht in de maag komen, of het slachtoffer gaat zelf weer ademen. Het gebeurt dan vaak dat men dan gaat braken. Om te voorkomen dat er braaksel in de longen komt moet je het slachtoffer op de zij / op je benen leggen met de snelle kantelmethode. Laat ze uitbraken en duw weer op de rug. Maak de mond schoon en controleer de ademhaling, is deze er niet start dan weer de reanimatie maar let erop dat de luchtpijp goed open komt en blaas niet te hard anders gaat men weer braken.

### **Angina pectoris en Hartinfarct**

Een Angina Pectoris is een vernauwing van een hartkransslagader. Wanneer je in beweging komt vraagt je lichaam om extra zuurstof. Het hart kan deze extra zuurstof niet leveren omdat er te weinig bloed rondgepompt kan worden door de vaatvernauwing. Het hart krijgt nu zelf te kort aan zuurstof doordat het moet delen met het lichaam.



**Tijdens inspanning:**  
uitstralingspijn, benauwd, hevig zweten, misselijk, angstig  
grauwe – bleke huid, pijn of druk op de borst (olifant - betonplaat op of strakke band om de borst)



Laat je slachtoffer zitten / liggen, zorg voor een rustige ademhaling en rust  
gaan de klachten binnen 10 minuten niet over bel dan 112, Gaan ze wel over, bezoek de huisarts

**Let op:** de verschijnselen zijn bij vrouwen niet altijd duidelijk. Ze voelt zich niet goed, heeft soms enkele verschijnselen van de man. Zij heeft uitstralingspijn naar de rug, de ribben onder de oksels. Heeft hoofdpijn veel last van maagzuur en tintelingen in de handen en voeten.

### **Hartinfarct**

Wanneer een kransslagader helemaal verstopt raakt noemen we dit een hartinfarct. Een stukje hart sterft dan af. Je krijgt nu dezelfde verschijnselen als bij een angina pectoris alleen zijn ze vaak erger en gaat het niet over als je rust neemt. Slachtoffers worden vaak erg misselijk en gaan overgeven, dit is de reden dat veel slachtoffers gevonden worden op het toilet of in de badkamer. Blijft het slachtoffer bij kennis stel het gerust en bel 112, anders bel 112 start met reanimatie en laat een AED halen.

AED Automatische Externe Defibrillator

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een apparaat dat een gecontroleerde elektrische schok toedient aan het hart, met de bedoeling het kamervibrilleren te stoppen en op die manier de normale hartfunctie te herstellen. Bij een fibrillerend hart kan een AED het hart stilzetten. De sinusknoop kan weer het ritme gaan aangeven aan het hart en je krijgt weer een kloppend hart. Een AED herkent geen hart dat stil staat of klopt, hij geeft opdracht tot onderzoek. Start direct met de reanimatie en stuur iemand weg om een AED te halen. Met de reanimatie **alleen verlies je per minuut 10% kans van overleven.**

**De AED is de baas, eenmaal aangezet: volg de instructies en wacht niet**



Leg het apparaat in de buurt van de borstkas en zet het aan of trek de klep los  
Plak een elektrode onder het rechter sleutelbeen, niet op de tepel plakken, de ander links onder de oksel  
Wordt er Shock geadviseerd, kijk of niemand het slachtoffer aanraakt, roep en druk op de knop  
AED gebruik met 2 helpers. een reanimeert, de ander kleed uit en bedient de aed

Een baby en kind hebben vaak een hartstilstand is de AED aanwezig zet hem aan, anders start de reanimatie.

## Flauwte

Een flauwte is een kortdurend bewustzijnsverlies als gevolg van een tijdelijk afgenomen bloedtoevoer naar de hersenen. Het ontstaat door, ziekte, vermoeidheid, honger, lage bloeddruk, pijn, schrik of zien van bloed



bleek, gapen, zweten, vlekken zien, onrustig en bewustzijnsverlies kort durend.



