

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 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 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 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

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
 Duw je slachtoffer in zithouding en schuif je armen onder de oksels door pak een arm
 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 verstoort. Bel 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 exposure 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



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 krijgen aanvallen bij stress pijn of boosheid. Ze vallen soms even weg. Breath Holding spell word dit genoemd



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



Laat de uitademingslucht weer inademen door in een kommetje van je handen te ademen
Leidt het slachtoffer af. Verbetert 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 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 hoestprikkel niet, want er kan geen lucht langs. Met de greep van Heimlich duw je lucht door de luchtpijp



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

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

Sla 5x 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

Reanimatie

Kinderen krijgen vaak een ademhalingsprobleem dat 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. We kunnen een hartstilstand niet oplossen. Je kunt alleen zuurstof naar de hersenen brengen maar het hart weer laten kloppen lukt bijna nooit zonder medicijnen en / of een stroomstoot. Deze geef je 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 geëlectrocuteerd zijn. Het is van levens belang dat er heel veel mensen kunnen reanimeren en een AED bedienen.

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,
 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.
 Je moet je hiel van de hand of 2 vingertoppen midden op het borstbeen plaatsen, tussen de tepels.
 Duw 2 á 5 cm de borstkas in voer een tempo van 100 - 120 massages per minuut
 Geef 15 borstcompressies en 2 beademingen

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

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.

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.**

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 niet voor bij baby's. en een fibrillerend hart nog minder. Toch is het zo als een kind / baby grauw / grijs zijn en acuut zonder circulatie komen 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 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

Verwijder nooit de AED als hulpverlener!!

Baby en kinderen liefst kinder elektrodes gebruiken, kijk op de plaatjes voor het plakken van de elektrodes.

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, houdt de luchtweg vrij

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 (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
 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

Epilepsie

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

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



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

Praat zacht met het slachtoffer, raak het niet aan

Let op gevaar, plaats jezelf tussen eventueel gevaar en slachtoffer

Let op de tijd, duurt 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.

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. Het kan diabetes zijn dan werkt je alvleesklier niet goed. Soms eten we te veel of te weinig of bewegen we teveel. Uiteindelijk raakt suiker in de war en word je ziek, 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



wisselend humeur
hoofdpijn en slecht zien
bleek, honger
moe, duizelig en beven



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

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. Kinderen hebben vaak een bewustzijnsverlies door een ongeval, laat ze dan liggen zoals je ze vind maar doe de luchtpijp open. **Baby's neem je op je arm**

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.

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.



Leg de benen tegen elkaar

Leg de arm aan gezicht zijde langs het lichaam, de andere arm langs het achterhoofd

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 bij ademstop duw je slachtoffer op de rug, hand op achterhoofd, hand tegen de heup. Duwen

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 bloedpuntjes op het lichaam.

Bell 112 als je deze verschijnselen ziet of vermoed.

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 en houd het getroffen lichaamsdeel omhoog
 Druk 10 minuten op de plaats van de wond
 Verwijder de sieraden
 Als het bloed leg je een dekverband aan, bloed een dekverband door leg dan nog een drukverband aan
 Bel de huisarts, Wordt een slachtoffer bleek, suf en krijgt hij een snelle ademhaling bel 112

Dekverbanden 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, bloed deze door leg er dan een drukverband overheen
 Neem een ideaalzwachtel, kijk in de rol en zwachtel naar het hart toe, maak het verband vast met 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.

- 1e graad** rood, pijn en lichtgezwollen
- 2e graad** rood, pijn en lichtgezwollen 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

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:

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 - 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.



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

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.



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 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



Houd 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

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


 vraag de eigenaar wat voor slang het was en of hij gevaarlijk is, houd het lichaamsdeel stil.
Bel 112 of ga direct naar het ziekenhuis,


Steek van de Kwal of de pieterman

 branderige, pijnlijke jeuken de huid die soms zwelt en blaren vertoont, 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 afschrapen met een hard voorwerp (mes, pinpas)

Insect in het oor

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

 Stel 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

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 onderko pijn bij 1e en 2e graad bevriezing, blaren gevuld met bloederig vocht wrijven, hierdoor maak je de huidcellen kapot. bij 3e graad zwart en gevoelloos weefsel

 na ontdooien van de huid:

 Warm het slachtoffer op met lichaamswarmte, warm water - lichaamswarmte, dek wonden af bel de huisarts

Warmteletsels

Als het lichaam warm word verlies je water en zout, verlies je veel dan komt het lichaam tekorten jij word 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 het oog, spoel met water
of de punt van de zakdoek gebruiken
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
Houdt 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

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

Hersenschudding

Als de hersenen tegen de schedel zijn aangebotst kunnen er beschadigingen aan het hersenweefsel zijn. Hoe erger de schudding van het eve bewustzijnsverlies en / of verlies lichaamsfuncties

misvorming pupil, brilhematoom (blauwe rand rond de ogen)



hoofdpijn / duizelig / misselijk / weet niet wat er is gebeurd / kan ook niets onthouden
soms:



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

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

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 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

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 bloeden wond
Plaats de tand terug, maak de wortel eerst schoon.
Of bewaar hem in melk. (tand nat houden) en ga naar een tandarts

Wonden in het gezicht



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

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