



Kinder EHBO

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 in je telefoon.
 Weet waar de AED's hangen.
- De mantelzorger** Zorg dat je weet welke behandeling en medicijnen je moet geven en op welke manier.
 Weet de telefoonnummers van de behandelende arts(en) van de patiënt.

- 2. Het slachtoffer** Stel het slachtoffer gerust.
 Zorg dat het slachtoffer je kan zien, houd hem zo nodig vast en laat hem niet alleen.
 Noem je naam en vraag de naam van het slachtoffer.
 Vertel wat je gaat doen, houd omstanders op een afstand.
 Bescherm het slachtoffer tegen extreme weersomstandigheden.
 Laat ouders / verzorgers waarschuwen.

S.O.S penning, medic alert penning of kaartjes met patiëntgegevens moet je zorgvuldig bewaren.
 Jje 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.
 Meld waarom en waar je de hulp nodig hebt.
 Meld het aantal slachtoffers en wat ze mankeren.
 Als het een kind is, meld de leeftijd van het kind.
 Laat iemand een AED ophalen als het nodig is.

- 4. Nazorg** 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 overhoudt van je hulpverlening.
 Raakt iemand in paniek, laat hem elders wachten of helpen 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 leid 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. breng je slachtoffer in veiligheid** Breng je slachtoffer naar een veilige omgeving.

Draag kleine slachtoffers door hoofd en nek te steunen.
Laat een slachtoffer die dat kan, hinkelen.

2

Noodvervoer voor kinderen

Neem een baby of kleine kinderen op de arm, vervoer zwaardere kinderen met de Rautekgreep.

de Rautekgreep



Kniel achter de linker schouder van het slachtoffer.

Schuif je arm onder de nek door, zet je hand tegen het schouderblad, andere hand tegen andere schouderblad en duw je slachtoffer in zithouding.

Schuif je armen onder de oksels door, pak een arm van het slachtoffer.

Plaats twee handen op deze arm, til je slachtoffer op.

Verplaats je slachtoffer door achteruit te lopen.

De vitale functies

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 verstoord. Bel 112.

De ABCDE methode

A = van Airway - de kinlift

Leg een hand op het voorhoofd van het 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 en kijk naar de kleur van de huid.

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 exposure vallen de volgende problemen: brandwonden, bevriezingswonden, onderkoeling en oververhitting. Bewaak de temperatuur goed. Plaatselijke letsels vallen ook onder exposure.

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. 1x per minuut

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 door allergie, giftige dampen of 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 nog benauwder. Leg ze op de zij.

Astma en bronchitis

Mensen kunnen luchtwegproblemen krijgen door een allergische reactie. De luchtwegen vernauwen bij astma of worden met slijm bekleed bij bronchitis. Bijvoorbeeld: 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 in 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 hyperventileert. Kinderen ademen heel snel als ze hartverscheurend huilen maar ook bij stress of pijn. Door de paniek ademen ze veel te snel.



Snelle, ondiepe ademhaling, benauwd, tinteling rond de mond en in de vingertoppen, hartkloppingen, Druk op de borst uitstralingspijn naar de linkerarm en angstig.



Laat de uitademingslucht weer inademen door in een kommetje van je handen te ademen
Leid het slachtoffer af. Verbeterd het niet: Bel 112.

Verdrinking

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 kan zich heel ernstig verslikken in het water, waardoor er toch veel water in de longen komt. Het slachtoffer krijgt water, vuil en / of zout in de longen. Een longblaasje heeft een celwand waar zuurstof en koolzuurgas door heen kunnen. Door een laagje water tussen het longblaasje en de bloedvaten blijft de long droog. Doordat de longblaasjes het zee-/slootwater weg voer via de bloedbaan, verdwijnt het beschermingslaagje water. Tijdens de slaap ademt een slachtoffer heel rustig, waardoor er nu water in de longen kan lopen en een slachtoffer slapend in zijn bed verdrinkt. We noemen dat 2e verdrinking. Raadpleeg een arts of luister zelf ieder uur naar de ademhaling.

