

## **Ademhalingsproblemen**

Je ziet dat iemand het heel benauwd heeft. Dan wil je natuurlijk direct iets doen. Hieronder lees je hoe je helpt als iemand ademhalingsproblemen heeft.

### **Wat stel je vast bij ernstige ademhalingsproblemen?**

- Ernstige benauwdheid en een snelle ademhaling
- Soms een verandering van de huidskleur, zoals blauw-paarse verkleuringen
- Het slachtoffer kan steeds suffer worden
- Soms heeft het slachtoffer COPD of astma

### **Wat doe je bij ernstige ademhalingsproblemen?**

- Bel of laat 112 bellen als je een of meer van deze symptomen ziet:
  - Hevige benauwdheid
  - Een snelle ademhaling en veranderende huidskleur (bijvoorbeeld blauw-paars)
  - Steeds suffer worden
- Help het slachtoffer bij het zoeken naar verlichting. Bijvoorbeeld door hem of haar een houding in te laten nemen waarin het ademen beter gaat.
- Help eventueel bij het losser maken van kleding zodat het slachtoffer beter kan ademen.
- Bel de huisarts of de spoedpost in deze gevallen:
  - Sneller ademen, een piepende ademhaling en wanneer het ademen pijn doet
  - Iemand heeft een astma-aanval en de medicijnen helpen niet of zijn niet aanwezig

## **Alcoholvergiftiging**

### **Hoe herken je een alcoholvergiftiging?**

- Het gedrag verandert: iemand wordt vrolijk of juist somber en soms gedraagt iemand zich ongepast.
- Slecht zicht, duizeligheid, slaperigheid en soms bewustzijnsverlies. Het slachtoffer heeft telkens de neiging in te dutten.
- Het slachtoffer voelt zich warm, is misselijk en geeft over, of heeft het gevoel te moeten braken.
- Een overdosis kan leiden tot een circulatiestilstand.

### **Wat doe je bij een alcoholvergiftiging?**

- Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer niet reageert op aanspreken en voorzichtig schudden aan de schouders. Lees hier meer over bewusteloosheid.
- Probeer erachter te komen of er een ander probleem kan spelen met vergelijkbare symptomen, zoals diabetes. Vraagt dit bijvoorbeeld aan bekenden van het slachtoffer.

Agressief gedrag of met een 'dubbele tong' spreken komt bijvoorbeeld ook voor bij diabetes. Lees hier wat je moet doen als het slachtoffer diabetes heeft.

- Vermijd afkoeling: bescherm het slachtoffer met een fleece- of reddingsdeken.
- Laat een dronken slachtoffer zijn roes uitslapen, maar controleer regelmatig de ademhaling.
- Leg een slapend of bewusteloos slachtoffer bij voorkeur op zijn zij (stabiele zijligging), omdat er kans is op braken.
- Waarschuw de politie als iemand die dronken is aan het verkeer wil deelnemen.

### **Allergische reactie**

Tijdens een etentje kijkt je vriend plotseling moeilijk terwijl hij met zijn hand naar zijn keel grijpt. Hij heeft de ober verteld over zijn pinda-allergie, maar blijkbaar wist de keuken van niets. Lees wat je moet doen bij een allergische reactie (anafylaxie).

### **Hoe herken je een allergische reactie?**

- De reactie treedt direct op nadat iemand:
  - iets gegeten of gedronken heeft waarvoor hij of zij allergisch is. Vooral pinda's en noten zijn vaak boosdoeners.
  - is gebeten door een insect. Vooral allergische reacties na een wespensteek of bijensteek komen vaak voor.
  - medicijnen heeft ingenomen
  - is gevaccineerd (dit is vrij zeldzaam)
- Deze verschijnselen wijzen op een allergische reactie:
  - prikkelingen in de mond en keelholte
  - een metaalachtige smaak of jeuk in de mond
  - vlekken, jeuk, roodheid, misselijkheid of braken
  - zwelling van de keel, benauwdheid, kortademigheid, hoesten, piepende ademhaling
  - duizeligheid, bewusteloosheid, hartritmeverstoring (hart klopt veel sneller of langzamer)
  - angst en onrust

### **Wat doe je bij een allergische reactie?**

- Bel of laat 112 bellen in de volgende gevallen:
  - Bij hevige benauwdheid
  - Zwelling in de nek
  - Een combinatie van duizeligheid, hoesten, druk op de borst en heesheid

- Als het slachtoffer zich ernstig ziek voelt
- Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen)? En heeft hij of zij het benauwd en opgezwollen lippen? Dan kan een mantelzorger op initiatief van het slachtoffer helpen om de adrenalinepen toe te dienen. De adrenaline kan door de kleding worden toegediend als de kleding niet te dik is. Werkt de eerste injectie niet? Of niet meer? Dan kan een mantelzorger na vijf tot vijftien minuten helpen om een tweede pen toe te dienen.
- Bel de huisarts bij aanhoudend braken en diarree, langdurige jeuk, huiduitslag en zwellingen.

### **Astma-aanval**

Er komt een vriendje van de basisschool bij je zoon langs en ze gaan samen met de hond en de konijnen spelen. Dan snakt het vriendje ineens naar lucht. Zijn piepende ademhaling gaat door merg en been. Wat kun je doen bij een astma-aanval (COPD)?

### **Hoe herken je een astma-aanval?**

- Moeilijke ademhaling, langere uitademingstijd dan normaal
- Naar adem snakken
- Hals- en schouderspieren bewegen mee met ademhaling
- Angst, onrust, een versnelde hartslag of hartkloppingen

### **Wat doe je bij een astma-aanval?**

- Bel of laat 112 bellen bij hevige benauwdheid of snelle ademhaling in combinatie met een veranderde huidskleur.
- Maak knellende kleding bij de hals los. Zoek naar de meest geschikte houding.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost wanneer er geen astma-medicijnen zijn of deze niet helpen. Of bij sneller ademen, een piepende ademhaling of wanneer het ademen pijn doet.
- Een mantelzorger kan een patiënt helpen om een vernevelaar te gebruiken of medicijnen in te nemen.

### **Wat kan een astma-aanval veroorzaken?**

Een astma-aanval kan vele oorzaken hebben. Astma kan bijvoorbeeld worden opgewekt door stoffen waarvoor iemand allergisch is. Bijvoorbeeld huisstofmijt, huidschilfers van huisdieren, (sigaretten)rook of parfum. Meestal reageren de luchtwegen direct, soms pas na uren.

Voor baby's met astma kan alleen een huilbui al zeer vermoeiend zijn. Kleuters met astma zijn vaak hangerig of lusteloos en kunnen hun vriendjes niet bijhouden met fietsen of rennen.

### **Berenklauw**

Lekker, zo'n wandeling door de natuur in korte broek. Maar niet zonder risico. Met zijn mooie witte bloemen lijkt de berenklauw een vriendelijke plant, maar schijn bedriegt. Die brandhaartjes op de bladeren en stengels kunnen voor veel ellende zorgen.

### **Wat stel je vast na contact met de berenklauw?**

- Het slachtoffer heeft de plant aangeraakt en is in de zon geweest.
- Na 24 uur ontstaan jeukende rode vlekken of blaasjes.
- Hierna kunnen grote blaren ontstaan. Die blaren lijken op ernstige brandwonden en genezen pas na één tot twee weken.
- Er kunnen littekens ontstaan en de huid kan bruin verkleuren.

### **Wat doe je na contact met de berenklaauw?**

- Was de huid meteen met veel lauw water en zeep.
- Bij contact met de ogen: spoel met veel water.
- Blijf uit de zon. Als je geen uv-licht (zonlicht of zonnebanklicht) op de huid krijgt, krijg je waarschijnlijk geen blaren.
- Heb je een paar kleine blaartjes die nauwelijks pijn doen? Deze kun je dan zelf verzorgen: spoel met lauw water en dek daarna af met niet-klevend verband. Soms is alleen een pleister genoeg.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost bij uitgebreid contact met de huid of grote blaren. Bedek ook dan de huid zodat er geen zonlicht bij kan komen.

### **Kinderen en de berenklaauw**

Kinderen zoeken vaak spannende plekken op om te spelen. Zorg dat je kinderen de berenklaauw (her)kennen en voorkom dat ze hem aanraken. Dit kan een hoop ellende besparen.

### **Beroerte**

#### **Hoe herken je een beroerte?**

- Het slachtoffer heeft acute, hevige hoofdpijn.
- Gezicht, arm of been is slap of gevoelloos.
- Het slachtoffer kan niet goed zien, lopen of zijn evenwicht bewaren.
- Soms raakt iemand buiten bewustzijn.
- Soms staat de mond scheef of hangt een mondhoek naar beneden. Je kunt iemand bijvoorbeeld vragen om zijn tanden te laten zien.
- Soms kan een arm of been verlamd zijn. Je kunt iemand bijvoorbeeld vragen om beide armen omhoog te doen en de binnenkant van de armen naar boven te draaien. Kijk dan of een arm wegzakt.
- Soms heeft iemand moeite met spreken of is hij verward. Je kunt iemand vragen om een zin uit te spreken.

#### **Wat doe je bij een beroerte?**

- Bel of laat 112 bellen als iemand bewusteloos is of als je denkt dat iemand een beroerte heeft.
- Bel of laat het spoednummer van de huisarts bellen bij zeer plotselinge, heftige hoofdpijn, zeker in combinatie met koorts, misselijkheid en braken.
- Laat het slachtoffer zitten in een zelfgekozen houding en laat diegene niet eten of drinken.
- Controleer regelmatig het bewustzijn.

- Neem contact op met de huisarts als het slachtoffer of een omstander aangeeft dat iemand korte tijd klachten heeft gehad die leken op een beroerte.

### **Bevriezing**

Winter! Eindelijk schaatsen, sleeën en sneeuwpoppen bouwen. Maar na een tijdje blijkt de wind toch wel erg koud, je schoenen lekken door en je tenen worden erg dik en rood. Wat doe je bij bevriezing? Lees het hieronder.

