

EHBO

1. Algemeen:

Een heel belangrijk punt bij EHBO is veiligheid. Vooraleer je het slachtoffer gaat benaderen zorg je **eerst voor je eigen veiligheid** en dan voor deze van het slachtoffer.

Een aantal zaken die je meestal moet controleren zijn de pols, de ademhaling en het bewustzijn. Dit voornamelijk bij ernstige verwondingen. Uiteraard niet bij een simpele schaafwonde en wanneer het slachtoffer duidelijk volledig bij bewustzijn is.

Wanneer er een zwaar ongeluk gebeurt, zoals bv. een aanrijding met een auto, een val van hoge hoogten,... en er bestaat een kans dat het slachtoffer een **nek- of rugblessure** heeft **verplaats** het slachtoffer dan **NIET**. Tenzij het slachtoffer zich op een gevaarlijke plaats bevindt natuurlijk (bv. in het midden van een drukke baan). (Wanneer je deze persoon wilt verplaatsen gebruik dan liefst de RAUTEK-greep).

Aandachtspunten bij het verwittigen van de hulpdiensten!!



- Wanneer er iets gebeurt en je bent in België bel dan naar het nummer **100** of **112**.

Wanneer je in het buitenland bent bel je het nummer 112. Dit is immers het internationale noodnummer dat in alle lidstaten van de Europese Unie geldig is. (101 is de politie)

- Wat moet je zeker doorgeven aan de hulpdiensten als je hen belt?:

1. vertel hen **wat** er gebeurt is en in **welke toestand** het slachtoffer zich bevindt (bewust/onbewust?, is er polsslag?, is er ademhaling?). Zeg ook **hoeveel** slachtoffers er zijn.
2. vertel hen **waar** je je bevindt!!!!
3. haak niet in vooraleer men zegt dat je mag inhaken!

- Bij een ernstig ongeval bel je pas na het verwittigen van de hulpdiensten de leiding.

2. Hyperventilatie:

Oorzaken

- zware sportieve inspanningen
- heftige emotionele toestanden

-> hyperventilatie is een **tekort aan CO₂** en dus geen tekort aan zuurstof!!!

Kenmerken

- **diep en snel in- en uitademen**
- **hijgende ademhaling**
- duizeligheid
- tintelingen rond de mond of in de vingers, soms krampen
- bleekheid
- **slachtoffer is emotioneel of overstuurd**

EHBO

- zorg dat het slachtoffer gaat **zitten**
- zet je rustig bij het slachtoffer en probeer hem/haar te **kalmeren** (=aanleiding van het hyperventileren wegnemen)



- wanneer dit niet helpt neem je een **plastic zak** en je laat het slachtoffer hierin ademen. Zo ademt hij zijn uitgeademde CO₂ terug in en verdwijnt de duizeligheid.
- heb je geen zakje, laat dan het slachtoffer een “kommetje” maken met de handen rond de mond of gebruik een trui.

3. Astma:

- Astma ≠ hyperventilatie

Kenmerken

- meestal weet persoon of hij astma heeft!
- **verlengde piepende uitademing**
- blauwe lichaamsuiteinden (bv. vingertoppen)
- gebruik van hulpademhalingspijpen (te zien in de hals)

EHBO

- zorg voor een zuurstofrijke omgeving. Ga dus niet met z'n allen rond deze persoon staan. Geef persoon wat ruimte.
- laat persoon rechtop zitten met zijn handen steunend op de grond
- vraag aan slachtoffer of hij/zij medicatie (puffs) heeft voor astma.
- wanneer toestand niet betert na medicatie bel je de leiding en indien nodig de hulpdiensten.

4. Tekenbeet

Hoe ziet een teek eruit?

- bruinzwart spinachtig beestje met de grootte van een speldenkop
- na het bloedzuigen kan het 7-11mm groot worden



Waar komen teken voor?

- bossen
- lage begroeiing zoals hoog gras, varens en struiken
- weiden
- groene stadsruimten

Zijn teken gevaarlijk?

- ongeveer 10% van de teken bevat een ziekteverwekkende kiem. Deze kiem zorgt voor de ziekte van Lyme als de teek te lang blijft zitten.