De greep van Heimlich (buikstoten)

Als er iets in je luchtpijp komt dat er niet in hoort, zal het lichaam reageren met een hoestprikkel. Het probeert de luchtpijp weer schoon te maken. Soms helpt een hoestprikkel niet, want bij afsluiting kan er geen lucht langs. Met de greep van Heimlich duw je lucht door de luchtpijp. De greep van Heimlich is een methode om lucht te verplaatsen.

Heimlich bij baby's

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



Leg de baby op de buik op je onderarm, houd het gezicht vast.
Duw 5 x tussen de schouderbladen met je vlakke hand.
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.

De greep van Heimlich (buik stoten) bij een kind of volwassen slachtoffer



Ga achter het slachtoffer staan, of neem het kind op schoot.
Houd het slachtoffer vast bij de borst of schouder en sla 5x tussen de schouderbladen.
Schuif je armen onder de oksels door en leg je armen op de heupbotten.
Zet 1 vuist tegen de buik, leg de andere hand er overheen (zorg dat je geen ribben raakt).
Geef een korte beweging naar achter/omhoog. Doe dit max. 5x.
Helpt het niet: kijk dan 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 hoogzwangere dame tegen het borstbeen i.p.v. tegen de buik.



Een kind kun je net zo helpen als een volwassene. Je kunt ook een andere 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 ook 112 bellen.

Kinderen krijgen vaak een ademhalingsprobleem. Wat leidt tot een hartstilstand. De oorzaak vinden we in of om de luchtpijp, verslikken, verdrinken, verwurgen en bedelving. Sommige kinderen zijn nieuwsgierig en stoppen hun hoofd overal in: plastic zakken, uitgegraven tunnels, slootjes enz. Het slachtoffer wordt blauw.

Je kunt alleen zuurstof naar de hersenen brengen, maar het hart weer laten kloppen lukt bijna nooit zonder medicijnen en/of een stroomstoot, die je geeft met een AED apparaat. Bij gebruik van een AED heb je 60 % kans van overleven als er een fibrillatie van het hart is. Dit zie je vaak bij oudere kinderen of kinderen die geëlektrocuteerd zijn. Het is van levensbelang dat er heel veel mensen kunnen reanimeren en een AED bedienen.

4

Beademen



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

Reanimatie



Bel 112. Meld: ik heb een slachtoffer, ik ga kijken wat hij mankeert.
Leg de telefoon naast je en zet de luidspreker aan.
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 - borst.
Maak de luchtpijp vrij en controleer ademhaling en tekenen van leven.
Laat iemand een AED halen.
Als je een slachtoffer wilt reanimeren moet hij op een harde ondergrond liggen.
Begin bij kinderen of een baby met 5x blazen, zodat er weer zuurstof in de longen zit.
Bij een kind plaats je je hiel van de hand midden op het borstbeen, tussen de tepels.
Bij de baby plaats je 2 duimnagels op elkaar op het borstbeen, tussen de tepels.
Duw 2 à 5 cm de borstkas in, voer een tempo van 100 - 120 massages per minuut.
Geef 15 borstcompressies en 2 beademingen.

Snelle kantelmethode

Als er beademd wordt, kan er lucht in de maag komen of het slachtoffer gaat zelf weer ademen. Het gebeurt vaak dat men dan gaat braken. Om te voorkomen dat er braaksel in de longen komt, moet je het slachtoffer op zijn 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. De snelle kantelmethode gebruik je ook bij een drenkeling om het water uit de mond en keelholte te schieten.

Hartinfarct

Wanneer een kransslagader helemaal verstopt raakt, noemen we dit een hartinfarct. Een stukje hart sterft dan af. Kinderen hebben soms een aangeboren hartafwijking, of ze krijgen beschadigingen door een stroomstoot. Volwassenen krijgen dit door verstopping van de bloedvaten. Een vernauwing heet Angina Pectoris, de klachten gaan

over als je je niet meer inspant. Bij een hartinfarct gaat het niet meer over zonder medisch ingrijpen. Kinderen krijgen vaak problemen als ze sporten of iets in het stopcontact steken. 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. Start met reanimatie als het slachtoffer zelf niet meer ademt en laat een AED halen.