#### **Hoe herken je bevriezing?**

- Rode huid, die ook wit kan worden of zelfs blauw
- Er is vooral pijn tijdens belasting
- Soms een zwelling
- Tintelingen en een branderig gevoel, later vaak stekende pijn
- Blaren met donker vocht
- Witte, koude en stugge huid die afsterft en zwart wordt

#### **Wat doe je bij bevriezing?**

- Bel of laat 112 bellen
  - Als het slachtoffer suf wordt
  - Als het slachtoffer blaren heeft
  - Als de huid is aangetast
- Verwijder eventuele handschoenen, schoenen en ringen.
- Dek uitwendige wonden af met steriel verband. Plaats gaas tussen de vingers of tenen als de huid is aangetast.
- Prik bevroeringsblaren nooit open.
- Warm bevroren lichaamsdelen alleen op wanneer zeker is dat niet opnieuw bevriezing op kan treden. Warm op met warm water (maximaal 40 °C).
- Heeft het slachtoffer veel pijn? Overleg dan met een arts of je hier medicijnen tegen mag geven.

### **Bewusteloos slachtoffer (ademt niet)**

Zakt iemand plotseling in elkaar? En ademt die persoon niet meer of niet normaal? Dan heeft hij of zij mogelijk een circulatiestilstand. Het bloed wordt dan niet meer normaal rondgepompt in het lichaam. Jij kunt op zo'n moment het verschil maken. Lees hier wat je moet doen als iemand bewusteloos is en niet ademt.

#### **Wat stel je vast bij een bewusteloos slachtoffer dat niet ademt?**

- Iemand reageert niet op aanspreken en schudden en is dus bewusteloos.

- Iemand lijkt niet of niet normaal adem te halen.

#### **Wat doe je bij een bewusteloos slachtoffer dat niet ademt?**

- Bel of laat 112 bellen en zet de telefoon op de luidspreker.
- Laat een AED halen als deze beschikbaar is.
- Volg de instructies van de centralist en de AED.
- Start met reanimeren als er geen normale ademhaling is:
  - Volg de instructies van de centralist en de AED.
  - Geef steeds 30 borstcompressies en 2 beademingen.
  - Als er een tweede hulpverlener is: wissel elke 2 minuten.

#### **Bewusteloos slachtoffer (ademt wel)**

Tijdens een ochtendje bos valt je zoon uit een boom. Je rent op hem af en schudt voorzichtig aan zijn schouders. Geen reactie. Gelukkig ademt hij nog wel. Wat moet je doen?

#### **Wat stel je vast bij bewusteloosheid?**

- Het slachtoffer reageert niet op aanspreken
- Het slachtoffer reageert niet op schudden aan de schouders

#### **Wat doe je bij bewusteloosheid?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Laat een AED halen als deze beschikbaar is.
- Volg instructies meldkamercentralist op.
- Controleer de ademhaling.
  - **Ademt het slachtoffer normaal?**
    - Houd zo nodig de luchtweg vrij door de kin omhoog te tillen. Moet je even weg bij het slachtoffer, bijvoorbeeld omdat er meer gewonden zijn? Leg het bewusteloze slachtoffer dan op de zij. Lees meer over de stabiele zijligging.
    - Draai het slachtoffer snel op de zij wanneer deze op de rug ligt en moet braken of bloedverlies uit de mond heeft.
    - Is iemand overduidelijk zwanger? Draai het slachtoffer dan bij voorkeur op de linkerzij.
    - Controleer continu het bewustzijn en de ademhaling.
    - Zorg voor beschutting van het slachtoffer. Is het koud? Leg dan een deken, jas of sjaal over het slachtoffer heen.

- Ademt het slachtoffer niet of niet normaal? Of stopt de ademhaling? Volg dan de stappen voor reanimatie.

### **Bewusteloos slachtoffer (ademt wel)**

Tijdens een ochtendje bos valt je zoon uit een boom. Je rent op hem af en schudt voorzichtig aan zijn schouders. Geen reactie. Gelukkig ademt hij nog wel. Wat moet je doen?

#### **Wat stel je vast bij bewusteloosheid?**

- Het slachtoffer reageert niet op aanspreken
- Het slachtoffer reageert niet op schudden aan de schouders

#### **Wat doe je bij bewusteloosheid?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Laat een AED halen als deze beschikbaar is.
- Volg instructies meldkamercentralist op.
- Controleer de ademhaling.
  - **Ademt het slachtoffer normaal?**
    - Houd zo nodig de luchtweg vrij door de kin omhoog te tillen. Moet je even weg bij het slachtoffer, bijvoorbeeld omdat er meer gewonden zijn? Leg het bewusteloze slachtoffer dan op de zij. Lees meer over de stabiele zijligging.
    - Draai het slachtoffer snel op de zij wanneer deze op de rug ligt en moet braken of bloedverlies uit de mond heeft.
    - Is iemand overduidelijk zwanger? Draai het slachtoffer dan bij voorkeur op de linkerzij.
    - Controleer continu het bewustzijn en de ademhaling.
    - Zorg voor beschutting van het slachtoffer. Is het koud? Leg dan een deken, jas of sjaal over het slachtoffer heen.
  - Ademt het slachtoffer niet of niet normaal? Of stopt de ademhaling? Volg dan de stappen voor reanimatie.

### **Bijensteek**

Ouch: een bijensteek kan flink pijnlijk zijn. En in sommige gevallen is het zelfs gevaarlijk. Lees hier wat je moet doen bij een bijensteek.

#### **Wat stel je vast bij een bijensteek?**

- Zwelling, roodheid, jeuk en pijn

- Soms zit de angel nog in de huid

### **Soms is een Wat doe je bij een bijensteek?**

bijensteek gevaarlijk. Kom direct in actie in de volgende gevallen:

- Bij een steek in de mond of keel: Bel direct 112. Laat het slachtoffer ondertussen op een ijsblokje zuigen om de zwelling tegen te gaan.
- Bij een allergische reactie: Bel direct 112 bij allergische verschijnselen na een bijensteek. Denk daarbij aan hevige benauwdheid, shockverschijnselen of een zwelling in de nek. Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen) bij zich? En heeft het slachtoffer gezwollen lippen of benauwdheid? Dan kun je hem of haar helpen om die pen toe te dienen. De adrenaline kan door de kleding worden toegediend als deze niet te dik is.

Dit doe je in overige gevallen:

- Schraap de angel weg met je vingernagel of de botte kant van een mes.
- Koel de plaats van de steek met een nat kompres of een coldpack.
- Gebruik zo nodig een zalf tegen de huidirritatie.
- Ga naar een huisarts als de steekplaats erg dik wordt.

### **Bijtwonden**

Gezellig, die honden in het park. Maar wat als zo'n dier zijn dag niet heeft en flink zijn tanden in je kuit zet? Je leest hier wat je moet doen bij een bijtwond.

### **Wat stel je vast bij een bijtwond?**

- **Pijn**
- Soms: veel bloed
- Soms: beschadigde huid en blauwe plekken

### **Wat doe je bij een bijtwond?**

- Is er een ernstige bloeding of een grote, diepe bijtwond? Stop de bloeding en bel 112.
- Spoel de wond en reinig met ruim lauw water en zeep.
- Dek de wond zo mogelijk steriel af.
- Neem contact op met de huisarts of de spoedpost. Doe dit in ieder geval wanneer iemand is gebeten in het gezicht of de handen. Overleg ook met de arts vanwege de kans op tetanus of hondsdoelheid. In Nederland komt rabiës bij honden nauwelijks voor, daarom is het hier niet verplicht om een hond tegen rabiës te vaccineren. De kans dat je die ernstige ziekte oploopt in Nederland door een hondenbeet, is niet groot. In het buitenland is die kans echter wel aanwezig.



## **Blaren (wrijvingsblaar)**

Even bewegen, een frisse neus halen en genieten van de natuur: we wandelen wat af. Heel gezond natuurlijk, maar wel jammer als je daarbij een blaar oploopt. Wat moet je daar eigenlijk mee? Doorprikken of doorlopen?

### **Wat doe je bij een wrijvingsblaar?**

- Gebruik een (hydrocolloïd) blarenpleister om blaren te voorkomen of als een blaar aan het opkomen is. Gebruik deze pleisters niet bij langeafstandswandelingen of andere duursporten. Als je dan toch een blaar oploopt, dan is die blaar lastiger te behandelen.
- Laat een gesloten blaar bij voorkeur dicht. Dit in verband met infectiegevaar. De blaar is dan goed afgedekt en geneest vanzelf.
- Prik de blaar eventueel aan als je denkt dat het blaardak gaat scheuren of als je erge last hebt. Brandblaren mag je nooit doorprikken. Het aanprikken van een wrijvingsblaar gaat als volgt:
  - Werk hygiënisch en veilig.
  - Maak de blaar en omgeving schoon met stromend water of ontsmettingsmiddel.
  - Gebruik een steriele blaarprikker (bloedlancet) of een naald (uit de naaidoos) die ontsmet is met ontsmettingsalcohol.
  - Prik de huid op twee plaatsen door aan de basis van de blaar.
  - Druk met een gaasje de blaar voorzichtig leeg.
  - Zorg dat de gebruikte naald of blarenprikker veilig wordt weggeborgen of weggegooid wordt.
- Dek de blaar af met een wondpleister of een steriel niet-verklevend kompres en zet dit kompres vast met een kleefpleister of fixatiepleister.
- Is de blaar open? Maak dan de wond schoon en dek deze af met steriel verband of een pleister. Zorg dat het verband ruim over de blaar zit, er geen plooien in zitten en het niet kan schuiven. Na een dag kan het verband vervangen worden.
- Neem contact op met de huisarts als de blaar gaat ontsteken.
- Heeft iemand diabetes? Neem dan contact op met een pedicure of huisarts.

