**EHBO**



**Basisprincipes van eerste hulp**

1. Blijf rustig in een noodsituatie
2. Vermijd besmetting
3. Handel als een eerstehulpverlener
4. Zorg voor het comfort van het slachtoffer
5. Verleen psychosociale eerste hulp
6. Houd rekening met emotionele reacties nadien

**4 stappen in eerste hulp**

1. Zorg voor veiligheid
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
3. Alarmeer de hulpdiensten
4. Verleen verdere eerste hulp

**REANIMATIE van een kind**

Bewustzijn controleren

🡪 schud aan schouders & “gaat het?”

 Het kind reageert, het is bewust.

 \*Laat het kind liggen zoals je het vond

 (verplaatsen bij gevaar).

 \*Probeer te weten te komen wat er mis is.

 \*Haal eventueel hulp.

 \*Controleer regelmatig bewustzijn en ademhaling.

 Het kind reageert niet, het is bewusteloos.

 \*Roep luid om hulp (2de persoon belt 112).

 \*Draai het kind op zijn rug.

 \*Maak luchtwegen vrij.

 \*Controle bewustzijn: ademhaling ok?

 🡺 niet op rug draaien, stabiele zijligging = OK

De luchtweg vrijmaken

Bewusteloos kind 🡪 spieren verliezen spanning.

Gevaar: tong zakt weg in keelholte 🡪 belemmerd ademhaling.

Techniek: hoofd kantelen en kin omhoog tillen:

1. Leg een hand op het voorhoofd. Druk op het voorhoofd en kantel het voorzichtig achterover. Houd duim en wijsvinger vrij om neus dicht te knijpen (beademing).
2. Plaats twee vingertoppen (andere hand) onder de punt van de kin. Druk niet in het zachte gedeelte (bemoeilijkt ademhaling).
3. Til kin omhoog om luchtweg vrij te maken.

De ademhaling controleren

Ga na of kind normaal ademt, terwijl je luchtweg openhoudt.

Max. 10 seconden:

* Kijk of borstkas op en neer gaat.
* Luister aan mond en neus naar ademhalingsgeluiden.
* Voel met je wang of er luchtstroom is.

Ben je niet zeker of het normaal ademt?

Handel alsof het niet meer ademt.

Verwar geen ‘agonale ademhaling’ (= gasping) met ademhaling!!!

 Het kind reageert niet, maar ademt normaal.

 Leg het kind in stabiele zijligging.

 Laat iemand 112 alarmeren (zelf indien alleen).

 Controleer elke minuut: ademhaling normaal?

 Het kind reageert niet en ademt niet normaal.

 Laat iemand 112 alarmeren (+ AED halen)

 Alleen?

* Alarmeer 112 met gsm
* Haal AED (indien in directe omgeving)

Start reanimatie

Hartmassage en beademing

Reanimatie = combinatie van hartmassage & beademing.

Wil/kan je geen beademing geven? Geef dan enkel hartmassage.

 Geef 30 hartmassages.

 Maak luchtweg opnieuw vrij.

 Geef 2 mond-op-mondbeademingen.

 Wissel 30 hartmassages af met 2 beademingen.

 Blijf reanimeren tot:

* + - Er gespecialiseerde hulp komt.
		- Het kind bij bewustzijn komt.
		- Je zelf te vermoeid bent.

Zodra er een AED beschikbaar is, voer je de verdere reanimatie uit met AED.

**REANIMATIE met 2/< hulpverleners**

Bij hartmassage: afwisselen om de 2min.

Andere persoon kan op correcte manier 112 bellen.

 Het SO reageert niet, ademt niet normaal.

 Zorg dat de situatie veilig is.

 Controleer bewustzijn, luchtweg vrijmaken.

 Ademhaling controleren.

 Bevindingen doorgeven aan 2de HV.

 112 alarmeren en AED halen (indien mogelijk)

 1ste HV start reanimatie

 Eventueel AED openen en elektroden plaatsen

 Elke 2min. wisselen de HV’s elkaar af.