AED Automatische Externe Defibrillator

5

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een apparaat dat een gecontroleerde elektrische schok toedient aan het hart, met de bedoeling het kamerefibrilleren 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.**

Hartproblemen bij kinderen uiten zich vaak in een hartstilstand, het hart stopt na een adem stop. Is het kind grauw/grijs en acuut in elkaar gestort dan kan de oorzaak in het hart zitten. Sluit de AED wel aan, misschien is er wel een fibrillatie van het hart. Spelen met elektriciteit, vergiftiging of aangeboren hartafwijking zijn dan de oorzaak. Elektroden voor kinderen zijn zeer sporadisch aanwezig, plak dan de elektrodes voor volwassenen. Hartproblemen komen bijna niet voor bij baby's en een fibrillerend hart nog minder. Toch is het zo als een kind/baby grauw/grijs is en acuut zonder circulatie komt er sprake is van een fibrillatie en dat je de AED moet gebruiken.

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 andere links onder de oksel. Wordt er een schok geadviseerd, kijk of niemand het slachtoffer aanraakt, roep en druk op de knop. AED gebruiken met 2 helpers. De een reanimeert, de ander kleedt uit en bedient de AED.

Verwijder nooit de AED als hulpverlener!!

Baby's en kinderen liefst kinder elektrodes gebruiken, kijk op de plaatjes voor het plakken van de elektrodes. Soms heeft de een AEDapparaat een kinderknop. Druk deze in, je krijgt nu een kinderprotocol.

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 op een beschadiging.



Bewustzijnsstoornissen (wordt soms met de tijd erger)
Stoornissen in de hersenwerking.
Ernstige hoofdpijn.
Blauwe rand rondom de ogen (brilhematoom) of achter het oor.

Soms : wonden aan het hoofd, bloed of vocht uit mond of neus, vreemde vorm van de pupil, vervorming van de schedel met soms hersenen die zichtbaar zijn.



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

Door een val of stoot kan een kind een bloeding in de hersenen oplopen. Soms is een bloedvat geknapt door een aangeboren afwijking in het bloedvat.

Je slachtoffer krijgt een klap, soms voelen ze iets knappen in het hoofd, hierdoor loopt er bloed in het hoofd.

Er kan maar een vingerhoedje vol bij, dus zoekt dat bloed een weg. Rondom de ogen buiten de schedel, achter het oor, in het ruggenmergkanaal. Het slachtoffer krijgt steeds meer pijn en er vallen functies van het lichaam uit.



Bel 112, laat je slachtoffer liggen in de houding waarin je hem vindt.

Epilepsie

6

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

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

Grote epilepsieaanval: krampfase, schudfase en ontspanningsfase.

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 na een aanval uitvallen.



Stop niets in de mond, de tongbeet 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.

Praat zacht met het slachtoffer, raak het niet aan.

Let op gevaar, plaats jezelf tussen eventueel gevaar en het slachtoffer.

Let op de tijd, duurt de aanval langer dan 10 minuten, bel dan 112.

Er zijn slachtoffers die medicijnen nodig hebben om te kunnen ontwaken uit een aanval.

Neusspray of druppeltjes in de wang, dien deze toe als men er vooraf om vraagt dit te doen.

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, dan kan het lichaam niet werken. Het kan diabetes zijn, dan werkt je alveesklier niet goed. Soms eten we te veel of te weinig of bewegen we teveel. Uiteindelijk raakt je suikerspiegel in de war en word je ziek. Als je te weinig suiker in je bloed hebt spreken we van een hypo, bij een teveel een hyper.

Hyper



Stinkt naar aceton.
Drinkt en plast veel.
Suf, slecht geconcentreerd, moe.
Last van de ogen.



Hypo

Wisselend humeur.
Hoofdpijn en slecht zien.
Bleek, honger.
Moe, duizelig en beven.




Suiker geven, liefst pure (zoete) ranja of druivensuiker of smeer honing of stroop in de mond/de wang bij een bewusteloos slachtoffer. Knapt het slachtoffer binnen een paar minuten op: geef dan nog een boterham. Knapt iemand niet op zorg voor deskundige hulp.