## **Blauwe nagel**

Een dagje klussen in je nieuwe huis en met een hamer vol op je middelvinger slaan: het overkomt de besten. En het is pijnlijk. Onder je nagel ontstaat een donkere vlek. Er loopt bloed onder en een paar uur later wordt-ie echt blauw. Is dat ernstig?

### **Wat stel je vast bij een blauwe nagel?**

- Een klein bloedvlekje onder de nagel
- Een volledig blauwzwarte nagel

### **Wat doe je bij een blauwe nagel?**

- Een klein bloedvlekje onder de nagel kan geen kwaad en groeit spontaan uit. Je hoeft dan dus niets te doen.
- Neem contact op met de huisarts bij:
  - Een volledig blauwe nagel
  - Bijkomende wonden aan de vinger of teen
  - Hevige pijn

### **Blaauwe plek**

Als je hard gevallen bent, kan zo'n blauwe plek best pijnlijk zijn. Lees hier wat je kunt doen om de pijn te verminderen.

#### **Wat stel je vast bij een blauwe plek?**

- **Pijn**
- Blaauwe plek op het lichaam
- Soms meer pijn bij belasting
- Mogelijk zichtbare zwelling

#### **Wat doe je bij een blauwe plek?**

- Bij twijfel over de ernst van het letsel of als er sprake is van een abnormale stand: altijd handelen als bij een botbreuk.
- Koel de plaats maximaal 20 minuten onder lauw, zacht stromend water of met ijs of een coldpack. Houd ijs of een coldpack niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel het bijvoorbeeld in een schone theedoek. Hou op met koelen als de pijn toeneemt.
- Neem contact op met huisarts als de pijn niet vermindert of als de pijn en zwelling blijven toenemen.

### **Bloeding**

Het is een cliché en daarom o zo waar: een ongeluk is zo gebeurd. En als je dan ineens veel bloed ziet, dan is dat even schrikken. Gelukkig kun je een hoop doen om te helpen. Deze stappen moet je volgen bij een bloeding.

#### **Wat doe je bij een kleine bloeding (huidwond)?**

- Spoel de wond schoon met lauw, stromend (drink)water. Als er niet direct schoon water voorhanden is, kun je ook niet-kleurend ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Droog de omgeving van de wond af met schone doek.
- Dek de wond af met steriel kompres, snelverband of schone doek.

- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als er veel vuil in de wond zit.

### **Wat doe je bij een flinke bloeding?**

- Bel of laat 112 bellen bij een hevig bloedende wond en wanneer het slachtoffer zich ziek voelt. Zet je telefoon op de luidspreker.
- Trek wegwerphandschoenen aan als je die hebt.
- Maak de wond vrij en verwijder eventuele kleding.
- Oefen druk op de wond uit, bij voorkeur met twee handen. Dit kun je doen met de hand, een (wond)drukverband of een schone doek. Maak gebruik van je lichaamsgewicht om extra druk uit te oefenen.
- Leg -zodra dat kan- een wonddrukverband of traumazwachtel aan. Leg bij een hevige bloeding de zwachtel strak aan.
- Laat het slachtoffer op de rug liggen of in de houding die het meest prettig aanvoelt. Een niet-liggend slachtoffer moet met zo min mogelijk inspanning gaan liggen.
- Bescherm het slachtoffer tegen afkoeling.
- Gaat het om een bloeding uit het oor? Houd het oor dan vrij zodat bloed eruit kan lopen. Oefen geen druk uit.
- Blijf druk uitoefenen op de wond tot de hulpdiensten zijn gearriveerd.

### **Wat doe je bij een levensbedreigende bloeding?**

#### **Wat stel je vast bij een levensbedreigende bloeding?**

- **Pijn**
- Veel bloedverlies
- Grote en diepe wonden
- Soms: amputatie van een ledemaat

#### **Welke stappen neem je bij een levensbedreigende bloeding?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Laat het slachtoffer liggen.
- Trek wegwerphandschoenen aan als die in de buurt liggen.
- Vind de bloedingsplaats en open of verwijder de kleding rondom de wond. Lukt dit niet of duurt het te lang? Dan kun de kleding aanlaten.
- Voer druk uit op de wond met beide handen of met een doek. Doe dit met gestrekte armen en gebruik je lichaamsgewicht.
- Gaat het om een wond op een arm of been en heb je een tourniquet? Volg dan de stappen om een tourniquet aan te leggen.

- Is er een wond aan een lichaamsdeel waar geen tourniquet kan worden aangelegd? Bijvoorbeeld een lies of oksel? Gebruik dan hemostatisch gaas. Heb je geen gaas? Oefen dan met beide handen of een doek druk uit op de wond.
- Gaat het om een bloeding bij een kind onder 2 jaar? Oefen dan alleen druk uit op de wond. Dit kun je doen met de hand, een (wond)drukverband of een schone doek. Maak gebruik van je lichaamsgewicht om extra druk uit te oefenen.
- Blijf druk uitoefenen op de wond totdat de hulpdiensten zijn gearriveerd.

### **Hoe leg je een tourniquet aan?**

- Leg alleen een tourniquet aan bij slachtoffers ouder dan 2 jaar.
- Leg alleen een tourniquet aan bij verwondingen aan een arm of been.
- Leg alleen een officieel, medisch tourniquet aan. Gebruik geen andere middelen, zoals een T-shirt of een riem. Je kan daarmee de situatie erger maken.
- Vertel het slachtoffer dat je een tourniquet gaat aanleggen en dat dit extreem pijnlijk kan zijn.
- Leg het tourniquet aan vijf tot acht centimeter boven de wond. Leg het nooit aan over een gewricht (dat is een scharnier tussen twee botten, bijvoorbeeld de elleboog, heup of knie).
- Is het lastig te zeggen waar het tourniquet moet komen? Leg dan het tourniquet zo hoog mogelijk aan op de bovenarm of het bovenbeen.
- Trek het klittenband strak aan, draai de spil zo ver mogelijk aan en zet deze vast. Noteer de tijd.
- Controleer of de bloeding is gestopt.
- Leg zo nodig een tweede tourniquet aan boven de eerste. Let er daarbij op dat de spil van de eerste tourniquet niet in contact komt met de spil van de tweede tourniquet.

### **Bloedneus**

Te hard snuiten, neuspeuteren, een verkoudheid of een voetbal in je gezicht – het kan genoeg zijn voor een bloedneus. Die ontstaat vrij makkelijk, want in je neus zitten allemaal kleine bloedvaatjes. Maar hoe stop je een bloedneus?

### **Wat stel je vast bij een bloedneus?**

- Bloed uit één of beide neusgaten
- Soms loopt het bloed in de keelholte

### **Wat doe je bij een bloedneus?**

- Laat een slachtoffer de neus snuiten als het alleen om een bloedneus gaat.
- Laat de neus niet snuiten als er mogelijk meer aan de hand is: denk aan schedel-hersenletsel (schedelbasisbreuk) of aangezichtsletsel.
- Laat het slachtoffer het bloed liever niet inslikken. Vraag hem of haar om voorover te buigen om zo het bloed uit de mond te laten lopen.
- Laat het slachtoffer de neus tien minuten dichtknijpen.
- Stopt de bloeding niet? Of blijft er bloed uit de mond lopen of blijft een slachtoffer dit

inslikken? Bel dan de huisarts of spoedpost van de huisarts. Laat het slachtoffer de neus dan dichtknijpen totdat hij door een arts behandeld wordt.

- Bel huisarts of spoedpost wanneer er voorwerpen in de neus vastzitten.

### **Bloed ophoesten**

Van een kuchje hebben we allemaal weleens last. Maar wanneer bij het hoesten ook bloed vrijkomt, is dat schrikken. Vaak komt het door bronchitis of longontsteking. Maar het kan ook om iets anders gaan. Lees hieronder wat je het beste kunt doen als iemand bloed ophoest.

#### **Wat doe je bij ophoesten van bloed?**

- Bel of laat 112 bellen bij veel bloedverlies.
- Bel of laat 112 bellen bij bloed ophoesten in combinatie met pijn in de borst en een duidelijk zieke indruk.
- Bel de huisarts of de spoedpost wanneer het slachtoffer herhaaldelijk (een beetje) bloed ophoest.

### **Borstletsel (wond op de borst)**

Bij een enorme wond op de borst is er geen tijd te verliezen. Dus is het vooral belangrijk dat jij direct 112 belt. Hieronder lees je waar je verder op kunt letten.

#### **Wat stel je vast bij borstletsel?**

- Een wond aan de borst, mogelijk met veel bloedverlies
- Flinke pijn
- Soms problemen met de ademhaling
- Soms een vastzittend voorwerp in de wond

#### **Wat doe je bij een borstletsel?**

- Bel of laat 112 bellen. Zet de telefoon op de luidspreker.
- Laat het slachtoffer in een zelf gekozen houding zitten en leg hem of haar anders op de zij.
- Dek een diepe borstwond niet af.
- Geef bij (veel) bloedverlies druk op de borstwond met een steriel kompres. Vervang dit kompres door een ander wanneer deze vol bloed zit. Probeer bij het druk geven de borstwond niet volledig af te dichten.
- Zit er een voorwerp diep in de wond? Laat dit altijd zitten.
- Voorkom dat het slachtoffer afkoelt. Gebruik hiervoor een (reddings)deken.

### **Botbreuk**

Lelijk gevallen? En vermoed je dat je iets gebroken hebt? Neem bij twijfel altijd het zekere voor het onzekere. Lees hieronder wat je moet doen bij een botbreuk.

#### **Hoe herken je een botbreuk?**

- Het doet pijn als je het lichaamsdeel stilhoudt, en vaak nog meer pijn bij bewegen.
- Het slachtoffer kan het lichaamsdeel niet normaal bewegen of erop steunen. Soms kan het lichaamsdeel op een gekke manier bewogen worden of is er een krakend geluid bij bewegen.

- De plek is verkleurd en/of gezwollen.
- Soms is er zichtbare wond.