Laat het slachtoffer op de grond liggen tot het weer kleur krijgt max 10 minuten  
bel 112 als: slachtoffers tussen de 6 en 40 jaar, met hartkloppingen,  
iemand niet opknapt binnen 2 minuten  
of niet bij komt binnen 10 minuten  
iemand klaagt over buik of hoofdpijn

## Stoornissen van het bewustzijn

Stoornissen van het bewustzijn kunnen veroorzaakt worden door letsels aan het hoofd of door een verstoring van de hersenfunctie door letsels elders in het lichaam.

## Verwondingen aan het hoofd / schedel

Als er wonden zijn ontstaan door een slag, stoot of val, kan de schedel kapot zijn. De schedel kan open zijn maar ook gesloten. Er kunnen breuken in de schedel zitten. Als er scheuren in de schedelbasis zitten, (de onderkant van je schedel) moet je heel voorzichtig zijn. Je hersenen en je hersenstam liggen hier bovenop, elke beweging van het hoofd geeft kans een beschadiging.



bewustzijnsstoornissen  
stoornissen in de hersenwerking  
ernstige hoofdpijn (wordt soms met de tijd erger)  
blauwe rand rondom de ogen (brilhematoom) of achter het oor  
soms wonden aan het hoofd, bloed of vocht uit mond of neus  
vervorming van de schedel met soms hersenen die zichtbaar zijn  
vreemde vorm pupil



Bel 112  
Zorg voor beschutting  
Laat het slachtoffer in de houding die hij zelf gekozen heeft,  
Maak de luchtpijp open door hals lang te maken, leg alleen in uiterste noodzaak in de stabiele zijligging  
Dek wonden steriel af, dek hersenweefsel af met natte (steriele) doeken, niet op drukken of aanraken

## Hersenbloeding of Herseninfarct (beroerte)

Als er een bloedvat in de hersenen verstopt raakt spreken we van een herseninfarct. Als het bloedvat knapt noemen we dat een hersenbloeding hoe meer bloed in de schedel, hoe meer uitval. Bij een infarct krijgt een deel van de hersenen acuut geen zuurstof, en valt direct een deel van het lichaam uit. links infarct - rechter kant lichaam, rechts infarct - linker kant lichaam



verlamming van een arm/been, of het gezicht, uitval van de spraak of taalkennis, stoornissen bewustzijn  
wisselend humeur



Bel 112  
Doe de mond - arm - spraak. Test  
Bewaak de vitale functies  
Stel het slachtoffer gerust  
hoofdpijn en slecht zien  
bleek, honger  
moe, duizelig en beven

**Mond** Vraag het slachtoffer te lachen of de tanden te tonen  
**Arm** Laat de armen omhoog doen zonder hulp  
**Spraak** Vraag aan familie of bekenden of er iets is veranderd in het spreken  
**Time** Vraag of iemand weet wanneer de klachten zijn begonnen

Epilepsie Epilepsie is een storing in de hersenen die toevallen (insulten) veroorzaakt

herseninfectie, hersenletsel, oververhitting, vergiftiging, kunnen ook aanvallen gelijk epilepsie veroorzaken

Grote epilepsieaanval krampfase, schudfase en ontspanningsfase

Stop niets in de mond, de tong beet kun je niet voorkomen  
Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden, nooit vasthouden  
Bel 112 als je niet weet hoe de aanval verloopt of de aanval niet stopt

De kleine epilepsieaanval knippert met de ogen, op 1 punt gefocust  
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 de kleding, smakken  
doelloos rond lopen, ziet of voelt geen gevaar  
agressief bij vastpakken  
er kan ook een deel van het lichaam een aanval uitvallen

6

Praat zacht met het slachtoffer, raak het niet aan  
Let op gevaar, plaats jezelf tussen eventueel gevaar en slachtoffer  
Let op de tijd, duurt de aanval langer dan 10 minuten, bel dan 112  
Er zijn slachtoffers die medicijnen nodig hebben om wakker te worden uit een aanval.  
Neusspray of druppeltjes in de wang helpen vaak, maar niet altijd.