(Je mag alleen insuline geven als je dit hebt geleerd)

Hersenvliesontsteking

Door een virus of bacterie kan een ontsteking van het hersenvlies ontstaan. Het slachtoffer krijgt koorts,

pijn in het hoofd, nekstijfheid en er komen paars/rode bloedpuntjes op het lichaam. Dit begint bij de handen en voeten. De baby kreunt of krijst van de pijn. Oudere slachtoffers kunnen of durven zich niet te bewegen. Ze hebben erg veel pijn.


 Bel 112 als je deze verschijnselen ziet of vermoedt. Reageer snel: een slachtoffer kan snel overlijden!

Breath Holding Spell

Een kindje wordt boos, of doet zich erg pijn, hierdoor houdt het zijn adem in. Hij loopt blauw aan. Als het zuurstofgehalte daalt neemt het lichaam de ademhaling over. Je kindje zakt in elkaar en als het de grond raakt, ademt het al weer.

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. Duurt dit langer dan 10 minuten bel 112!
Drinken mag als het slachtoffer het zelf kan.
Leg het slachtoffer eventueel in de stabiele zijligging, houd de luchtweg vrij.

Bewusteloos slachtoffer

Een slachtoffer dat bewusteloos is, kan niet reageren op zijn omgeving of de prikkels vanuit zijn lichaam. Dit is een levensgevaarlijke storing in de hersenen; je slachtoffer heeft direct hulp nodig, want je weet niet wanneer hij wakker wordt. 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 druppelen nu op de grond. Kinderen hebben vaak een bewustzijnsverlies door een ongeval. Laat ze dan liggen zoals je ze vindt maar doe de luchtpijp open. **Baby's neem je op je arm.**

Een storing in het bewustzijn kan er voor zorgen dat er ook andere vitale functies gestoord raken. Bewaak de ademhaling en laat een AED halen. Deze hoeft je pas te gebruiken als er echt gereanimeerd moet worden.

Een slachtoffer waarvan de ademhaling niet goed gaat, of die geen letsel heeft mag op de rug gedraaid worden.

Buik-/ rugdraai

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.



Leg de arm aan gezichtszijde langs het lichaam, de andere arm langs het achterhoofd
Duw tegen de heup en de schouder tot het slachtoffer op de zij ligt. Dan laat je de schouder los, pak je de achterkant van het hoofd en laat het slachtoffer op de rug rollen.

De stabiele zijligging



Benader het slachtoffer aan gezichtszijde, aanschudden bij de schouders, roep: word eens wakker!
Voer de kinlift uit en controleer de ademhaling en tekenen van leven
Laat 112 bellen en meld dat het slachtoffer bewusteloos is.
Leg de arm aan gezichtszijde horizontaal; leg de andere hand, met de buitenkant tegen de slaap aan.
Pak het verste been aan de buitenkant en maak een hefboom, duw op de knie en trek deze naar je toe.
Leg 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.

Ademhalingcontrole in de stabiele zijligging

Leg een hand op de overgang borst- middenrif - buik en leg een hand tussen de schouderbladen tegen de longen. Bij het stoppen van ademhaling duw je slachtoffer op de rug; hand op achterhoofd, hand tegen de heup en duwen.

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 en 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 definitieve behandeling doet, nooit smeren/desinfecteren als je naar een dokter gaat.

De dokter wil een pure schoongemaakte wond zien.

Behandelen van een actieve bloeding



Laat het slachtoffer liggen of zitten en vraag wat er is gebeurd, houd het getroffen lichaamsdeel omhoog. Druk 10 minuten op de plaats van de wond.

Verwijder de sieraden en kleding

Als het bloedt leg je een dekverband aan, bloedt een dekverband door leg er dan een drukverband overheen

Bel de huisarts. Wordt een slachtoffer bleek, suf en krijgt hij een snelle ademhaling bel 112!

8

Dekverband

Leg een gaasje op de wond en maak het gaasje aan 4 zijden dicht; Je kunt snelverband, wondsnelverband of eilandpleisters gebruiken.

Wonddrukverband aanleggen



Leg een snelverband aan, bloedt deze door, leg er dan een drukverband overheen.