### **Wat doe je bij een botbreuk?**

- Laat het slachtoffer niet onnodig bewegen.
- Zet een ledemaat nooit weer recht.
- Dek een huidwond losjes af.
- Bel in de volgende gevallen 112:
  - Breuken of ontwrichtingen van het been, de heup en de bekken
  - Verandering van de huidskleur, zoals blauwe of zeer bleke ledematen
  - Hevige pijn
  - Open botbreuken
  - Als eigen vervoer niet mogelijk is
- Neem contact op met huisarts bij letsel aan de hand, arm, schouder, knie of voet.

### **Brandnetels**

Het overkomt ieder kind ooit een keer: een onvrijwillige duik in de brandnetels. Zelfs een zachte aanraking met de plantjes kan al genoeg zijn voor flinke last. Wat doe je om de pijn te verzachten na contact met een brandnetel?

### **Wat stel je vast na contact met brandnetels?**

- Rode, gezwollen en jeukende huid
- Soms na uren nog een tintelend gevoel (vooral bij contact met water)

### **Wat doe je na contact met brandnetels?**

- Jeuk- en pijnklachten trekken vanzelf binnen één uur grotendeels weg.
- Bij hevige jeuk kan zalf of crème met menthol, aloë vera of calendula verlichting geven (gebruik volgens bijsluiter).

### **Brandwond**

Au: je let even niet op en morst hete koffie op je arm. Je huid wordt rood en even later verschijnen zelfs blaren. Hoe behandel je een brandwond?

### **Wat stel je vast bij een brandwond?**

- Bij een oppervlakkige verbranding (eerstegraads verbranding): rode, licht gezwollen, droge en pijnlijke huid. De huid is niet stuk.
- Bij een ondiepe verbranding (tweedegraads verbranding): een rode, pijnlijke, soms glanzende huid met blaren.
- Bij een diepe of volledige verbranding (derdegraads verbranding): een droge, wit perkamentachtige huid of juist een zwarte kleur. Het doet nauwelijks pijn.

### **Wat doe je bij een brandwond?**

- Komt de verbranding door contact met een gevaarlijke stof? Lees dan [hier](#) wat je moet doen.
- Verwijder direct alle kleding die in de weg zit voor het koelen.

- Koel de brandwond direct – bij voorkeur met lauw, zacht stromend kraanwater. Kies de temperatuur die prettig voelt voor het slachtoffer.
- Koel de wond tien tot twintig minuten. Richt de waterstraal boven de brandwond. Koel alleen de brandwond en voorkom onderkoeling.
- Dek de brandwond af met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek.

### **Wanneer schakel je hulp in?**

- Bel of laat 112 bellen bij:
  - Ernstige of uitgebreide brandwonden
  - Benauwdheid of letsel door inademen
- Bel of laat de huisarts of spoedpost bellen bij:
  - Gedeeltelijke of volledige verbrandingen van de huid
  - Verbranding door de zon bij de volgende verschijnselen:
    - Een groot deel van de huid is gezwollen.
    - Er zijn veel blaren.
    - Iemand heeft ziekteverschijnselen, zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen.

### **Breath-holding spells**

Breath-holding spells (BHS) komen meestal voorbij kinderen tussen de 5 maanden en 6 jaar oud. Het kind ademt niet, wordt blauw en verliest soms het bewustzijn. Dat is dus flink schrikken voor een ouder. Lees hier wat je moet doen.

### **Wat stel je vast bij breath-holding spells?**

- Het kind houdt de ademhaling onvrijwillig in.
- Soms is er een blauwe verkleuring van de lippen.
- Soms verliest het kind kort het bewustzijn.
- Het wordt vaak uitgelokt door boosheid of frustratie.

### **Wat doe je bij breath-holding spells?**

- Bel of laat 112 bellen als het kind buiten bewustzijn raakt.
- Ligt het kind op de rug? Leg het zo nodig op de zij.
- Als een kind deze aanvallen vaker heeft, kunnen ouders of verzorgers soms andere afspraken maken met een huisarts of specialist.

### **Buikletsel (wond op de buik)**

Het klinkt doodeng: iemand heeft een enorme wond in de buik. Jij kan dan het verschil maken. Bel direct 112 en lees hieronder wat je verder moet doen bij een grote wond in de buik.

### **Wat stel je vast bij buikletsel?**

- Een wond op de buik
- Pijn
- Soms een vastzittend voorwerp in de buik
- Soms problemen met de ademhaling of iemand maakt een erg zieke indruk

### **Wat doe je bij buikletsel?**

- Bel of laat 112 bellen. Zet de telefoon op de luidspreker.
- Laat het slachtoffer in een zelf gekozen houding liggen en anders op de zij.
- Stop een hevige bloeding. Stop de wond op met hemostatisch gaas als dat beschikbaar is.
- Zit er een voorwerp diep in de wond? Laat dit dan altijd zitten en zorg dat het zo min mogelijk beweegt.
- Plaats uitpuilende organen niet terug, dek deze af met een natte doek met schoon water.
- Voorkom dat het slachtoffer afkoelt.

### **Dennenprocessierups**

De eikenprocessierups is inmiddels berucht, maar zijn minder bekende broertje is nog vervelender. De dennenprocessierups heeft meer brandharen en kan dus nog meer jeuk en bultjes geven. Hij doet zich tegoed aan dennenbomen en heeft altijd voedsel voorhanden, omdat dennen het hele jaar groen blijven.

### **Wat stel je vast bij contact met de dennenprocessierups?**

- Irritatie van de huid, ogen en luchtwegen
- Bij elk nieuw contact worden de klachten heviger

### **Wat doe je na contact met de dennenprocessierups?**

- Een dennenprocessierups kan voor een ernstige allergische reactie zorgen. Bel 112 bij:
  - **Benaauwdheid**
  - Een dikke tong, dikke lippen of dikke oogleden
- Wrijf of krab niet.
- Probeer de brandharen van de huid te verwijderen met plakband of kleefpleister. Plak een stuk plakband op de huid en trek het er weer af. De brandhaartjes blijven aan het plakband vastzitten en komen zo los van de huid. Gooi de stook weg.
- Spoel de huid of de ogen goed met lauw water.
- Doe kleding met brandharen uit en was deze op minstens 60° C.
- Bestrijd de jeuk met verzachtende crème op basis van aloë vera, calendula, menthol of eucalyptus.

### **Diabetes (hypo of hyper)**

Het is groot feest op de dansvloer wanneer je klasgenoot ineens ophoudt met dansen. Je ziet hoe ze gaat zitten en met een bezweet, bleek weggetrokken gezicht afwezig voor zich uitstaart. Ze zegt dat ze duizelig is en vraagt om cola. Ze heeft problemen met haar diabetes.

### **Hoe herken je problemen met diabetes?**

- Duizeligheid, hoofdpijn, troebel of dubbelzicht
- Bleke huid
- Beven, tinteling in de lippen of zweten
- Plotselinge honger of dorst



- Het is erg moeilijk om een 'hypo' of 'hyper' vast te stellen bij iemand die je niet kent. Familie of kennissen weten vaak of iemand diabetes heeft.

### **Wat doe je bij diabetes?**

- Geeft zo nodig eerst snelwerkende koolhydraten (bijvoorbeeld frisdrank, een eierkoek) en daarna langwerkende koolhydraten (denk aan volkorenbrood, melk of fruit) om een stoornis in het bewustzijn te voorkomen. Is er al een stoornis in het bewustzijn? Geef iemand dan geen eten of drinken.
- Bel of laat 112 bellen als iemand buiten bewustzijn raakt. Leg het slachtoffer op zijn zij (stabiele zijligging).
- Bel de huisarts of de spoedpost van de huisartsen als het slachtoffer erg zwak of suf wordt, moeilijk ademt (snel en/of diep) of steeds braakt.

### **Duikongeval**

Koraal, schelpen, vissen: de onderwaterwereld ontdekken is prachtig. Maar helaas kan het bij het duiken ook weleens misgaan. Wat je moet doen, hangt af van het soort ongeluk. Hieronder lees je wat je moet dan bij een ongeluk waarbij de duiker al aan de kant gebracht is.

### **Wat stel je vast bij een duikongeval?**

Een duiker is uit het water gekomen en krijgt binnen 48 uur na de duik last van:

- stoornissen in het bewustzijn
- stuipen
- benauwdheid en bloedhoesten
- pijn achter het borstbeen
- verlammingen, gevoelsstoornissen, uitvalsverschijnselen
- spraak-, gehoor- of zichtklachten
- duizeligheid
- pijn in gewrichten, botten en spieren
- **jeuk en rode vlekken**

### **Wat doe je bij een duikongeval?**

- Bel of laat 112 bellen bij acute gezondheidsklachten na het duiken. Zeg dat het om een duikongeval gaat.
- Een duiker mag zuurstof toedienen aan een mede-duiker als dit nodig is.

### **Eikenprocessierups**

Bultjes, jeuk: een wandeling in het bos kan een behoorlijke domper worden als je de eikenprocessierups tegenkomt. Wat helpt? Je leest het hieronder.

### **Wat stel je vast na contact met de eikenprocessierups?**

- Irritatie van de huid, ogen en luchtwegen
- Bij elk nieuw contact worden de klachten heviger

### **Wat doe je na contact met de eikenprocessierups?**

- De eikenprocessierups kan voor ernstige allergische reacties zorgen. Bel of laat 112 bellen bij:
  - benauwdheid
  - een dikke tong, lippen of oogleden
- Krab of wrijf niet.
- Probeer de brandharen van de huid te verwijderen met plakband of kleefpleister. Plak een stuk plakband op de huid en trek het er weer af. De brandhaartjes blijven aan het plakband vastzitten en komen zo los van de huid. Gooi deze stook weg.
- Spoel de huid of ogen goed met lauw water.
- Doe kleding waarin brandharen zitten uit en was deze op minstens 60° C.
- Bestrijd de jeuk met verzachtende crème op basis van aloë vera, calendula, menthol of eucalyptus.