### Koortsstuip

Kleine kinderen kunnen door koorts een aanval krijgen die lijkt op epilepsie. Deze aanval duurt meestal maar een paar minuten. Soms voelt het kind nog niet heet aan. Zorg voor deskundige hulp en koel het kind actief af met natte lappen in de nek, oksels, liezen en het hoofd. Doe de kleding en luier uit

### Diabetes

Iedere lichaamscel heeft suiker nodig, suiker kan door het lichaam worden opgenomen als het is verkleind tot glucose de brandstof voor onze cellen. Heb je te weinig suiker in het bloed of geen insuline om de suiker op te nemen in de cel dan kan het lichaam niet werken. Soms werkt je alvleesklier niet goed en soms eten we te veel Als je te weinig suiker in je bloed hebt spreken we van een hypo, teveel een hyper.

#### Hyper



stinkt naar aceton  
drinkt en plast veel  
suf, slecht geconcentreerd, moe  
last van de ogen

#### Hypo



Moe  
Suf  
Zweet, wrijft in de ogen  
slecht humeur



Suiker geven, liefst pure ranja of druivensuiker, Smeer honing of stroop in de mond / de wang bij een bewusteloos slachtoffer. Knapt het slachtoffer binnen een paar minuten op: geef nog een boterham  
Knapt iemand niet op zorg voor deskundige hulp, geef alleen insuline als je dit mag

### De stabiele zijligging

Als een slachtoffer in de stabiele zijligging ligt is een deel van het middenrif vrij om te bewegen, de tong zakt in de wang en de mond kan in de schenkhouding gelegd worden. Vocht en braaksel druppen nu op de grond.



Benader het slachtoffer aan gezicht zijde, aanschudden bij de schouders, roep wordt eens wakker  
Voer de kinlift uit en controleer de ademhaling en tekenen van leven  
Laat 112 bellen en meldt dat het slachtoffer bewusteloos is  
Leg de arm aan gezicht zijde horizontaal, leg de andere hand, met de buitenkant tegen de slaap aan. Vasthouden  
Pak het verste been aan de buitenkant en maak een hefboom, duw op de knie, en trek deze naar je toe,  
De voet naast het been, de elleboog moet op de grond liggen en de hand onder de slaap  
Maak de ademweg vrij door de kin naar achteren te duwen en duw de mond naar de grond  
Zorg dat het slachtoffer niet afkoelt, controleer de vitale functies.

### Leg Slachtoffers met letsel niet in de stabiele zijligging, houd de luchtpijp vrij.

#### Buik / Rug draai

Een bewusteloos slachtoffer dat op de buik ligt kan niet goed ademen. De spieren zijn slap, het lijf ligt zwaar op de grond. Hierdoor kunnen ribben en middenrif niet goed bewegen. Het is dus bijna altijd noodzakelijk een slachtoffer om te draaien op de rug, om zo de ademhaling vrij te maken. Bij ernstig letsel alleen de luchtweg vrijmaken.

1. leg de benen tegen elkaar, Leg de arm aan gezichts zijde langs het lichaam, de andere langs het achterhoofd
2. Duw tegen de heup en de schouder, als het slachtoffer op de zij ligt laat je de



schouder los pak je de achterkant van het hoofd laat het slachtoffer op de rug rollen

### Ademhaling controle in de stabiele zijligging.

Leg een hand op de overgang borst- middenrif - buik, leg een hand tussen de schouderbladen tegen de longen

### Terug draaien uit stabiele zijligging

Als een slachtoffer stopt met ademen moet hij terug op de rug gedraaid worden. Zet je hand tegen de heup en leg een hand tegen het achterhoofd en duw tegen de heup, laat het slachtoffer doorrollen op de rug. Let op het hoofd

7

### De Shock

#### Een Shock levensgevaarlijk door een tekort aan circulerend bloedvolume

Is je slachtoffer bleek/grauw/duf en suf bij botbreuken, bloedingen, diarree en braken bel dan 112. Bewaak de vitale functies en geef niets meer te eten en te drinken.