 Aankomt hulpdiensten? ‘vrije’ HV wacht op.

 Vrije HV begeleidt tot bij SO.

**VERSLIKKING**

Kind oud genoeg?: “Heb je je verslikt?”

Jongere kan: afleiden uit omstandigheden

 Het kind kan antwoorden

 Het kind kan spreken, hoesten, huilen, ademen.

* LICHTE VERSLIKKING

 Aanmoedigen om te hoesten.

 Blijf controleren tot het opnieuw normaal ademt.

 Het kind kan niet antwoorden, spreken, huilen,

 hoesten, ademen.

 Het kind maakt hoestbewegingen (zonder geluid).

 Het hoofd kan blauw worden.

 Bewustzijn geleidelijk verliezen kan.

* ERNSTIGE VERSLIKKING

 Roep om hulp.

 Sla 5x op de rug.

Helpt niet? Max 5 buikstoten (Heimlich Manoeuvre)

 Nog niet? 5 buikstoten & 5 rugstoten (wisselend)

 Verlies bewustzijn? Voorzichtig op grond leggen

 112 verwittigen

 Start reanimatie (ev. Voorwerp uit mond halen)**BLOEDINGEN** (uitwendig)

 Het SO heeft een ernstig bloedende wonde

 Vraag het SO te drukken op de wonde.

 Help SO te gaan liggen.

 Laat iemand 112 alarmeren. (alleen: zelf)

 Trek wegwerphandschoenen aan.

 Druk zelf met je handen op de wonde.

* Zuivere doek, drukverband of zwachtels.

Blijft bloeden? Extra doeken bovenop.

 Steviger drukken.

 Blijf druk zetten tot hulpdiensten komen.

 Was je handen na het verlenen van eerste hulp!

**BLOEDINGEN** (inwendig)

Blauwe plek (= hematoom)

 Het SO heeft een blauwrode verkleuring op de huid.

 Koel de gekneusde plaats.

* onder koud stromend water of
* met een zakje gevuld met ijsblokjes en water.

Breng het zakje niet rechtstreeks in contact.

 Leg er een doek tussen.

 Vraag na of er bijkomende klachten zijn

(hoofdpijn, duizelig, buikpijn, ademhalingsmoeilijkheden, …)

 Dat kan wijzen op een ernstig inwendig letsel.

 Verwijs naar een arts:

* + - als er bijkomende klachten zijn.
		- bij grote of vaak voorkomende blauwe plekken op ≠ plaatsen v/h lichaam.
		- Bij verslechtering v/d toestand van het SO

**BLOEDINGEN** (inwendig)

Blauwe nagel

 Een kleine bloedvlek onder de nagel.

 De hele nagel is soms blauwzwart verkleurd.

 Koel de vinger/teen 10 minuten

* in een zakje met ijsblokjes.
* ijs niet tegen huid (handdoek rond).

Klein bloedvlekje? Niet erg. Groeit er uit!

 Verwijs door naar arts:

* + - bij een volledig blauwe nagel,
		- bij bijkomende wonden aan vinger/teen,
		- bij hevige pijn,
		- als het SO onbeschermd is tegen tetanus.

**BLOEDINGEN** (veruitwendig)

Bloed uit het oor

 SO bloedt uit oor.

 SO hoort (soms) constante ruis, of minder goed.

 Kan duizelig zijn of gestoord evenwicht.

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Gelaat sterk bebloed?

* met tip kompres gehoorhang vrijmaken,
* observeer: nieuw bloed uit gehoorgang?
* Let op!! Geen water in de gehoorgang!!

Teken schedelbreuk? 🡺 SO niet bewegen!

Hoofd met bloedend oor naar beneden houden

* bloedklonter voorkomen!

Bedek bloedend oor uitwendig met droog verband.

* NOOIT watjes of andere voorwerpen in gehoorhang!

Handen wassen na hulpverlening.

SO doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

**BLOEDINGEN** (veruitwendig)

Bloed uit de neus

 Bloed druipt of loopt uit neus.