Veelgestelde vragen

### **Wat is een eikenprocessierups eigenlijk?**

De eikenprocessierups is de rups van een nachtvlinder. 's Nachts gaat deze groepsgewijs – in processie dus – op zoek naar voedsel (eikenbladeren). Vandaar de naam eikenprocessierups.

### **Moet er rechtstreeks contact met de rups zijn om klachten te krijgen?**

Nee. De brandharen kunnen ook door de wind meegevoerd worden, waardoor ze op de huid of in de kleding terecht komen. De brandharen dringen met hun weerhaakjes gemakkelijk in de huid, ogen en luchtwegen. Ze kunnen ook door kleding heen gaan.

### **Zijn de brandharen op huid of kleding met het blote oog te zien?**

Nee. Gebruik daar waar je jeuk hebt plakband of een kleefpleister en spoel de huid.

### **Lopen sommige mensen meer risico?**

In principe is iedereen even gevoelig voor de eikenprocessierups. De reactie na het contact met de brandharen kan wel verschillen.

### **Waar en wanneer komen eikenprocessierupsen voor?**

Op een groot aantal eikenbomen in vrijwel geheel Nederland tref je in de maanden mei, juni en juli de behaarde rupsen aan. Tot tien jaar geleden kwam de rups in Nederland vooral voor in Gelderland, Noord-Brabant en Limburg. De afgelopen jaren is de rups in alle provincies gesignaleerd.

### **Hebben dieren ook last van de eikenprocessierups?**

Met name honden kunnen klachten krijgen wanneer ze in contact komen met de brandharen. Houd je hond goed in de gaten of aangeliend.

Verwijder de brandharen met onze processierups set

In contact gekomen met een processierups? Met deze set kun je de branderige haartjes verwijderen en de huid verzachten en verzorgen na afloop. Handig om in huis te hebben of mee te nemen bij een dagje weg.

### **Elektrocutie**

Staat iemand onder stroom? Dan heb jij als omstander een belangrijke taak: direct de stroom eraf halen. Hieronder lees je wat je verder moet doen bij elektrocutie.

#### **Wat stel je vast bij elektrocutie?**

- Iemand heeft onder stroom gestaan of staat onder stroom
- Soms: zichtbare (ernstige) brandwonden
- Soms: bewusteloosheid of circulatiestilstand

#### **Wat doe je bij elektrocutie?**

- Gaat het om hoogspanning? Blijf op ruime afstand en waarschuw omstanders. Bel of laat 112 bellen.
- Zorg voor je eigen veiligheid en haal zo snel mogelijk de stroom eraf. Trek de stekker uit het stopcontact of schakel de stroom uit in de meterkast (draai de stop eruit of zet de schakelaar om).
- Zodra het slachtoffer niet meer onder stroom staat, kun je eerste hulp verlenen.
- Reageert iemand niet op aanspreken en schudden aan de schouders? Bel of laat 112 bellen.
- Hou de luchtweg vrij als het slachtoffer het bewustzijn verliest.
- Start reanimatie als het slachtoffer bewusteloos is en niet meer normaal ademt.
- Lijkt de situatie niet ernstig? Ga toch altijd naar de huisarts met het slachtoffer. Elektrocutie kan namelijk ook zorgen voor inwendig letsel. Je kunt dus niet altijd van de buitenkant zien of iemand gewond is geraakt.

### **Epilepsie**

Iemand valt zomaar op de grond valt en begint hevig te schokken. Of iemand raakt juist heel even weg. Er zijn verschillende soorten epileptische aanvallen, en Hoe herken je een epileptische aanval?

Zo herken je een grote epileptische aanval:

- Het slachtoffer verliest opeens het bewustzijn
- Verkramping en schokkende bewegingen
- Vaak (bloederig) kwijl uit de mond en verlies van urine
- Let op: de verschijnselen bij hersenletsel, hoge koorts, hitteberoerte en vergiftiging lijken op epilepsie. Ook de schokkende bewegingen in de eerste minuten van een circulatiestilstand kunnen op een grote epileptische aanval lijken.

*Dit zijn signalen van een kleine epileptische aanval:*

- Het slachtoffer reageert korte tijd niet op aanspreken.
- De persoon heeft korte tijd een verlaagd bewustzijn en kan verward zijn.

### **Wat doe je bij een epileptische aanval?**

Bij een grote epileptische aanval:

- Bel of laat 112 bellen.
- Zorg ervoor dat slachtoffer zich niet bezeert.
- Bescherm het hoofd (met een kussentje, handdoek, jas, enz.).
- Maak knellende kleding los.
- Leg het slachtoffer op de zij wanneer het slachtoffer na de aanval nog niet aanspreekbaar is.
- Dek het slachtoffer af met een deken of jas wanneer hij koud en/of nat is.

Bij een kleine epileptische aanval:

- Adviseer om de huisarts te bellen wanneer iemand voor het eerst een kleine epileptische aanval heeft.
- Laat als het nodig is het slachtoffer even uitrusten na de aanval.

### **Flauwte**

Slap, misselijk, duizelig, bezweet en zwarte vlekken voor je ogen? Dan is de kans groot dat je last hebt van een flauwte. Hoe voorkom je dat jij of iemand anders die daar last van heeft ook echt flauwvalt? En wanneer schakel je een dokter in?

### **Wat stel je vast bij een flauwte?**

- Zwakte en misselijkheid
- **Bleekheid**
- Zweeten en koude huid
- Vlekken voor de ogen zien
- Soms vallen en het bewustzijn verliezen

### **Wat doe je bij een flauwte?**

- Laat het slachtoffer op de grond liggen.
- Raakt iemand weg? Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer bewusteloos blijft of niet binnen twee minuten opknapt.
- Raakt iemand niet weg? Laat iemand dan tien minuten op de grond liggen en zorg voor frisse lucht.
- Is de flauwte niet het gevolg van letsel? Til dan de benen op (30 – 60 graden).

### **Geamputeerd lichaamsdeel**

Het is een enorm naar idee: een afgerukt lichaamsdeel. Zaagmachines, grasmaaiers en beknellingen zijn vaak de boosdoener. Weet jij wat je moet doen als dit jou of iemand uit je omgeving overkomt? Lees het hieronder.

#### **Wat stel je vast bij een geamputeerd lichaamsdeel?**

- Afgerukt (deel van een) ledemaat
- Bloedverlies. Let op: door samentrekking van spieren en bloedvaten treedt een hevige bloeding niet altijd meteen op.
- Hevige pijn

#### **Wat doe je bij een geamputeerd lichaamsdeel?**

- Vraag het slachtoffer op wond te drukken (als dat kan).
- Bel zelf 112 of laat 112 bellen.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Volg de aanwijzingen van de meldkamercentralist op.
- Laat het slachtoffer liggen als er kans is op shock.
- Trek wegwerphandschoenen aan (als dat kan).
- Oefen druk uit op de wond: met hand, (wond)drukverband of schone doek (theedoek).
- Blijf druk uitoefenen tot de hulpdiensten zijn gearriveerd.

### **Gebroken of gekneusde rib**

Vallen met de fiets, verkeer op een speeltoestel landen of een aanrijding met een auto – het kan allemaal leiden tot gekneusde of gebroken ribben. En dat doet pijn, ook met ademen. Lees hier wat je kunt doen.

#### **Wat stel je vast bij een gebroken of gekneusde rib?**

- Pijn op de plaats van de breuk en bij het inademen, hoesten en niezen
- Oppervlakkige buikademhaling of onregelmatige beweging van de borstkas bij het ademen
- Soms: kneuzing of wond op de borst

#### **Wat doe je bij een gebroken of gekneusde rib?**

- Check het bewustzijn en de ademhaling.
- Bel of laat 112 bellen.
- Zorg voor een gemakkelijke houding voor het slachtoffer (meestal half zittend).
- Laat het slachtoffer (bij voorkeur) zelf tegendruk geven op de pijnlijke plek.
- Geef niets te eten of drinken.
- Verliest het slachtoffer het bewustzijn? Leg hem of haar dan in de stabiele zijligging op de gewonde zijde.

## **Giftige paddenstoelen**

Je loopt in het bos, ziet prachtige paddenstoelen en denkt: heerlijk voor in de risotto! 's Avonds zit je op de bank nadat je je risotto hebt gegeten en opeens begint het te borrelen in je buik. Voor je het weet zit je voorover gebogen van de kramp op de grond. Er is een grote kans dat je geplukte paddenstoelen giftig waren. In Nederland is dit geen ondenkbaar scenario. Lees hieronder wat je moet doen.

## **Wat stel je vast na het eten van giftige paddenstoelen?**

- Slachtoffer voelt zich vaak (erg) ziek: heeft last van maag- en darmproblemen, zoals diarree, misselijkheid en heftig overgeven.
- Soms heeft het slachtoffer een stekende hoofdpijn.
- Neusloop, zweten, tranenvloed, speekselvloed en ademhalingsmoeilijkheden zijn symptomen.
- Slachtoffer kan in een euforische stemming komen of toont andere gedragsveranderingen (opwinding, delirium en hallucinaties).
- Slachtoffer heeft een verminderd bewustzijn (suf) of raakt bewusteloos.

## **Wat moet je doen?**

- Bij bewusteloosheid, suf, ademhalingsstoornissen: bel of laat 1-1-2 bellen en volg het advies op.
- Bij geagiteerd en angstig gedrag: bel of laat 1-1-2 bellen en volg de instructies.
- Bel in alle andere gevallen het spoednummer van de huisarts of huisartsenpost.
- Leg een slapend/bewusteloos slachtoffer met een normale ademhaling in de stabiele zijligging.
- Verzamel, als het kan, resten van de gegeten paddenstoelen (rauw, gebakken, eventueel restafval).

