

(Y) VOORWOORD

Dit is de samenvatting voor EHBO 4dejaar, veel leerplezier!

(X) INHOUDSTAFEL

(1) VEILIGHEID

(2) VITALE FUNCTIES

(3) VERWITTIGING HULPDIENTEN

(4) VERSTREK VERDERE HULP

(5) PRAKTISCH EXAMEN (dit is uitgelegd in de eerste vier delen)

(1) VEILIGHEID

*EHBO = Eerste Hulp Bij Ongevallen.

*De veiligheid checken doe je door te kijken wat er is gebeurt en eventueel vragen te stellen.

→ (+++) Je eigen veiligheid is de prioriteit want anders kan je ook slachtoffer worden

→ Ga niet in een huis die in vuur en vlam staat want je kan er nooit meer uit terugkomen.

→ Bij kleine brandjes kan je ze wel zelf blussen.

→ Zet een draaiende motor stil, schakel de elektriciteit uit ...

→ (++) De veiligheid van je slachtoffer is je tweede prioriteit

→ Verplaats hem indien hij ergens onveilig zit (drukke verkeersweg, brandgevaar ...)

→ (+) De veiligheid van de omstanders is de laatste prioriteit

→ Belet ze dichterbij te komen, verbied roken ...

→→ Na de veiligheid te hebben gecheckt kan je naar de volgende stap over gaan.

(2) VITALE FUNCTIES

*Nadat je hebt gecheckt of het veilig is ga je over naar de slachtoffer te checken, indien er meerdere slachtoffers zijn dan hou je je het meeste bezig met wie het meest gekwetst is (dit is meestal niet degene die het hardst schreeuwt).

*Je controleert het bewustzijn d.m.v. prikkels te geven aan de slachtoffer

→ Reageert het op de prikkels? Hij is bij bewustzijn!

→ Je vraagt hem enkele dingen om meer informatie te krijgen, zoals...

Wie ben je? Wat is gebeurd? Heb je pijn? Waar heb je pijn? Zijn er nog andere slachtoffers? ...

→ Je vertelt wat je gaat doen zoals: Ik ga de hulpdiensten bellen, ik doe je broek omhoog, ik kom terug ... en je stelt het slachtoffer altijd gerust, altijd.

→ Reageert het slachtoffer niet? Dan is hij buiten bewustzijn!

→ Ademt hij nog? Ja? Dan leg je hem in de **stabiele zijlig**, dit is belangrijk zodat mocht de slachtoffer overgeven of dergelijke het niet in zijn mond komt en hij er niet in verstikt of zo.

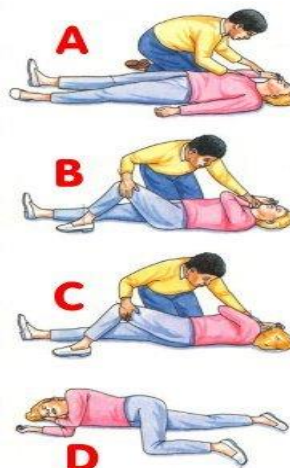
→ Zo leg je iemand in de stabiele zijlig:

Mondelinge uitleg

(A) Slachtoffer ligt – je legt de rechterarm van het slachtoffer weg.

(B) Je legt de linkerhand van de slachtoffer onder haar rechterwang.

(C-D) Je draait je slachtoffer naar rechts en je doet haar linkerbeen over haar rechterbeen.



→ Ademt hij nog? Nee? Dan start je meteen de **reanimatie**, dit is belangrijk omdat binnen de 6 minuten de slachtoffer hersendood zonder reanimatie omdat hij geen zuurstof krijgt. Bij reanimatie worden gemiddeld 3 ribben gebroken (thanks Tycho).

→ Zo reanimeer je iemand:

VOORBEREIDING:

- (1) Je spreid je knieën, een knie ter hoogte van de schouders en een ter hoogte van de navel.
- (2) zoekt het midden van het borstbeen op en je legt je linkerhand erop (arm recht houden anders wordt je te snel moe!).
- (3) Je sluit je rechterhand op je linkerhand en start de hartmassage (arm recht!).

HARTMASSAGE:

- (4) Je drukt 30 keer hard op het hart, je moet ongeveer 6-7 cm het borstbeen indrukken.

BEADEMING (REANIMATIE):

- (5) Na 30 keer de hartmassage toe te dienen beadem je twee keer, je houdt de neus dicht en doet de kinlift (je lift zijn kin) zodat er zuurstof door kan.

HERHALING:

- (6) Je herhaalt stap 4 en 5 totdat de hulpdiensten komen.



Let op: voordat je deze verdere hulp verleent verwittig je de hulpdiensten!