### Uitwendige wonden

Je moet er goed aan denken dat iedere wond de mogelijkheid geeft tot het indringen van ziektekiemen. Maak elke wond schoon en kijk wat je voor wond hebt. Iedere wond kan aanleiding geven tot tetanus zeker die in aanraking zijn geweest met plant en dier. Vraag of iemand is ingeënt bel voor de zekerheid zijn huisarts ook als je besluit dat je niet voor behandeling van de wond naar de arts gaat. We gaan een wond alleen desinfecteren als je zelf de behandeling doet, nooit smeren / desinfecteren als je naar een dokter gaat.

### Behandelen van een actieve bloeding



Laat het slachtoffer liggen of zitten en vraag wat er is gebeurd  
Druk op de plaats van de wond liefst met handschoenen aan  
Verwijder de kleding en de sieraden  
Als het bloed leg je een dekverband aan, bloed een dekverband door leg nog dan een drukverband aan  
Bel de huisarts, Wordt een slachtoffer bleek, suf en krijgt hij een snelle ademhaling bel 112

### Snelverband gerold aanleggen.



Leg het gaasje op de wond, zorg dat het begin stuk niet in de wond komt  
Leg een slag half gaasje - half huid, zwachtel door tot het einde van het gaasje half huid- half gaasje  
Zet het uiteinde vast met tape of schuif het onder het verband door

### Wondsnelverband aanleggen.



Leg het wondsnelverband op de wond en maak het met de plakker vast, het gaasje vast half op de huid, half op het gaasje, doe dit ook aan de andere kant gaasje. Zet met de plakker het verband vast.

### Wonddrukverband aanleggen



Leg een snelverband aan, knip 2 stukken kleefpleister en plak ze op de tafel  
Neem een ideaalzwachtel, kijk in de rol en zwachtel naar het hart toe, maak het verband vast met de tape

### Brandwonden

We praten over brandwonden als de huid beschadigd is door inwerking van warmte.  
Hoe dieper de warmte in de huid dringt, hoe ernstiger de brandwond.

<b>1e graad</b>	<b>rood, pijn en lichtgezwollen en blaren</b>
<b>2e graad</b>	rood, pijn en lichtgezwollen en blaren
<b>3e graad</b>	pijnloos, zwart verbrand, wit gekookt



Met lauw, zacht stromend water 10-20 minuten koelen, Kleding niet verwijderen,  
blote huid steriel losjes verbinden

### Botbreuken en ontwrichting

Wanneer er teveel kracht op het geraamte komt gaat het kapot. Een bot breekt en een gewricht schiet uit elkaar ofwel

is ontwricht. Men hoort of voelt het verschuiven / breken Ondanks dat het twee verschillende letsels zijn geven ze dezelfde verschijnselen. We kennen verschillende soorten breuken. Bij kinderen komen scheuringen vaker voor en buigen botten soms i.p.v. dat ze breken. Botcellen zijn zacht en het botvlies is heel taai, hierdoor vervormen botten soms. We noemen dit twijgen tak breuken.

### verschijnselen botbreuken en ontwrichtingen:

8



pijn, zwelling, krachtsverlies of niet meer kunnen bewegen  
soms kromme stand van het lichaamsdeel of een wond boven de breukplaats  
kinderen kunnen soms een lichaamsdeel wel bewegen maar hebben geen kracht



**laat het slachtoffer zelf de zere arm ondersteunen  
wil men wel een draag doek:**

een letsel aan de onderarm, pols en hand leggen we een **mitella** aan,  
letsel aan de elleboog, de boven arm, de schouder, sleutelbeen  
en schouderblad leggen we een **brede das** aan.



Schuif de doek onder de hand langs naar het sleutelbeen leg de andere kant over de arm en achter de nek langs. Maak een knoop onder het oor en de punt bij de elleboog vast.