EHBO

- belangrijk is dat een teek zo snel mogelijk verwijderd wordt (hoe langer vastgehecht aan de huid, hoe groter risico op besmetting). Volgende stappen zijn belangrijk in het verwijderen van de teek:
 - de kop van de teek trachten te vatten met behulp van een **pincet** of een **tekenpincet**
 - zachtjes draaien/trekken om de teek te verwijderen. Het is zeer belangrijk dat er **geen enkel deel van de teek onder de huid blijft zitten**.
 - De plaats waar de teek zat ontsmetten. Het pincet ontsmetten en de handen wassen. **BELANGRIJK: NOOIT** ontsmetten als teek nog in de huid zit aangezien de teek hierdoor verdoofd wordt en zijn gif zal loslaten!!!
- In een agenda de datum noteren van de tekenbeet. Wanneer tot 6 maanden na de beet een rode plek optreedt op de plaats van beet dan kan dit wijzen op de ziekte van Lyme. Ook grieperige symptomen zoals hoofdpijn, koorts, spierpijn zijn ook mogelijke symptomen van de ziekte van Lyme. -> arts verwittigen

5. Flauwte (=syncope = 'flauwvallen')

Oorzaken

Een flauwte is een **kort bewustzijnsverlies** door:

- plotse hevige pijn
- emoties (bv. zien van bloed, angst, schrikken,...)
- onvoldoende gegeten
- lage bloeddruk
- zwangerschap
- lange tijd onbeweeglijk ter plaatse staan
- ...

Belangrijk is dat je onmiddellijk de pols (hartslag) van het slachtoffer controleert om te onderscheiden om welke (groep) oorzaken van bewustzijnsverlies het gaat.

- **Trage pols** (<60 slagen/minuut): Het gaat om een **ongevaarlijke** 'vagale reactie'. Dit wil zeggen dat een bepaalde zenuw die het hart trager doet kloppen, te actief is, waardoor er te weinig bloed (en dus ook zuurstof) naar de hersenen stroomt. Flauwvallen is het gevolg. Dit duurt enkele seconden tot **maximaal 1 minuut**.
- **Snelle, weke pols** (>100 slagen/minuut). Dit kan wijzen op een **ernstige** inwendige (dwz: de huid is nog gesloten) bloeding. Het bewustzijnsverlies kan blijven aanhouden en het verwittigen van de **hulpdiensten** is dringend.

Kenmerken

- bleke kleur
- zweten
- geeuwen
- duizeligheid, oorsuizen, misselijkheid, zwarte vlekken zien

EHBO

- laat het slachtoffer gaan liggen
- leg de **benen in hoogstand**
- zorg voor een **zuurstofrijke omgeving**
- controleer en **stimuleer het bewustzijn** van de persoon door deze aan te spreken, in de schouder te knijpen,...
- wanneer het slachtoffer zich beter voelt laat hem/haar dan gedurende ongeveer 5 min rustig recht zitten.
- als persoon zich goed blijft voelen laat hem/haar dan rechtstaan.
- Belangrijk is dat je het slachtoffer niet laat drinken. Pas als persoon zelf kan rechtstaan mag wat drank gegeven worden.
- als de persoon nu bewusteloos zou blijven bel dan de hulpdiensten (112) en daarna de leiding.





Aan de kant van de duim loopt de polsslagader

Intermezzo: hartslag controleren

In elke slagader (=bloedvat dat bloed van je hart wegvoert), voel je als het ware elke hartslag en hier kan je deze dus ook controleren. De meest gebruikte plaatsen zijn in de hals en aan de pols. Deze laatste plaats is het gemakkelijker terug te vinden bij iemand anders en dus bespreken we deze methode:

- Draai de **onderkant** van de arm van het slachtoffer naar boven.
- Zoek de slagader die loopt **aan kant van de duim**.
- Neem je **wijs- en middenvinger** (NIET de duim!) om de kloppingen te voelen. Druk niet te hard, want dan knel je de slagader af en voel je niks meer.
- Tel het aantal 'slagen' in 15 seconden en vermenigvuldig dit met 4 om het aantal hartslagen **per minuut** te bekomen.