## **Paddenstoelen: hoe zit het precies?**

Over paddenstoelen bestaan veel fabels en misverstanden. Let daarom goed op:

- Jonge exemplaren zijn niet altijd eetbaar.
- Witte paddenstoelen kunnen ook giftig zijn.
- Giftige paddenstoelen zien er niet altijd wansmakelijk uit en hebben niet altijd een onaangename geur.
- Als een paddenstoel al 'bezocht' werd door een worm of slak, wil dit niet zeggen dat deze eetbaar is. Slakken en kleine bosdieren kunnen tegen knolamanieten, terwijl deze voor de mens dodelijk zijn.
- Koken van paddenstoelen maakt giftige stoffen niet onschadelijk. Zelfs een gekookte amanita blijkt dodelijk.
- Als je een zilveren lepeltje meekookt en dit lepeltje niet zwart oxideert, wil dit niet zeggen dat de paddenstoelen eetbaar zijn.

### **Giftige stof doorgeslikt (vergiftiging)**

Chloor, gootsteenontstopper, giftige besjes: dat kun je beter niet in je mond stoppen. Maar wat als je peuter op een onbewaakt moment toch iets in haar mond heeft gestopt? Dit moet je doen bij vergiftiging.

### **Wat stel je vast bij een vergiftiging?**

- Het slachtoffer heeft een giftige stof binnengekregen, een overdosis drugs of alcohol ingenomen of een batterij ingeslikt.
- Onschuldige klachten zoals jeuk, een droge mond, wazig zien en pijn.
- Bij een ernstige situatie kunnen verschijnselen optreden als verwardheid, onrust, ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen en bewusteloosheid.

### **Wat doe je bij een vergiftiging?**

- Stop zo mogelijk de verdere blootstelling van het slachtoffer aan de gevaarlijke stof.
- Bij branderig gevoel of pijn: laat het slachtoffer de mond spoelen met water en dit vervolgens uitspugen.
- Bel of laat 112 bellen:
  - Bij suf worden of bewusteloosheid
  - Bij benauwdheid
  - Als iemand een (knoopcel)batterij heeft ingeslikt
- Bel in overige gevallen direct met de huisarts of de spoedpost.
- Geef indien mogelijk aan de zorgprofessional informatie over de gevaarlijke stof.
- Laat het slachtoffer niet op zijn rug liggen, alleen op de zij in verband met eventueel braken.

### **Giftige stof ingeademd**

Heeft iemand schadelijke gassen ingeademd? Dan zwellen de luchtwegen op en kunnen er brandwonden ontstaan. Ook kan iemand een heftige reactie krijgen. Lees hieronder wat je moet doen na het inademen van giftige stoffen. Lees ook wat je moet doen bij vergiftiging door koolmonoxide.

### **Wat stel je vast bij het inademen van een giftige stof?**

- Het slachtoffer heeft met een giftige stof ingeademd
- Soms verwardheid, onrust, ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen en bewusteloosheid

### **Wat doe je als iemand een giftige stof heeft ingeademd?**

- Zorg dat je zelf niet in contact komt met de gevaarlijke stof.
- Probeer te voorkomen dat iemand nog verder aan de gevaarlijke stof wordt blootgesteld.
- Bel of laat 112 bellen:
  - Als het slachtoffer suf wordt of buiten bewustzijn raakt
  - Als het slachtoffer benauwd is

- Laat het slachtoffer besmette kleding, schoenen en sieraden zo snel mogelijk verwijderen. Zorg dat de kleding niet meer aangeraakt kan worden (doe ze in een plastic zak).
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer een zo makkelijk mogelijke houding aannemen om adem te halen. Laat het slachtoffer niet platliggen.
- Probeer te achterhalen om welke gevaarlijke stof het gaat.

### **Giftige stof op de huid**

Soms kun je er tijdens het schoonmaken of klussen niet omheen: chemische middeltjes. Maar je moet dit spul vaak niet op je huid krijgen. Heb jij een chemische stof op je huid gekregen? Volg dan de stappen hieronder.

### **Wat stel je vast als je een giftige stof op de huid hebt gekregen?**

- Giftige stof op de huid of ogen
- Soms: huidirritatie of brandwonden

### **Wat doe je als je een giftige stof op de huid hebt gekregen?**

- Probeer te voorkomen dat iemand nog verder aan de gevaarlijke stof wordt blootgesteld.
- Bel of laat 112 bellen:
  - Bij ernstige brandwonden
  - Als het slachtoffer benauwd is
  - Als het slachtoffer suf wordt of buiten bewustzijn raakt
- Probeer te achterhalen om welke giftige stof het gaat.
- Op de verpakking van het middel staan vaak veiligheidsinstructies. Volg die stappen.
- Gaat het om poeder? Borstel dit dan eventueel voorzichtig van de huid.
- Is de huid verbrand? Spoel dan onmiddellijk. Gebruik bij voorkeur spoelvlloeistof of anders lauw water. Spoel de huid tenminste 45 minuten met lauw water of spoel totdat een zorgprofessional het overneemt.
- Is het middel in het oog gekomen? Begin dan direct met spoelen. Spoel 15 minuten met een rustig straaltje water. Kies de watertemperatuur die het slachtoffer prettig vindt.
- Is er contact geweest met radioactieve stoffen? En was er geen aanleiding om 112 te bellen? Neem dan contact op met de huisarts

### **Hartinfarct**

Dat je een hartinfarct kunt herkennen aan pijn op de borst, dat had je misschien wel verwacht. Maar wist je dat ook hele andere klachten kunnen wijzen op een hartinfarct? Let op deze signalen en kom direct in actie!

### **Wat stel je vast bij een mogelijk hartinfarct?**

- Een drukkende pijn op de borst, de pijn wordt in rust niet minder
- Vaak: kortademigheid, zweten, duizeligheid, flauwte
- Soms: uitstralende pijn naar de armen, schouderbladen, hals, kaak of maagstreek
- Soms: acute, ernstige vermoeidheid, misselijkheid en/of braken

De klachten verschillen per persoon. Ze kunnen geleidelijk of plotseling ontstaan.



Let op: vrouwen hebben bij een hartinfarct soms minder last van druk op de borst en uitstraling naar de armen dan mannen. Hierdoor wordt een hartinfarct bij vrouwen vaak minder goed herkend. Het is belangrijk om ook bij 'onduidelijke' klachten zoals pijn in de kaak, duizeligheid of extreme moeheid contact op te nemen met de huisarts.

### **Wat doe je bij een mogelijk hartinfarct?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Zorg dat het slachtoffer zich niet inspant. Laat het slachtoffer zelf de beste houding kiezen.
- Leg bij benauwdheid het bovenlichaam iets hoger en bij flauwte en duizeligheid juist de benen iets hoger.
- Een tweede hulpverlener kan een AED halen en buiten het zicht van het slachtoffer plaatsen. Een AED wordt alleen aangesloten als het slachtoffer bewusteloos is.
- Heeft iemand last van één of meer 'onduidelijke' klachten? Zoals pijn bij de schouderbladen, duizeligheid of misselijkheid? Neem altijd contact op met de huisarts.

### **Hartstilstand (circulatiestilstand)**

Is iemand bewusteloos? Dan kan het zomaar dat die persoon een circulatiestilstand heeft. Het bloed wordt dan niet meer normaal rondgepompt. Er is dan geen tijd te verliezen. Bel direct 112 en lees hieronder wat je verder moet doen.

### **Wat stel je vast bij een hartstilstand of circulatiestilstand?**

- Het slachtoffer reageert niet op aanspreken en schudden en is dus bewusteloos.

### **Wat doe je bij een hartstilstand?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Laat een AED halen indien deze beschikbaar is.
- Volg instructies 112-meldkamercentralist op.
- Controleer de ademhaling. Ademt iemand niet normaal? Start dan reanimatie:
  - Volg de instructies van de centralist en de AED.
  - Ga door met reanimatie: wissel steeds 30 borstcompressies af met 2 beademingen.
  - Als er een tweede hulpverlener is: wissel elke 2 minuten.

### **Hersenschudding (licht traumatisch letsel)**

Een flinke klap op het hoofd na een val van de fiets of je hoofd stoten tegen de deurpost. Pijnlijk, maar gelukkig is het niet altijd foute boel. Het is wel fijn als je de signalen van hoofdletsel herkent en weet wat je dan moet doen.

### **Wat stel je vast bij hoofdletsel?**

- **Hoofdpijn**
- **Misselijkheid**
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht

- Verward zijn, ongewoon gedrag of niet helder reageren
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden
- **Soms:**
  - buil of wond op het hoofd
  - bewustzijnsstoornis, bewusteloosheid of stuip trekkingen
  - bloed of vocht uit neus, mond of oor
  - blauwe verkleuring rond de ogen

### **Wat doe je bij hoofdletsel?**

*Bij een harde klap:*

- Bel 112 in de volgende gevallen:
  - Als het slachtoffer bewusteloos is of minder aanspreekbaar
  - Na een ernstig ongeval
  - Hevige hoofdpijn of benauwdheid
- Ademt het slachtoffer niet? Start reanimatie.
- Zorg bij een ernstig ongeval dat het slachtoffer blijft liggen of zich in ieder geval niet beweegt. Wacht op de hulpdiensten.
- Draai het slachtoffer alleen op de zij als hij of zij moet braken.
- Is het slachtoffer een motorrijder? Doe zijn helm niet af, klap alleen het vizier omhoog.
- Dek wonden af als dit kan.

*Bij een kleiner ongeval:*

- Koel een eventuele bult met een coldpack.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als je twijfelt of iemand misschien een hersenschudding heeft.
- Let op: Soms ontstaan de klachten die horen bij een hersenschudding pas in de eerste dagen of weken na het ongeval. Bel ook dan direct de huisarts of de spoedpost. Doe dit ook als het slachtoffer meteen na het ongeval al door een arts is onderzocht.

### **Hersenvliesontsteking**

Bij hersenvliesontsteking kan het zomaar zijn dat iemand van de ene op de andere minuut flink ziek en suf wordt. Inclusief braken, hoge koorts en (soms) rode puntjes op de huid. Meteen helpen is dan van levensbelang.