### Rust en steun bij beenbreuk



Leg een opgerolde deken, tas of jas voorzichtig tegen het been en de voet aan. Begin 10 cm voor de voet  
Maak gebruik van voorwerpen of houd de voet vast  
Laat iemand met de rug tegen de rug van het slachtoffer gaan zitten.  
Dek eventuele wonden af met een metaline gaasje en plak het aan 4 zijden vast

**Heeft het slachtoffer een botbreuk, is het suf of duf, bleek en ademt het snel: Bel 112. (shock)**

### Wervelbreuk

Als er een verkeerde beweging wordt gemaakt met de ruggegraat kan deze kapot gaan. Je wervels kunnen breken of verschuiven dit geeft direct gevaar voor je ruggenmerg en alle zenuwen van je lichaam. Er kan druk ontstaan door zwellingen, het merg kan ook scheuren of bekneld raken.



verlamming of tintelingen in armen / benen , problemen met de ademhaling, blaas of darmen door verlamming van de spieren



Bel 112

Houdt de rug, het hoofd en de nek onbeweeglijk, ga achter je slachtoffer zitten, zet je ellebogen stevig op een stabiele ondergrond pak de nek en het hoofd zo vast dat je het goed steunt en stil houdt, bewaak de vitale functies door met je slachtoffer te praten.

### Ribbreuk



De klachten van een ribbreuk of ribkneuzing zijn vaak gelijk, vraag of je slachtoffer gevoeld heeft of de rib gebroken is.

Laat hem / Haar de zere plek vasthouden.

Bezoek deskundige hulp om te controleren of er geen klaplong is ontstaan.

Laat een

### Kneuzing en verstuiking

Als je je stoot of je valt ergens tegen aan dan komen weefsels klem te zitten tussen een bot en een hard voorwerp. Bijv. een harde schoen van een voetballer en je been. Het weefsel gaat kapot, er komen kleine scheurtjes in ofwel het kneust. Als we een gewricht te ver bewegen schiet het uit elkaar en weer terug. Er komen scheurtjes in het weefsel, de banden en kapsels verrekken. We noemen dit verzwikken of verstuiken. Kneuzingen en verstuikingen leiden dus tot beschadiging van spieren, bloedvaten, gewrichtsbanden, pezen en soms zelfs zenuwen. Afhankelijk van de ernst van het letsel zullen ook de verschijnselen in ernst verschillen. Hoe erger de bloeditstorting of blauwe verkleuring en hoe sneller de zwelling ontstaan is, hoe ernstiger het letsel. De behandeling van kneuzingen en verstuikingen zijn dan ook gelijk. Koelen met kou, krijgt je slachtoffer meer pijn, behandel het dan als een breuk.



Laat het slachtoffer zitten

Laat het slachtoffer zelf de schoen en kleding verwijderen en ga 10 - 20 minuten koelen

Leg een drukverband aan

Indien nodig een arts waarschuwen

Koelen helpt in de eerste 24 uur, koel max 5 x 20 minuten



## Aanleggen van een drukverband



- Houdt het lichaamsdeel in de normale stand
- Leg een stevige laag ideaalzwachtel ruim over het letsel (zwachtel naar het hart toe)  
( 10 cm voor - 10 cm na de verwonding)
- Zet een gewricht vast door een kruis te zwachtelen
- Laat het slachtoffer rust houden, eventueel een arts raadplegen

## Vergiftiging

9

Je kunt gif binnen krijgen via de huid, de longen of het spijsverteringskanaal. Je lichaam kan ernstig in gevaar komen door stoffen die ons kapot maken. Let op dat jezelf geen letsel oploopt bij de hulpverlening. We kennen allerlei soorten gif en krijgen het op verschillende manieren binnen,

toch is de hulpverlening gelijk:

Bel 112 en vraag om instructies

Zorg voor frisse lucht, breng slachtoffers naar buiten en adem zelf ook niet in

Trek kleding uit wat vol met chemische stoffen zit

Zet je slachtoffer onder de douche met kleding en schoenen aan, goed ventileren

Dek wonden steriel af



## Beten of prikken in de huid



jeuk / pijn / zwelling door reactie van het lichaam op het gif, soms stoornissen in de vitale functies



Probeer het gif uit te zuigen en maak de wond schoon

Controleer de vitale functies eventueel reanimeren of beademen, indien nodig zorg voor deskundige hulp,

## Krabben van mens of dier



beschadigde huid / bloed / jeuk / pijn



Maak de wond schoon met water en zeep, bel de huisarts voor instructies eventueel een tetanusprik

## Slangenbeet



bel 112, houdt het lichaamsdeel stil.

## Steek van de Kwal of de pieterman



branderige, pijnlijke jeuken de huid die soms zwelt en blaren vertoond, bij allergische reactie: misselijk, braken en stoornissen bewustzijn, shock en stilstand circulatie



Spoel de wond met heet water (45° c) of zeewater, netelcellen van de huid afschrappen met een hard voorwerp (mes, pinpas)

## Insect in het oor



enorme kriebel/ harde geluiden in het oor / grote paniek / soms erge pijn



het slachtoffer geruststellen. Giet lauw water in het oor, als het beestje niet naar buiten komt ga dan naar de huisarts

## Teek verwijderen

Teken bijten een gaatje in je huid, steken een hoorntje naar binnen en zuigen je bloed op. De teek kan besmet zijn met de ziekte van Lyme. Deze ziekte zorgt soms voor een rode verkleuring van de huid, weken tot maanden na de tekenbeet. Neem dan contact op met je huisarts.



pijn / jeuk / klein zwart beestje of witte grote "druif"



Pak een teek met een tekentang, pincet of zakdoek, desinfecteerende huid, bij klachten bel de huisarts

Warmte / Koude letsels

## Algehele onderkoeling

Een slachtoffer kan algehele onderkoeling krijgen. De warmte word naar de romp

gebracht. Zorg dat koude armen nooit tegen de warmere romp komen.



het slachtoffer is koud, bleek en rilt van de kou, wil graag slapen, bewustzijnsstoornissen, hartritme stoornissen - fibrillaties



Natte kleding uittrekken zonder de armen en benen, uitknippen, opwarmen met dekens, lichaamswarmte of een warme douche. Eventueel deskundige hulp waarschuwen  
Heb je maar 1 deken leg die om het hoofd en de romp. Armen niet tegen de romp.

### **Geef nooit alcohol - dit is levensgevaarlijk** **Bevriezing van lichaamsdelen**

10

Als het erg koud is, koelt het lichaam af, vooral op plaatsen die niet bedekt zijn. Oren, tenen, vingers en oogleden zijn slecht doorbloed en raken sneller onderkoelt of bevroren. Om te voorkomen dat er schade ontstaat mag je nooit wrijven, hierdoor maak je de huidcellen kapot. Je kunt er lelijke wonden aan overhouden.



na ontdooien van de huid: pijn bij 1e en 2e graad bevriezing, blaren gevuld met bloederig vocht  
bij 3e graad zwart en gevoelloos weefsel



Warm het slachtoffer op met lichaamswarmte, warm water - doeken en dranken, zorg voor deskundige hulp bij ernstige letsels

### **Warmteletsels**

Als het lichaam warm wordt verlies je water en zout, verlies je veel dan komt het lichaam te kort en jij word ziek.

hittekrimp	misselijk / warm / zweten / spierkramp / duizelig
hittestuwing	moe / slap / ziek / zweten / snelle hartslag
hitteberoerte	bizar gedrag / suf / duf/ verlies bewustzijn



Afkoelen, frisse -koele plek, zout, drinken, duik in het water,  
Bij een hitteberoerte moet je actief afkoelen met natte sponsen, ijs in liezen, oksels en nek.  
De romp inpakken met natte doeken en 112 bellen