6. Schaafwonden:

EHBO

- **maak altijd eerst de wonde proper.** Verwijder met proper stromend water en eventueel een klein borsteltje alle vuile deeltjes uit de wonde. Zorg dat er geen aarde, steentjes,... meer in de wonde zitten.
- Wanneer het gaat om een vuile wonde (bv. gevallen op een asfaltweg, op kamp) dan moet je deze wonde **ontsmetten**. Heel kleine en relatief propere wondjes ontsmet je best niet. Ontsmetten doodt immers ook 'goeie' cellen.
- Met wat ga je ontsmetten?
 1. iso-betadine (of iodex)
 2. zuurstofwater
- > beide ontsmettingsmiddelen zijn goed MAAR gebruik ze NOOIT samen!!! Je mag ze wel samen gebruiken wanneer je, nadat je zuurstofwater gebruikt hebt, de wonde droogt (best met een steriele kompres). Daarna kan je dus gerust nog ontsmetten met iso-betadine.
- Na het ontsmetten (met steriele kompressen) ga je de wonde best afdekken (als de kans op bevuilding van de wonde groot is). Dit doe je met een gewone pleister of met een steriel kompresje en kleefpleister.

7. Brandwonden

Oorzaken

- warmte
- elektriciteit
- wrijving
- straling

EHBO

- **eerst water, de rest komt later!!!!!!**
- brandwonden koelen gedurende **20 minuten met fris** (geen koud) **stromend water**. Het koelen **stopt verdere verbranding en is pijnstillend**.
- Kleding mag niet verwijderd worden, omdat men met het verwijderen van ingebrande kleding de huid zou kunnen meetrekken.
- **Juwelen moeten** zo snel mogelijk **verwijderd worden** (bv. ringen)
- Nooit olie, boter, melk... op brandwonden. Gebruik ook nooit kleurende ontsmettingsmiddelen (bv. eosine) op brandwonden.

8. Verstuikingen

Bij een verstuiking worden de gewrichtsbanden gescheurd of uitgerokken. Het gewricht behoudt echter zijn normale stand.

Kenmerken

- pijn bij beweging en druk
- zwelling en verkleuring -> vergelijk met de gezonde zijde

EHBO: RICE !!!!!

- **R = RUST**
 - **I = IJS:** Koel af gedurende 10 minuten (maak je gebruik van een ijszak: leg er dan minstens een zakdoek tussen, NOOIT ijs gewoon op huid leggen -> vrieswonden).
 - **C = COMPRESSIE:** Leg een steunend verband aan
 - **E = ELEVATIE** (hoogstand). Laat het getroffen lidmaat op een hoge plek rusten (bv op een stoel). Zo zal de zwelling minder groot worden.
- Je kan een gel tegen de zwelling aanbrengen bv. flexumgel, fastumgel,

Laat het slachtoffer niet meer steunen op het been en verwittig de leiding!!

9. Epilepsie

Kenmerken

- gedurende de aanval is het slachtoffer bewusteloos en zal hij/zij geleidelijk ontwaken. De aanval verloopt in twee fasen:
 4. **Gespannen fase:** alle spieren worden opgespannen. Ook de ademhalingsspieren en de kaakspieren (daardoor kan het slachtoffer op de tong bijten) worden opgespannen.
 5. **schokkende fase:** de spieren ontspannen al schokkend. Slachtoffer begint te schokken.
- tijdens en na de aanval vertoont het slachtoffer een blauwe verkleuring
- patiënt heeft ronkende ademhaling en wordt na een tijdje bewust. Hij herinnert zich niet wat er gebeurd is en is vaak verward.
- Schuim op de mond
- Stoelgang- en urineverlies zijn mogelijk

EHBO

- het slachtoffer kan zelf een zacht voorwerp tussen de tanden steken wanneer het de aanval voelt aankomen.

Een tongbeet kan soms niet voorkomen worden aangezien het om een aanval gaat die zeer plots optreedt. De kaken van de persoon worden stevig op elkaar gedrukt. **Doe dan ook GEEN poging om de mond toch te openen.** Dit veroorzaakt enkel letsels.