### **Wat stel je vast bij hersenvliesontsteking?**

- Snel erg ziek worden en steeds suffer worden
- Hoge koorts, braken en niet willen drinken
- Gevoeligheid voor licht
- Soms kleine puntvormige vlekjes op de huid
- Soms koortsstuipen
- Pijn bij het optillen van een been
- De kin niet op de borst kunnen leggen
- Kleine kinderen kunnen klagelijk of schril huilen
- Soms heeft een baby pijn bij het verwisselen van de luier

### **Wat doe je bij hersenvliesontsteking?**

- Bel of laat 112 bellen bij koortsstuipen.
- Bel direct de spoedlijn van de huisarts of huisartsenpost als iemand ziek is, suf lijkt en vlekjes op de huid heeft.
- Zorg dat het slachtoffer zijn warmte kwijt kan (gebruik geen deken, leg een nat washandje op het voorhoofd).

### **Hitte-uitputting**

Zomer, een mooie hardlooproutte door de duinen: heerlijk! Maar wees wel voorzichtig met sporten als het warm is. Je kunt dan namelijk last krijgen van hitte-uitputting. Bekijk hieronder hoe je het herkent en wat je moet doen als het jou of iemand in je omgeving overkomt.

#### **Wat stel je vast bij hitte-uitputting?**

- Veel zweet
- Bleek of rood zien
- Hoofdpijn, duizeligheid, braken
- **Spierkrampen**
- Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen
- Fouten maken als je handelingen moet uitvoeren
- Hite-uitputting kan overgaan in een hitteberoerte

#### **Wat doe je bij hitte-uitputting?**

- Bel of laat 112 bellen in deze gevallen:
  - Als het slachtoffer suf of verward wordt
  - Als de toestand niet snel verbetert
- Is iemand goed aanspreekbaar? Laat diegene dan rusten in een koele omgeving.
- Laat het slachtoffer overtollige kleding uittrekken.
- Kan iemand zitten? Laat diegene dan met de voeten in een teiltje met koud water zitten.
- Is iemand slap en ernstig vermoeid? Laat het slachtoffer liggen en start met koelen. Dit kun je doen met coldpacks in de nek, oksels, liezen en knieën.
- Laat iemand (isotone) sportdrank drinken die niet te koud is, en laat iemand eventueel iets eten.
- Koel en stretch verkrampde spier(en).
- Zorg eventueel voor schaduw door een reddingsdeken boven het slachtoffer te houden.

### **Hitte-uitslag**

Bij lang wandelen met warm weer of op een warme ondergrond kan het lichaam moeite krijgen om de temperatuur te regelen. Als de zweetkanaaltjes op je benen dan verstopt raken, krijg je hitte-uitslag. Insmeren met zonnebrandcrème helpt nauwelijks. Wat helpt wel?

#### **Hoe herken je hitte-uitslag?**

- Je hebt rode uitslag en jeuk op de benen.
- Je kunt uit de situatie afleiden of het om hitte-uitslag gaat (bijvoorbeeld als je hebt gewandeld met warm weer of op een warme ondergrond hebt gelopen).

#### **Wat doe je bij hitte-uitslag?**

- Neem rust en koel de benen met water.

- Zorg voor schaduw.
- Bij twijfel of ernstige klachten: neem contact op met de huisarts.

### **Hitteberoerte**

Een middagje beachvolleybal, een festival, een klus in de hete zon: een hitteberoerte kan je op allerlei momenten overvallen. Je voelt je slap, je bent misselijk en in de war. Zweten doe je niet, maar je lijf ziet rood. Wuif zulke symptomen niet weg, want een hitteberoerte is gevaarlijk.

### **Hoe herken je een hitteberoerte?**

- Suf en verward gedrag of evenwichtsstoornissen
- Een rode huid, maar niet zweten
- Soms bleek en klam, bijvoorbeeld na een inspanning
- Een hoge lichaamstemperatuur, maar een slachtoffer kan het tegelijkertijd koud hebben
- Mogelijk: misselijkheid, vermoeidheid, slap voelen, snelle hartslag en moeilijke ademhaling
- Je kunt het bewustzijn verliezen

### **Wat doe je bij een hitteberoerte?**

- Bel of laat 112 bellen in deze gevallen:
  - Als het slachtoffer suf of verward wordt
  - Als het slachtoffer ongecoördineerd is of evenwichtsstoornissen heeft
- Laat het slachtoffer liggen.
- Neem de temperatuur op als iemand na een duurinspanning (bijvoorbeeld een hardloophwedstrijd) suf of ongecoördineerd is.
- Geeft een oorthermometer een temperatuur aan die hoger is dan 36,5 °C? En is iemand bleek en klam? Koel die persoon dan direct. Koelen kan op de volgende manieren:
  - Drenk doeken in water met ijs en vervang elke twee minuten de doeken.
  - Leg coldpacks in hals, oksels, liezen en eventueel knieholtes.
  - Gebruik een ventilator op een natte huid.
  - Besproei met koud water met een douchekop of gieter.
- Zorg voor een koele omgeving, laat het slachtoffer overtollige kleding uittrekken. Zorg eventueel voor schaduw door een reddingsdeken boven het slachtoffer te houden. Leg geen reddingsdeken op het slachtoffer. Een reddingsdeken mag een oververhit slachtoffer niet raken.

### **Hoofdlletsel**

Je dochter die uit het klimrek valt. Of een vriend die struikelt en met zijn hoofd op de stoep terecht komt. De tram die een onverwachte beweging maakt waardoor je je evenwicht verliest en hard met je hoofd tegen het raam aan klapt. Meteen foute boel? Dat hoeft helemaal niet. Maar het is fijn als je de signalen van hoofdlletsel herkent en dan weet wat je moet doen.

### **Wat stel je vast bij hoofdlletsel?**

- Hoofdpijn, verwardheid, misselijkheid, evenwichtsproblemen of duizeligheid, dubbel of slecht zicht.
- Het slachtoffer is verward, laat ongewoon gedrag zien of reageert niet helder.
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden.

- Soms: buil of wond op het hoofd
- Soms: bewustzijnsstoornis, bewusteloosheid of stuiptrekkingen.
- Soms: bloed of vocht uit neus, mond, oor.
- Soms: blauwe verkleuring rond de ogen (zogenaamd brilhematoom).

### **Wat doe je bij hoofdletsel?**

- Bel of laat 1-1-2 bellen na een (ernstig) ongeval, bij bewustzijnsstoornissen of stuipen.
- Check vitale functies. Is het slachtoffer bewusteloos en heeft hij geen normale ademhaling? Start dan met reanimatie.
- Zorg er bij een ernstig ongeval voor dat het slachtoffer blijft liggen of zich in ieder geval niet beweegt. Wacht op de hulpdiensten.
- Draai het slachtoffer alleen op de zij als hij moet braken.
- Is het slachtoffer een motorrijder? Doe zijn helm niet af, klap alleen het vizier omhoog.
- Dek uitwendige wonden (indien mogelijk) af.

### **Is het minder ernstig, betreft het geen (zwaar) ongeval?**

- Een bult kun je koelen met een coldpack.
- Neem als je twijfelt over wat te doen contact op met een huisarts of huisartsenpost.

### **Hoogteziekte**

De kans dat je er in Nederland last van krijgt is klein, maar in berggebieden is het een ander verhaal. Boven de 2.000 meter kun je een tekort aan zuurstof krijgen en daardoor hoogteziekte. Heb jij symptomen als hoofdpijn, misselijkheid en kortademigheid? Dan is het vooral belangrijk dat je afdaalt.

### **Wat stel je vast bij hoogteziekte?**

- **Hoofdpijn**
- **Vermoeidheid**
- **Duizeligheid**
- **Misselijkheid**
- Kortademigheid en hartkloppingen
- Soms: verwardheid

### **Wat doe je bij hoogteziekte?**

- Laat het slachtoffer afdalen bij klachten van hoogteziekte.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer meer drinkt dan anders en biedt elke 20-30 minuten drinken aan.
- Help eventueel met het innemen van medicijnen.

## **Hooikoorts**

Zodra de eerste pollen door de lucht zweven, begint voor veel mensen de ellende. Last van geïrriteerde ogen, continu niezen of een eeuwigdurende prikkelhoest? Onderstaande tips kunnen helpen om de klachten bij hooikoorts te verminderen.

### **Wat stel je vast bij hooikoorts?**

- Langdurige verkoudheid
- Niezen en jeuk in de neus en ogen
- **Loopneus**
- **Prikkelhoest**
- Rode, tranende ogen

### **Wat doe je bij hooikoorts?**

- Smeer vaseline aan de binnenkant van je neus en rondom je ogen. Het stuifmeel zal eraan vast blijven plakken.
- Draag een zonnebril om je ogen te beschermen tegen rondzwervend stuifmeel.
- Heb je last van je ogen? Probeer niet in je ogen te wrijven, dit maakt het alleen maar erger. Daarbij kunnen er ook pollen aan je handen zitten, dus was deze regelmatig.
- Heb je veel last? Ga dan naar de huisarts. Die kan medicijnen voorschrijven waardoor de klachten verminderen.
- Je leest [hier](#) nog meer tips om je klachten te verminderen.

## **Hoornaarsteek**

Hij lijkt op een wesp, maar dan is-ie nog een flinke slag groter: de hoornaar. Hij wordt steeds vaker in Nederland gezien. Wat doe je als je door dit beestje gestoken wordt? Kom in ieder geval direct in actie bij een steek in de mond of keel of wanneer je overgevoelig bent voor insectenbeten.

### **Wat stel je vast bij een steek van een hoornaar?**

- **Zwelling**
- Roodheid, jeuk en vaak pijn
- Soms zit de angel nog in de huid

### **Wat doe je bij een steek van een hoornaar?**

Soms is een steek gevaarlijk. Kom direct in actie in de volgende gevallen:

- Als je in heel korte tijd meerdere keren achter elkaar gestoken bent: Bel direct 112 of laat iemand anders bellen.
- Bij een steek in de mond, tong of keel: Bel direct 112 en laat het slachtoffer op een ijsblokje zuigen om zwelling tegen te gaan.