 Kan ook in keelholte lopen.

 Wegwerphandschoenen aanrekken.

 SO: zitten met hoofd licht voorovergebogen.

Vraag: door mond ademen + neus 10’ dichtknijpen (net onder harde gedeelte)

GEEN watten o.d. in de neus steken!

Na 10’: controleren: bloeding gestopt?

* Neen? Opnieuw 10’ neus dichtknijpen!
* Ja? Buitenkant voorzichtig schoonmaken met water. Eerste uren niet neus snuiten.

Doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp:

* bloeding na 20’ nog niet gestopt.
* oorzaak = slag of stoot (andere letsels)
* bloeding wordt erger (of samen met andere klachten – bvb. hoofdpijn)
* SO wordt slaperig / verliest bewustzijn
* SO neemt bloedverdunners

Was je handen na het geven van eerste hulp

**BLOEDINGEN** (veruitwendig)

Bloed uit de mond

 SO heeft pijn aan mond / bloed uit mond.

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Mond spoelen 🡺 fris, drinkbaar water!

 Vraag SO mond open te doen (wonde bekijken).

 Vochtig kompres/washandje tegen wonde drukken.

 Doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp:

* vermoeden dat wonde gehecht moet worden
* wonde blijft bloeden
* tandvlees is pijnlijk + gezwollen
* SO hoest bloed op / braakt

Was je handen na het geven van eerste hulp.

Alarmeer 112: bloeding gevolg van zware slag / stoot op hoofd.

**BLOEDINGEN** (veruitwendig)

Afgebroken / uitgevallen tand

 Uitgevallen of afgebroken tand.

 Soms vind je de tand nog terug.

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Mond spoelen: fris, drinkbaar water.

 Vochtig kompres / washandje tegen wonde.

 Bescherm scherpe randen tand met kompres.

 Wat doe je met de tand?

* Enkel aanraken t.h.v. kroon (niet wortel).
* Zichtbaar vuile tand: 10” afspoelen
	+ in melk
	+ onder koud kraantjeswater
* Bewaar de tand in een potje met melk.
	+ Geen melk? Speeksel.
	+ Geen kans op inslikken? SO kan tand in eigen mond bewaren.

Handen wassen na geven van eerste hulp.

Zo snel mogelijk doorverwijzen naar tandarts!

**HUIDWONDEN**

Types huidwonden (7)

*Schaafwonde*

* Oppervlakkige wonde, bovenste huidlaag = afgeschaafd
* Bloedt niet fel, kan erg pijnlijk zijn
* Zit vaak vuil in (bvb. steentjes)

*Snijwonde*

* Veroorzaakt door scherp voorwerp
* Bloedt fel, meestal minder pijnlijk

*Brandwonde*

* Door inwerking hoge t°, elektriciteit, …
* Huid en onderliggende weefsels verbranden

*Steekwonde / schotwonde*

* Klein zichtbaar wondje, inwendige schade (?)
* Bloedt matig, niet echt pijnlijk.

*Scheurwonde*

* Huid = gescheurd, wondrand = rafelig
* Bloedt niet fel, kan veel pijn doen!

*Bijtwonde*

* Door beet mens / dier, risico: infectie!
* Bloeding & pijn afhankelijk plaats & intensiteit

**HUIDWONDEN**

Verzorging

 Huidwonde; er is **water** ter beschikking

 Wegwerphandschoenen (geen contact met bloed)

 Bloeding stelpen (op wonde laten drukken)

 Wonde spoelen met lauw kraantjeswater

* water rechtstreeks op wonde stromen
* spoelen tot alle vuil weg is

Wrijf niet in wonde (om vuil weg te halen)

Droog na spoelen wonde af (kom niet aan wonde)!

Dek wonde na reinigen af (vb: steriel kompres)

Was je handen na verlenen van eerste hulp.