- Het **slachtoffer niet in zijn bewegingen remmen.** Vermijd wel dat hij zich ergens

- tegen zou stoten en zich zou kwetsen (bescherm vooral het hoofd).
- Zorg voor een **rustige omgeving**.
 - (- Na de aanval: stabiele zijligging en de mondholte zuiver maken.)
 - Transport naar een ziekenhuis is enkel noodzakelijk in 4 situaties:
 1. dit is de eerste maal dat deze persoon epilepsie doet;
 2. de patiënt doet herhaalde aanvallen;
 3. de patiënt heeft andere letsels opgelopen.

Verwittig hierbij steeds de leiding en eventueel de hulpdiensten!!

10. Bloedingen:

Algemeen

In het menselijk lichaam heb je aders en slagaders.

aders: vervoeren bloed naar het hart.

slagaders: vervoeren bloed van het hart naar de organen (lever, maag, ...). In slagaders kan je de hartslag voelen.

Men spreekt van inwendige bloedingen en uitwendige bloedingen:

- **uitwendige bloeding**: dit is een bloeding die uitwendig zichtbaar is (Vb: een schaafwonde).
- **Inwendige bloeding**: deze bloeding is niet zichtbaar aan de buitenkant maar je gaat wel zien aan het slachtoffer dat het steeds slechter met hem gaat.

Waarop moet je dan letten na een zware val, een aanrijding, ..., al dan niet met een zichtbare bloeding?:

1. **snelle zwakke pols** (meer dan 100 slagen per minuut)
2. **snelle, oppervlakkige ademhaling** (meer dan 24 ademhalingen per minuut)
3. bleke, klamme, koude huid en lichaamsuiteinden, **koud zweet**
4. indien de patiënt rechtop blijft staan of zitten zal hij **bewusteloos** raken en in elkaar zakken.

-> wanneer deze symptomen optreden dan bel je onmiddellijk de leiding. Bij ernstige verwondingen verwittig je eerst de hulpdiensten.

EHBO bij kleine bloedingen

Eén gouden regel: je blijft drukken op de wonde tot het bloeden stopt. Hiervoor gebruik je bv een propere zakdoek,

Speciaal geval: Bloedende neus

Knijp je neus dicht en hou je hoofd voorover gebogen ('lezershouding') tot het bloeden stopt. Steek geen watten of andere stoffen in je neus!

EHBO bij heel ernstige bloedingen:

- zorg ervoor dat je het slachtoffer op zijn rug op de grond legt met de **benen in hoogstand!!**

- **De gouden regel blijft gelden: steeds DRUK uitoefenen op de wonde met een zo proper mogelijk voorwerp!!!** Als het voorwerp doorweekt is, leg je er een andere voorwerp op (desnoods een trui). Steeds de zakdoek opheffen om naar de wonde te kijken zal het bloeden immers terug doen toenemen.

-Het heeft absoluut geen zin om zo'n grote wonden te ontsmetten. Het belangrijkste is dat de bloeding stopt.

- wanneer de wonde zich bevindt aan een lidmaat (dwz: arm of been), zorg dan dat je het lidmaat in **hoogstand** houdt.

- Zorg ervoor dat het lidmaat zo weinig mogelijk beweegt. Het **stilhouden** bevordert de bloedstelping;

-**afklemmen** van de slagader wordt over het algemeen **afgeraden**.

- ZEER BELANGRIJK: controleer gedurende al deze handelingen het bewustzijn, de polsslag en de ademhaling.
- het slachtoffer mag NIET eten, drinken,...

VERWITTIG ONMIDDELIJK DE HULPDIENSTEN !!!

11. Bijlagen

Hoe ademhaling controleren?

- Leg je hand iets onder het borstbeen van het slachtoffer en **voel** of de borstkas op en neer gaat.
- **Luister** of je de ademhaling hoort.
- **Voel** met je handrug of met je wang of je de ademhaling voelt.

Noodnummers:

Ambulancedienst/ spoeddienst: **100** of 112

Politie: 101

Brandweer: 100

Antigifcentrum: 070/245.245