(3) VERWITTIGING HULPDIENTEN

Na een vluchtig onderzoek verwittig je de hulpdiensten, je verwittigt de hulpdiensten altijd voordat je verdere hulp verleent (zoals reanimatie of stabiele zijlig), je kan ook altijd iemand de hulpdiensten laten verwittigen tijdens dat je hulp verleent.

(3A) NOODNUMMERS

Hulpdiensten: 112

Anti-Gifcentrum: 070 245 245

ICM: In Case of Emergency (mama, zus ...), je slaat een paar ICM's op in de contactenlijst van jouw telefoon.

(3B) WAT VERTEL JE DE HULPDIENTEN?

*WIE: Je naam en voornaam.

*WAT: Geef een juiste omgeving van het ongeval (kort en bondig), aantal slachtoffers, toestand van de slachtoffers, welke hulpdiensten moeten komen (brandweer, ambulance, politie ...)

*WAAR: Straat en huisnummer (verdieping), gemeente of wijk, grote herkenningspunten (bv. langs de Carrefour, voor Atheneum Plus Hasselt ...)

*WACHT: Wacht aan de lijn op verdere instructies en eventuele vragen van hen.

Let op: Als je met meerdere hulpverleners bent laat iemand anders dan de 112 bellen, geef hem de juiste informatie en controleer of hij daadwerkelijk de 112 heeft gebeld door hem te laten terugkomen (of hij kan naast jou bellen natuurlijk)

(4) VERSTREK VERDERE HULP

In afwachting tot de hulpdiensten komen kan je zijn verdere verwondingen verzorgen, het bewustzijn regelmatig controleren, de slachtoffer in de stabiele zijlig zetten, het slachtoffer geruststellen en ermee praten.

Mensen in een noodsituatie zijn totaal ontredderd, ze zijn verward. Daarom is het belangrijk dat jij kalm blijft en hun geruststelt: luister, beantwoord zijn vragen ... leg hem uit wat er zal gebeuren. Laat het slachtoffer nooit alleen, respecteer zijn reacties en praat op zijn niveau (kind, volwassene).

(4A) WONDEN DIE JIJ KAN VERZORGEN

→ Huidwonden

- Schaafwone: rood, erg vuil. Je ziet stippeltjes bloed en afgeschaafde velletjes huid, deze doen pijn omdat zenuwuiteinden zijn geraakt.
- Snijwonde: dieper dan een schaafwonde maar doet minder pijn.
- Bijtwonde: Gebeurt meestal door huisdieren of klasgenoten, gevaarlijk door risico op infecties.
- Steekwonde: Komen niet zoveel voor, zien er niet spectaculair uit maar kunnen grote inwendige schade veroorzaken.

→ Hoe verzorgen?

- (1) Veiligheid
 - Maak geen contact met lichaamsvloeistoffen, doe handschoenen aan.
- (2) Stelp de bloeding
 - Door rechtstreekse druk op de wonde uit te oefenen.
- (3) Spoelen
 - Spoel de wonde met koud, stromend water (niet wrijven).
- (4) Drogen
 - Droog de wonde af met steriel kompres.
- (5) Was je handen.

→ Wanneer moet je naar de dokter?

- Risico op tetanus, ontsteking, als het blijft bloeden, grote schaafwonde ...
- De wonde drogen met steriel kompres: spiraalverband + scharnierverband.
 - Spiraalverband: verband om de hele arm.
 - Scharnierverband: verband om elleboog.

→ Een bloeding

- Inwendig: vertoont zich door een blauwe plek (niet erg), een ernstige inwendige bloeding kan fataal zijn (bloed vervoert zuurstof: - bloed → - O₂ → dood) en moet een chirurg stoppen.
- Uitwendig: Hierbij spuit het bloed uit de wonde en deze kan iedereen stoppen.
 - Hoe verzorgen? Stelp de bloeding door rechtstreekse druk op de wonde uit te oefenen of door een drukverband er rond te doen.
 - Maak géén contact met het bloed!
 - Vreemd voorwerp? Verwijder hem nooit, stabiliseer het vreemd voorwerp door er drukverband rond te doen.

→ Vermoeden ernstige inwendige bloeding? Hulpdiensten bellen!

→ Brandwonden

→ Definitie: beschadiging van huid door warmte, wrijving, chemische stoffen, zon, elektriciteit ...

→ 1^{ste} graad: rood en gezwollen, pijnlijk, oppervlakkige wonde (zon meestal oorzaak)

→ 2^{de} graad: blaren (feller gebrand), daarrond rood, rode gedeelte doet pijn, opper- en midden huid zijn geraakt.

→ 3^{de} graad: Géén pijn maar gaat dikwijls gepaard met eerste- en tweede graad brandwonden, ziet er zwart en/of wit en/of perkamentachtig uit.

→ Hoe verzorgen?

1^{ste} graad:

(1) Stel slachtoffer gerust.

(2) Spoel de brandwonde af met koel of lauw water uit de kraan: 15-20 minuten

(3) Verwijder kleren en juwelen als deze niet in de wond plakken.