 Huidwonde, er is geen water ter beschikking

 Wegwerphandschoenen aantrekken

 Bloeding stelpen (op wonde laten drukken)

 Wonde reinigen (ontsmettingsmiddel)

 Droog omgeving wonde af

 Dek wonde af (pleister, kompres, …)

 Ontsmet handen met handalcohol na geven EHBO.

**SPECIFIEKE HUIDWONDEN**

Een wonde met een vreemd voorwerp

 SO heeft wonde met daarin vast een vreemd voorwerp (bvb. glasscherf)

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Voorwerp ter plaatste laten!!

 Zorg dat voorwerp onbeweeglijk blijft.

 Handen wassen na verlenen van eerste hulp.

 Doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Een splinter

 SO heeft wondje waarin splinter vastzit.

 Wegwerphandschoenen (geen contact bloed, …)

 Uiteinde goed zichtbaar? Zelf proberen.

 Handen wassen na verlenen eerste hulp.

 Doorverwijzen naar huisarts:

* uiteinde niet goed zichtbaar.
* splinter van tropisch hardhout (reacties)
* metaalsplinters (afbreken)
* glassplinters (resten achter?)
* splinterwondje: tekenen van infectie
* splinter in / rond het oog

Een wonde door een ritssluiting

 SO zit met stukje huid vast in ritssluiting.

 Stel SO gerust. Trek wegwerphandschoenen aan.

Huid vast tussen mechanisme rits?

* los proberen maken met schroevendraaier!

Huid vast tussen tanden rits?

* rits dwars door knippen en voorzichtig tanden van elkaar trekken.

Handen wassen na verlenen eerste hulp.

Lukt losmaken niet? Wonde na losmaken?

🡺 doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

**BRANDWONDEN**

Types brandwonden

*Eerstegraadsbrandwonde*

* gevolg van huishoudelijke ongelukjes of straling zon.
* ziet er rood uit, kan licht gezwollen zijn
* pijnlijk
* enkel opperhuid = beschadigd, pijngevoelige zenuwuiteinden worden constant geprikkeld.

*Tweedegraadsbrandwonde*

* blaren (openspringen: rode / witte wonde)
* rondom :eerstegraadsbrandwonden
* zeer pijnlijk (zowel opperhuid als lederhuid beschadigd)

*Derdegraadsbrandwonde*

* zwart, perkamentachtig of wit
* alle zenuwen vernietigd = niet pijnlijk
* rondom: bijna altijd tweedegraadsbrandwonden en eerstegraadsbrandwonden (wel pijnlijk)

<10% totale lichaamsoppervlakte verbrand? GEVAARLIJK!!

Verzorging brandwonde

 eerste-, tweede-, derdegraadsbrandwonde

 Handen wassen + wegwerphandschoenen aan!

 Brandwonde ASAP afkoelen!

* koel/lauw leidingwater – kraan of douche
* waterstraal over wonden vloeien
* geen ijskoud water (onderkoeling)
* bescherm SO tegen regen en wind

Geen ijs op brandwonden leggen! (maakt erger)

Blijf afkoelen tot pijn verlicht is!

Verwijder huid / sierraden (niet aan huid kleven)

Prik blaren NIET open (gevaar voor infectie)

Let op vergiftigingsverschijnselen.

Probeer de ernst v/d brandwonde in te schatten.

Ernstige wonde:

* gespecialiseerde hulp alarmeren
* na koelen: nat wondverband aanlegen

Kleine eenvoudige 1stegraadsbrandwonden

* na spoelen vochtinbrengende crème

Kleine 2degraadsbrandwonden (huid intact)

* afdekken met verband (speciaal brandwonden)

Was je handen na geven van eerste hulp!

**STEKEN EN BETEN**

Insectensteek

 Plaatselijke zwelling en roodheid huid.

 SO ervaart jeuk en soms pijn (plaats steek).

 Ernstige reactie: jeuk, zwelling, pijn verspreid

Soms: SO hoofdpijn, duizelig, misselijkheid, diarree, ademhalingsmoeilijkheden, slikproblemen, bewustzijnsverlies.