Neem een ideaalzwachtel, kijk in de rol en zwachtel naar het hart toe.

Leg een strakke laag verband aan. Maak het verband vast met kleefpleister.

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.

1e graad rood, pijn en licht gezwollen;

2e graad rood, pijn en licht gezwollen en blaren;

3e graad pijnloos, zwart verbrand, wit gekookt;



Met lauw, zacht stromend water 10-20 minuten koelen, kleding niet verwijderen!

Blote huid steriel losjes verbinden.

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.

Botbreuken en ontwrichting

Wanneer er teveel kracht op het geraamte komt, gaat het kapot. Een bot breekt, 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 erg taai; hierdoor vervormen botten. We noemen dit twijgentak breuken.

verschijnselen botbreuken en ontwrichtingen:



Pijn, zwelling, krachtsverlies of niet meer kunnen bewegen.

Soms: kromme stand van het lichaamsdeel of er zit een wond boven de breukplaats.

Kinderen kunnen soms een lichaamsdeel wel bewegen, maar hebben geen kracht in de ledematen.



Laat het slachtoffer zelf de zere arm ondersteunen, eventueel een kussen er onder leggen.

Wil men wel een draagdoek:

bij een letsel aan de onderarm, pols en hand leggen we een **mitella** aan;

bij een letsel aan de elleboog, de bovenarm, de schouder, sleutelbeen
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

9



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 de rug steunen en plak wonden af.

Bel 112 of de huisarts!

Wervelbreuk

Als er een verkeerde beweging wordt gemaakt met de ruggengraat 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.



Pijn in de rug op de plaats van de breuk.

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



Bel 112!

Houd 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.

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 bloedingstorting 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 - leg een strakke laag ideaalzwachtel aan.

Indien nodig een arts waarschuwen.

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

Aanleggen van een drukverband



Houd het lichaamsdeel in de normale stand.

Leg een stevige laag ideaalzwachtel ruim over het letsel; 10 cm voor - 10 cm na de verwonding.

Zwachtel naar het hart toe.

Zet een gewricht vast door een kruis te zwachtelen.

Laat het slachtoffer rust houden, eventueel een arts raadplegen.

Vergiftiging

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.

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.

Giftige lucht

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

Beten of prikken in de huid

10



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. Duw anders het gif uit de wond door er met een plastic kaartje of een mes over te schrapen.

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



Vraag de eigenaar wat voor slang het was en of hij gevaarlijk is, houd het lichaamsdeel stil.

Bij niet giftige slangenbeet, bel de huisarts. Bel 112 als het om een giftige slang gaat.

Steek van de kwal of de pieterman



Branderige, pijnlijke, jeukende huid die soms zwelt en blaren vertoont. Bij allergische reactie: misselijk, braken en stoornissen van bewustzijn, shock en circulatiestilstand.



Spoel de wond met heet water (45° C) of zeewater. Netelcellen van de huid afschrapen met een hard voorwerp (mes, pinpas).

Insect in het oor



Enorme kriebel/harde geluiden in het oor. Grote paniek en soms erge pijn.



Stel het slachtoffer gerust. 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 en haal deze uit de huid. Desinfecteer de huid.

Bij klachten bel de huisarts!

Warmte / koude letsels

Algehele onderkoeling

Een slachtoffer kan algehele onderkoeling krijgen. De warmte wordt naar de romp en het hoofd gebracht.

Een kindje kan heel slecht zijn temperatuur constant houden, daar hebben ze hulp bij nodig. Helaas werken ze zelf soms behoorlijk tegen: muts af doen, handschoenen uittrekken. Kinderen worden erg suf en functioneren erg slecht als ze te koud zijn. Een overdekte fietskar houdt de kou goed buiten en met een kruik aan boord blijven de kindjes warm. Zorg dat het hoofd en de romp warm blijven, laat 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 van het hart.



Natte kleding uittrekken zonder de armen en benen te bewegen. Kleding desnoods wegnippen. 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 aanleggen.

Geef nooit alcohol - dit is levensgevaarlijk!

Bevriazing van lichaamsdelen

11

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 onderkoeld 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 bevriazing, blaren gevuld met bloederig vocht; bij 3e graad zwart en gevoelloos weefsel.