(4) Na het spoelen: nat verband afleggen (vastleggen met spiraalverband evt.).

(5) Geen zalf gebruiken (bij lichte brandwonden wel).

(6) Prik de blaren niet open.

2^{de} en 3^{de} graad:

(1) Doe niks en ga naar de dokter.

Wanneer nog naar de dokter gaan?:

(1) Brandwonden in het gezicht, gewrichten of geslachtsorganen

(2) Bij jonge kinderen en oude mensen.

(3) Bij brandwonden aan de luchtwegen (door inhalatie van hete lucht)

→ Bloedneus

→ Definitie: neus loopt uit het bloed, een bloedvat in het neus is geraakt door een slag, warmte, een zware inspanning ...

→ Hoe verzorgen? Vermijd contact met het bloed, laat het slachtoffer met het hoofd naar voor zitten, knijp 10 min de neus dicht met je vingers door onder het harde stuk van de neus te duwen, als het is gestopt proficiat, zoniet probeer je nog 10 min. Is het daarna nogsteeds niet gestopt ga naar de dokter.

→ Gebruik geen bloedstelpende watten.

→ Vergiftiging

→ Definitie: Vergiftiging ontstaat als een giftige stof inwerkt op het lichaam

→ Dit kan door... giftige stof... in te ademen, in te slikken, huidcontact, in te spuiten.

Hoe verzorgen?

(1) Ernstige vergiftiging? Bel 112

(2) Minder ernstig? Bel het antigifcentrum (070 245 245), geef de gegevens van het slachtoffer en het product door, zij zullen zeggen wat je moet doen.

→ Speciale vergiftiging: CO-intoxicatie (CO = koolstofmonoxide)

→ Komt vrij door onvolledige verbranding van C en O.

→ CO is een kleurloos, geurloos en smaakloos giftig gas, je kan het niet waarnemen zonder meettoestel. CO bindt in het bloed en zo kan er geen O₂ meer binden met het bloed, hierdoor heeft het slachtoffer een tekort aan zuurstof en kan hij sterven.

→ Hoe verzorgen?

- Eigen veiligheid checken, bel 112, zorg voor ventilatie, schakel de CO-bron uit, evacueer het slachtoffer!
- Hoe het slachtoffer veilig verplaatsen?
- Dit doe je m.b.v. de **Rautekgreep**.



- (1) Ga schuin achter het slachtoffer zitten
- (2) Til het hoofd van het slachtoffer ietsjes op
→ Zover als je kan en veilig
- (3) Plooi een hand van de slachtoffer en doe het over zijn buik (zie foto hierlangs).
- (4) Leg het andere hand ook veilig.
- (5) Ga met je handen onder de oksels van de slachtoffer heen en neem zijn hand vast die je hebt geplooid.
- (6) Til het slachtoffer op vanuit je benen (niet vanuit je rug, onveilig voor jezelf) en verplaats hem/haar.

→ Hyperventilatie

- Definitie: dit is een reactie op een emotioneel geladen situatie, het slachtoffer ademt te snel en te diep, daardoor verandert de samenstelling van het bloed.
- Let op: de symptomen van hyperventilatie kan je verwarren met die van andere aandoeningen (hartinfarct ...), daarom behandel je hyperventilatie enkel als de persoon zélf duidelijk maakt dat hij hyperventileert.
- Symptomen: angst of onrust, slachtoffer is duizelig en heeft het benauwd, diepe en snelle ademhaling.
- Verzorging: (1) Zorg voor een rustige plek.
(2) Kalmeer het slachtoffer, probeer hem/haar langzamer te laten ademen.

→ Bewusteloosheid

- We hebben al in hoofdstuk 2: VITALE FUNCTIES van deze samenvatting besproken wat men doet als iemand bewusteloos is, als je niet meer weet wat je moet doen blader dan terug.

→ Flauwte

- Definitie: Flauwte is een kort bewustzijnsverlies, dit kan veroorzaakt worden door emoties, pijn, koorts, plots opstaan na te hebben neergelegd ...
- Je ziet: het slachtoffer is bleek en zweet.
het slachtoffer voelt zich zwak en onwel
het slachtoffer kan zwarte vlekken zien en duizelig worden
- Daarna zakt hij plots in elkaar en valt hij.
- Hoe verzorgen?

- (1) Laat het slachtoffer liggen of leg hem als hij gevallen is in de stabiele zijlig (zie hoofdstuk 2 voor hoe je dat doet).
- (2) Controleer de ademhaling.
- (3) Alarmeer de hulpdiensten als het slachtoffer langer dan 2 minuten buiten bewustzijn is of niet normaal ademt.
- (4) Indien het slachtoffer terug ontwaakt laat je hem rustig en langzaam terug rechtekomen.

- Proficiat: je hebt iemands leven gered.