 Stel SO gerust. Probeer angel te verwijderen:

* onder insteekplaats opwaarts drukken & glijden
* achterste punt angel niet vastnemen

Spoel wondje met lauw stromend water.

Koel gestoken plaats: ijsblokje in zakje (handdoek)

 Verwijzen naar huisarts:

* achtergebleven angel: niet verwijderen
* uitgebreide roodheid/jeuk – goed voelen
* als SO geruime tijd na steek slecht voelt

Alarmeer 112:

* tekenen van allergische reactie
* gestoken in keelholte

Tekenbeet

 Niet pijnlijk, vaak niet opgemerkt.

 Na enkele uren kan beet beginnen jeuken.

 Volgezogen met bloed: even groot als erwt.

**Vaak**: nek, oksels, knieholte, liesstreek, hoofd, enkels (in principe: elke plaats mogelijk)

 Verwijder teek zo snel mogelijk. (tekentang)

 Trek in rechte beweging teek er uit!

 Spoel wonde uitgebreid met water.

 Ontsmet wonde.

 Noteer de datum en de plaats v/d beet.

 Doorverwijzen naar arts:

* 1ste weken na beet abnormale huidverandering
* Andere ziektetekens (koorts of gewrichtspijn)
* SO = zwangere vrouw

Hondenbeet

 Puntvormige letsels in huid.

 Wonde kan bloeden.

 Huid: gescheurd

 Meestal: kneuzingen, blauwverkleuring huid

 SO heeft veel pijn.

 Eigen veiligheid: laat hond weghalen.

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Wonde bloedt: druk op wonde / drukverband.

 Alarmeer indien nodig 112.

 Spoel wonde ASAP uitgebreid met water.

 Leg een steriel verband aan.

 Verwijs SO door naar huisarts.

Mensenbeet

 Huid: rood t.h.v. beet. (tandafdrukken)

 Na verloop van tijd: huid verkleurt blauw.

 Huid beschadigd: kleine wondjes

 Ernstige bijtwonde kan fel bloeden

 Trek wegwerphandschoenen aan.

 Spoel bijtwonde uitgebreid met water.

 Huid intact:

* verzorg wonde zoals kneuzing
* verwijs door naar huisarts als zwelling toeneemt.

Huid beschadigd:

* verzorg wonde als huidwonde
* leg steriel verband aan
* verwijs SO naar huisarts.

Krab van een kat

 Meestal een rode, verdikte streep op de huid.

 Mogelijk puntvormige bloedingen zichtbaar.

 Enkele dagen erna: koorts, hoofdpijn, ziektegevoel.

 Lymfeknopen kunnen opzwellen.

 Ernstige gevallen: bewustzijnsstoornissen/stuipen

 Wegwerphandschoenen aantrekken.

 Krabletsel uitgebreid met water spoelen.

 Steriel verband aanleggen.

 SO doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp:

* krab van loslopende verwilderde kat
* SO na enkele dagen: ziek en koorts
* SO andere symptomen dan huidletsel (zwelling v/e lymfeknoop, hoofdpijn, stuipen)

Was je handen na het geven van eerste hulp!

**HOOFD EN HALS**

Flauwte

 SO wordt bleek + ziet zwarte vlekken

 Voelt zich zwak, soms ook misselijk.

 Zweten – maar koude huid.

 Verliest bewustzijn en valt neer.

 Laat SO neerliggen.

 Zien aankomen? -> ondersteun bij het vallen.

 Zorg voor frisse lucht, maak kledij los.

 Koude kompressen op voorhoofd SO.

Flauwgevallen: controleer bewustzijn, open luchtweg en controleer ademhaling.

Als SO bijkomt: geleidelijk recht zitten, pas na een tijdje opstaan. Weer flauw voelen? -> neerleggen!

 SO komt na 2’ niet bij? -> 112 bellen!

Doorverwijzen naar arts:

* Flauwte totaal onverwacht
* Treedt herhaaldelijk op
* Vermoedens van hartproblemen
* Nadat SO zich verwondde.

Epilepsie

 SO maakt schokkende bewegingen (met een lichaamsdeel / heel het lichaam).