### **Oogletsels**

#### **Vuiltje in het oog**



vuiltje te zien op de oogbol  
het oog traant en doet pijn



Laat knipperen met het oog  
Eventueel met water spoelen  
Veeg met de punt van de zakdoek, zit het vuiltje vast - Bel de huisarts

#### **Bijtend gif of verbranding van het oog**



pijn  
brandwonden op de oogbol  
geen of slecht zicht



Zorg voor deskundige hulp  
Houd het gewonde oog naar beneden en open,  
spoel 10 minuten met lauw water  
Dek het oog af

#### **Doordringende oogverwonding**



Blijf van het oog af er zit een gat in je oog dek het oog af met een bekertje of een oogkapje  
Zit er nog een groot voorwerp in bel 112 anders de huisarts

**Lasogen** Als je uv-stralen op je oog krijgt verbranden je ogen.  
Spoel de ogen minimaal 10 minuten en ga naar een (oog)arts.

#### **Blauw oog**



blauwe oogkas en ooglid, pijn en zwelling, soms te dik om oog te openen  
geen of slecht zicht



Vraag of het ooglid geopend kan worden en bekijk het oog op letsel en koel het oog met koude doek.  
Kun je het oog niet zien: zorg voor deskundige hulp

Een hoornvlies beschadiging geeft veel pijn en een branderig gevoel. Ga naar de arts.

## Epi- pen

Wanneer een slachtoffer helemaal rood wordt, opzwellt en soms het bewustzijn verliest na een steek van een insect is er sprake van een anafylactische shock. (allergieshock) Dit is levensbedreigend. Het kan ook ontstaan door het eten van kiwi, noten, schelp -dieren, penicilline en dragen van latex enz. Elk lichaamsvreemde medicijn, eten of drinken kan tot een allergische reactie lijden. Slachtoffers die op de hoogte zijn van deze allergie dragen soms een epi-pen bij zich. Je moet deze pen toedienen. Dit is een pen gevuld met adrenaline ook wel epinephrine genaamd. Je hebt na het toedienen van de epi-pen een uur de tijd voor een tegengif van de allergie. Bel 112

## Kleine ongevallen

11

## Hersenschudding

Als de hersenen tegen de schedel zijn aangebotst kunnen er beschadigingen aan het hersenweefsel zijn. Hoe erger de schudding van het evenwichtsorgaan en de hersenen, hoe groter de problemen.



hoofdpijn / duizelig / misselijk / weet niet wat er is gebeurd / kan ook niets onthouden  
soms: bewustzijnsverlies en / of verlies lichaamsfuncties  
misvorming pupil, brilhematoom (blauwe rand rond de ogen)



Bel deskundige hulp, (huisarts of 112) intussen de vitale functies bewaken

## Bloedneus

Ongelukjes kunnen ook tot een bloedneus leiden, even te diep peuteren of een klap of val tegen de neus zijn de meest voorkomende oorzaken van een bloedneus. Bij volwassen slachtoffers kan het een hoge bloeddruk zijn.



bloed uit de neus / soms pijn en vreemde stand zwelling / blauwe neus



Laat de neus schoonmaken door hem te laten snuiten  
Laat het slachtoffer zitten met het hoofd naar beneden gericht  
De neus bij de neusvleugels of met doek eronder 5 a 10 minuten dicht drukken, laat de neus snuiten  
bloedt nog: herhaal je de procedure, leg iets kouds tegen de nek en neus  
Ga naar de huisarts als: de neus scheef staat en pijn doet bij het aanraken of het bloeden niet stopt

## Voorwerp in de neus



Leg een vinger op het lege neusgat en laat de neus snuiten,  
Een kind dat niet kan snuiten smeer een beetje peper aan de neus  
Krijg je het voorwerp er niet uit, bezoek dan de huisarts

## Elektriciteitsletsels

Als een slachtoffer in aanraking komt met stroom kunnen er beschadigingen optreden in het lichaam. Spieren verkrampen, weefsels kunnen uitwendig maar ook inwendig verbranden. Organen kunnen hierdoor ook kapot gaan. Botten kunnen breken.