Warm het slachtoffer op met lichaamswarmte of warm water; dek wonden af. Bel de huisarts!

Bij grote 3e graad bevriazing let op dat je niet hard op de bevroren lichaamsdelen duwt, voor je het weet breek je een teen of vinger. Kun je het slachtoffer niet opwarmen en vervoeren bel dan 112!

Warmteletsels

Als het lichaam warm wordt, verlies je water en zout. Verlies je veel dan krijgt het lichaam tekort aan zouten en word je ziek.

Hittekramp: 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 de oogleden, spoel met water of de punt van een zakdoek gebruiken. Zit het vuiltje vast: Bel de huisarts!

Bijtend gif of verbranding van het oog



Pijn,



Zorg voor deskundige hulp.



brandwonden op de oogbol,
geen of slecht zicht.



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. Zit er een gat in het oog, dek het oog af met een bekertje of een oogkapje
Zit er nog een groot voorwerp in: bel 112 anders de huisarts!

Blauw oog



Blauwe oogkas en ooglid, pijn en zwelling, soms te dik om het oog nog 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 dan voor deskundige hulp!

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

Als een slachtoffer contactlenzen draagt, mag je deze niet verwijderen!

Epi- pen

12

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, schelpdieren, penicilline en dragen van latex enz. Alles wat lichaamsvreemd is, 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!

Schaafwonden



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.

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.

Een complicatie van de hersenschudding is een hersenzwelling of bloeding. Laat een slachtoffer controleren door de huisarts.



Hoofdpijn / duizelig / misselijk / weet niet wat er is gebeurd / kan ook niets onthouden
Soms: vervorming van de pupil, bewustzijnsverlies, epilepsieaanval



Bel deskundige hulp (huisarts of 112)! Intussen tijd de vitale functies bewaken.
Wek het slachtoffer s 'nachts om te kijken of het bewustzijn goed is.

Voorwerp in de neus



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

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 zacht te laten snuiten.

Laat het slachtoffer zitten met het hoofd naar beneden gericht.

De neus bij de neusvleugels pakken of met doek eronder 5 à 10 minuten dicht drukken.

Laat de neus nogmaals snuiten.

Bloedt het 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.

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. Het hart kan stoppen. Kortom elektriciteit is gevaarlijk, zeker voor kinderen. Bescherm je stopcontacten. Maar soms knipt een kind zomaar een kabel door, gooien ze een apparaat in bad omdat het vies is.



Let op gevaar voor jezelf, **SCHAKEL DE STROOM UIT!**

Zoek de wond bij de in- en uitgang van de stroom, brandwonden koelen en steriel verpakken.

Controleer de vitale functies en plaatselijke letsels.

Bel 112 of de huisarts, vraag om de brandweer als er ongevallen zijn gebeurd met hoogspanningskabels.

Tand door de lip



Pijn en een wond die bloedt



Controleer de tanden, kijken en voelen en controleer de lip en kijk 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.

Of bewaar hem in melk. (tand nat houden) en ga naar een tandarts.



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 (tand nat houden) en ga naar een tandarts.

Tandartsen zijn niet eens met de regel van terugplaatsen.

Soms schieten tanden terug in de kaak, hierdoor ontstaat grote kans op infectie van de tand, de wortel of de kaak. Bij twijfel de tandarts bellen, vaak is een antibioticakuur nodig .

Wonden in het gezicht



Koel de wond 10 minuten, Leg een zwaluwstaartje op de wondranden en trek deze naar elkaar toe.

Eventueel een gaasje erop leggen en aan 4 zijden afplakken en ga naar de huisarts.

Aanleggen van een zwaluwstaartje

Als we een wond oplopen kan er vuil in en kunnen we littekens krijgen. Door de wond schoon te maken en de wondranden snel en netjes aan elkaar te maken voorkom je lelijke littekens. Je kunt hiervoor een stukje kleefpleister gebruiken of de kant en klare kleef strips. Plak het stripje aan een kant van de wond, duw de wond randen netjes tegen elkaar aan en plak de andere kant van de strip vast.

Sommige artsen willen de wond graag open zien.