 Soms heeft SO abnormale waarnemingen.

 Kleine aanval: lijkt er even niet bij te zijn.

 Grote aanval: nodig om eerste hulp te verlenen.

 Registreer kenmerken v/d aanval (tijd, reacties)

 Wanneer gespecialiseerde hulp alarmeren?

* Niemand kent SO
* Niemand = vertrouwd met epilepsieaanval
* SO blijft bewusteloos na aanval
* Aanval duurt langer dan 5’
* Er begint telkens opnieuw een grote aanval
* 1ste epileptische aanval SO
* SO onder invloed van drugs of alcohol
* Aanval gepaard met hoge koorts
* SO loopt ernstige letsels op tijdens aanval.

Letsel aan de oogbol

 SO heeft pijnlijke gezwollen oogleden.

 Vaak: kan oog niet meer opendoen.

 Oog = pijnlijk en traant

 Kan: bloed of helder vocht uit oog

 Kan: problemen met gezichtsvermogen.

 SO comfortabele houding laten aannemen.

 Hoofd stilhouden!!

Adviseren om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken. (best: beide ogen sluiten)

 Schone droge doek voor ogen houden (geen druk)

 Raadpleeg arts of oogarts.

Vuiltje in het oog

 Schurend gevoel bij knipperen / bewegen ogen.

 Rood, tranend oog. Krampachtig gesloten.

 Was handen + wegwerphandschoenen aantrekken.

 SO zit op plaats met voldoende licht.

* niet in oog laten wrijven!
* hoofd achterover kantelen
* eventueel: lenzen uitdoen

Ga achter SO staan en onderzoek oog.

1. Vuiltje op oogwit: spoel voorzichtig met water uit een glas of een oogspoelfles. Vanaf de neus naar zijkant gelaat.
2. Vuiltje verscholen achter bovenste ooglid: neem wimpers vast tussen duim en wijsvinger. Onder bovenste ooglid spoelen.
3. Spoelen lukt niet? Proberen met tip v/e zakdoek of wattenstaafje. (NOOIT als vuiltje op gekleurd deel van oog zit!!!!)

Alle pogingen mislukken? Arts raadplegen.

Blauw oog

 SO heeft slag op oog gehad.

 Omgeving oog = gezwollen en verkleurd.

 SO kan oog soms niet meer opendoen.

 Maak koud kompres:

* Plastic zak met ijsblokjes in handdoek
* Zuivere handdoek nat maken (koud water)

Koel omgeving getroffen oog (geen druk).

Probeer oogleden te openen (normaal kijken?)

Doorverwijzen naar arts: gezichtsproblemen

Tekenen van ernstiger letsel: 112 alarmeren!

Vreemd voorwerp in het oor

 Pijn of kriebelingen in oor.

 Kan gehoorproblemen hebben.

 Waarschijnlijk trommelvliesperforatie als:

* Klagen over constant geruis
* Oorpijn
* Bloed uit oor
* Duizelig en evenwichtsstoornissen.

 Probeer het voorwerp er zelf NIET uit te halen.

Vermoeden trommelvliesperforatie? Afdekken met droog kompres (geen water)

Arts raadplegen

Vreemd voorwerp in de neus

 Moeilijke of luidruchtige ademhaling door neus.

 Neus = gezwollen.

 Ogen kunnen tranen.

 Door mond ademen + niet in neus peuteren!

 Nooit zelf proberen om voorwerp er uit te halen!

 Neus snuiten -> niet verstopte neusgat sluiten

 Kind te klein? -> “blaaskus-techniek”.

 Raadpleeg arts:

* Knoopbatterij in neus (bijtend)
* Voorwerp komt niet los
* Voorwerp niet volledig verwijderd (blijvende pijn, neusbloedingen, …)
* Wanneer je twijfelt.

Hoofdpijn

 SO heeft hoofdpijn.

 Kan ook misselijk zijn en braken.

 Soms suf en bewustzijnsverlies.

 p. 252