Let op gevaar voor jezelf, SCHAKEL DE STROOM UIT  
zoek de wond door in en uitgaan stroom, brandwonden koelen en steriel verpakken  
Controleer de vitale functies en plaatselijke letsels  
Raadpleeg deskundige hulp

## Tand door de lip



pijn en een wond die bloed



Controleer de tanden, kijken en voelen en controleer de lip hoe groot de wond is  
Koel de mond, eventueel arts en / of tandarts raadplegen

## Tand uit geslagen / gevallen



pijn / tand(en) uit de kaak gevallen / geslagen - bloedende kaak en mond



Controleer de mond op letsels, druk een gaasje op een bloedende wond  
Plaats de tand terug, maak de wortel eerst schoon.

Of bewaar hem in melk. Bij gebrek aan melk speeksel of water en ga naar een tandarts

### Wond aan de kin



Koel de wond op de kin 10 minuten, Leg een zwaluwstaartje op de wondranden  
Eventueel een gaasje erop leggen en aan 4 zijden afplakken en ga naar de huisarts

### Wond aan de wenkbrauw



Koel de wond ongeveer 10 minuten, Knip een zwaluwstaartje of hechtstrip op maat en plak hem op de wond  
Eventueel afdekken met een gaasje en ga naar de huisarts

### Bult op het hoofd

12



koel de wond met een koude doek, bij verdenking hersenschudding de huisarts bezoeken

### Blaren



Desinfecteer de blaas / afplakken met tape

### Schaafwonden

Bij een schaafwond is de 1e huidlaag beschadigd. De bovenlaag van de huid is verwijderd  
Deze wonden bloeden weinig of niet, bloed de wond veel dan is er meer aan de hand.



pijn / kapotte huid / vocht en druppeltjes bloedverlies



De wond goed schoonmaken  
Verwijder los vuil met een pincet  
Laat de wond drogen aan de lucht  
Eventueel steriel bedekken

### Borstverwonding

#### Ernstige bloeding

##### Bel 112

Laat je slachtoffer tegen de muur zitten  
Leg een steriel gaasje op de wond  
Plak het geheel aan 4 zijden af  
Vervang het gaasje iedere keer als het doorbloed

##### Bel 112 Doordringende borstwond

Laat je slachtoffer tegen de muur zitten  
Laat de wond open,  
Wil het slachtoffer zelf de wond dicht  
drukken tegen benauwdheid geen bezwaar  
Deskundige hulp plakt het af met een  
ventielpleister

#### Doordringende buikverwonding



Heeft een slachtoffer een buik wond leg haar dan op de grond  
Zorg voor opgetrokken knieën. Zo ontspan je de buikspieren  
Leg een metalline gaasje op de wond, plak deze aan 4 zijden vast  
Puilen organen uit, druk ze niet terug maar leg er een natte doek overheen  
Zorg voor deskundige hulp

#### Voorwerp in het lichaam



Bel 112  
Laat het slachtoffer liggen  
Leg rolletjes verband tegen het voorwerp aan en zet ze vast. **Let op beweeg het mes niet**

#### Het dekverband

Het dekverband is bedoeld om een wond steriel af te dekken. Vaak wordt dit met een pleister gedaan maar die neemt niet genoeg vocht op. Het werkt vaak geruststellend. Een dekverband bestaat uit een steriel gaasje  
Het is de bedoeling dat het gaasje aan alle 4 de zijden wordt afgedekt door het verband.  
de manier waarop je dit aanlegt mag je zelf bepalen. Een verband eindigt aan de pols of enkel

#### Hersenvliesontsteking

Door een virus of bacterie kan een ontsteking van de hersenvlies ontstaan. Het slachtoffer krijgt koorts,  
pijn in het hoofd, nekstijfheid en soms paars rode bloedpunten op het lichaam.

Bel 112