- Bij een allergische reactie: Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer ernstige allergische verschijnselen heeft na de steek. Denk aan hevige benauwdheid, shockverschijnselen of zwelling in de hals. Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen) bij zich? En heeft het slachtoffer gezwollen lippen of benauwdheid? Dan kun je hem of haar helpen om de pen toe te dienen. Dit kan door kleding als deze niet te dik is.

In overige gevallen:

- Verwijder bij een steek in een vinger eventuele ringen van die vinger.
- Is de angel achtergebleven? Schraap deze dan weg met je vingernagel of de botte kant van een mes of trek de angel eruit met een pincet.
- Koel de plaats van de steek met een nat kompres of een coldpack.
- Neem een pijnstiller zoals paracetamol bij veel pijn.
- Gebruik eventueel een zalf tegen huidirritatie, bijvoorbeeld zalf met menthol, aloë vera of calendula.
- Wordt de plek waar je bent gestoken erg dik? Neem dan contact op met de huisarts.

## **Huidwond**

Op je knie vallen tijdens het hardlopen, je hoofd stoten tegen een kastje, in je vinger snijden tijdens het koken: een huidwond kun je op duizenden manieren oplopen. Als het even tegenzit, zit er ook nog vuil in. Lees hier hoe je zo'n wond behandelt.

### **Wat stel je vast bij een huidwond?**

- **Pijn**
- Open wond
- Soms: vuil of een voorwerp in de wond

### **Wat doe je bij een huidwond?**

Bij een hevige bloeding:

- Bel of laat 112 bellen.
- Laat grote voorwerpen in de wond zitten.
- Oefen druk uit op de wond.
- Zie ook bloeding.

Bij een andere grote wond:

- Laat grote voorwerpen in de wond zitten.
- Dek de wond direct af, spoel niet met water.
- Neem contact op met de huisarts of bel bij twijfel 112.

Bij een kleine wond:

- Spoel de wond schoon met lauw, stromend (drink)water. Als er niet direct schoon water voorhanden is, kun je ook niet-kleurend ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Droog de omgeving van de wond af met schone doek.
- Dek de wond af met steriel kompres, snelverband of schone doek.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als er veel vuil in de wond zit.

### **Hyperventilatie**

Je weet dat je vriendin regelmatig last heeft van hyperventilatie. Maar weet je eigenlijk ook wat je moet doen tijdens een aanval? Hoe kun je haar het beste bijstaan tijdens een aanval van benauwdheid? Ten eerste door deze te herkennen. Benauwdheid, pijn op de borst, angst en af en toe verkramping en tintelingen in de vingers zijn goede indicatoren. Lees hoe je iemand met hyperventilatie verder nog helpt.

#### **Wat stel je vast bij hyperventilatie?**

- Vaak angst of onrust
- Benauwd of draaierig gevoel en hartkloppingen
- Soms stekende pijn op de borst
- Soms tintelingen in de vingers en om de mond
- Verkramping van vingers en tenen bij een langere aanval

#### **Wat doe je bij hyperventilatie?**

- Bel of laat 1-1-2 bellen bij een aanval op straat, pijn op de borst of bij hevige kortademigheid.
- Als het slachtoffer het bij zichzelf herkent dan mag eerst 10 minuten afgewacht worden.
- Neem contact op met de huisarts als het slachtoffer na 10 minuten nog niet is opgeknapt.
- Laat het slachtoffer zitten en zorg ervoor dat hij zich niet inspant. Laat hem zelf de beste houding kiezen.

### **Insectensteek**

Wespen, bijen, muggen, mieren, vlooien, dazen: in ons land kruipen genoeg kriebelige beestjes rond en die kunnen soms steken. Meestal is dat alleen vervelend, maar soms is het ook gevaarlijk. Wat doe je bij een insectensteek?

#### **Wat stel je vast bij insectensteek?**

- Plaatselijke zwelling
- **Roodheid**
- **Jeuk**
- Soms pijn



### **Wat doe je bij insectensteek?**

- Soms is een insectensteek gevaarlijk. Kom direct in actie in de volgende gevallen:
- Bij een steek in de mond of keel door een bij, wesp of hoornaar: Bel direct 112. Laat het slachtoffer ondertussen op een ijsblokje zuigen om de zwelling tegen te gaan.
- Bij een allergische reactie: Bel direct 112 bij allergische verschijnselen na een insectensteek. Denk daarbij aan hevige benauwdheid, shockverschijnselen of een zwelling in de hals. Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen) bij zich? En heeft het slachtoffer gezwollen lippen of benauwdheid? Dan kun je hem of haar helpen om die pen toe te dienen. De adrenaline kan door de kleding worden toegediend als deze niet te dik is.

In overige gevallen:

- Koel de plek van de beet bij pijn, irritatie en jeuk. Dit kan met een nat kompres of coldpack.
- Zit er een angel in de huid? Schraap die dan weg met bijvoorbeeld je nagel of de stompe kant van een mes.
- Verwijder bij een insectensteek in een vinger de ringen van die vinger.
- Neem contact op met de huisarts als de steekplaats erg dik wordt.
- Gebruik eventueel een zalf tegen huidirritatie, bijvoorbeeld met menthol, aloë vera of calendula.

### **Kiespijn**

Flinke kiespijn kan je humeur behoorlijk verpesten. Het enige wat écht helpt? Een bezoek aan de tandarts. Maar er zijn gelukkig manieren om in de tussentijd de pijn te verlichten.

### **Wat doe je bij kiespijn?**

- Neem contact met de tandarts als de kiespijn meer dan 48 uur duurt. Of als je ook een zwelling hebt van je wang, tandvlees of lymfeklieren in de hals.
- Gebruik paracetamol om de ergste pijn te bestrijden.
- Leg iets warmes of koude tegen de pijnlijke plek.
- Een volwassene kan de mond spoelen met warm water met een beetje zout erin.

### **Kneuzing of blauwe plek**

Een kneuzing of blauwe plek is een beschadiging van het onderhuids weefsel. Je huid kleurt bijvoorbeeld blauw als je op je knie bent gevallen of je enkel hebt . Verband eromheen of eerst koelen?

### **Wat stel je vast bij een kneuzing?**

- Vooral pijn bij belasting
- Blauwe plek
- Soms een zwelling

### **Wat doe je bij een kneuzing?**

- Twijfel je of het ernstig is? Of staat een lichaamsdeel in een abnormale stand? Volg dan de stappen voor een [botbreuk](#).
- Koel de plek maximaal 20 minuten onder lauw, zacht stromend water of met ijs of een coldpack. Houd ijs of een coldpack niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel het bijvoorbeeld in een schone theedoek. Hou op met koelen als de pijn erger wordt.
- Neem contact op met huisarts als de pijn niet vermindert of als de pijn en zwelling blijven toenemen.

### **Koolmonoxidevergiftiging**

Je ruikt, proeft of ziet het niet, maar het is levensgevaarlijk: koolmonoxide. Als je te lang met dit onzichtbare gas in een ruimte bent, kun je zelfs overlijden. Weet jij hoe je koolmonoxide herkent? En wat je dan moet doen? Wees voorbereid!

### **Stap 1: Herken de signalen van koolmonoxide**

Koolmonoxide is onzichtbaar. Deze dingen kunnen erop wijzen dat er koolmonoxide in de ruimte aanwezig is:

- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, misselijkheid, sufheid, duizeligheid, vermoeidheid, bewusteloosheid, een versnelde hartslag en braken. De klachten nemen langzaam af zodra je naar buiten gaat.
- Als er meerdere mensen in de ruimte zijn, zie je dat iedereen klachten krijgt. Deze klachten kunnen wel per persoon verschillen.
- Ramen beslaan door het vrijgekomen vocht.
- Gasvlammen gaan oranje of gelig branden in plaats van blauw. Ze branden ook hoger dan normaal en flakkeren meer.

Vermoed je dat er bij iemand anders koolmonoxide in een ruimte is? Ga dan *niet* zelf naar binnen. Bel in plaats daarvan direct 1-1-2.

### **Stap 2: Waarschuw direct anderen**

Vermoed je dat er koolmonoxide vrijkomt? Twijfel niet en waarschuw direct alle aanwezigen.

### **Stap 3: Ga zo snel mogelijk naar buiten**

Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk frisse lucht kunt inademen. Ga dus zo snel mogelijk naar buiten en zorg ook dat anderen naar buiten gaan.

### **Stap 4: Bel 1-1-2**

Bel tot slot altijd 1-1-2. Doe dit ook als je denkt dat bij iemand anders koolmonoxide vrijkomt en ga nooit zelf naar binnen.

### **Hoe voorkom je een koolmonoxidevergiftiging?**

Het liefste voorkom je natuurlijk een koolmonoxidevergiftiging. Hierbij helpen de volgende dingen:

- Ventileer je huis permanent, zorg altijd voor frisse lucht.
- Laat je cv-ketel elk jaar controleren door een erkend bedrijf. Doe dit ook als je een nieuw toestel hebt: de helft van de vergiftigingen wordt veroorzaakt door moderne en/of nieuwe cv-ketels.
- Laat geisers ook jaarlijks controleren door een erkend bedrijf. Check regelmatig zelf of de vlam in de geiser blauw is.
- Wil je een gasketel verplaatsen of vervangen? Schakel dan een erkende installateur in, hoe eenvoudig zo'n klusje ook lijkt.
- Hang koolstofmonoxidemelders op. Let daarbij op dat je die op de juiste plek hangt.

### **Koorts**

Wanneer je last hebt van een infectie, kunnen er stoffen vrijkomen die je lichaamstemperatuur verhogen. Dat staat ook wel bekend als koorts. Lichte tot matige koorts is niet ernstig, maar een lichaamstemperatuur boven de 40 °C is dat wel.

### **Hoe herken je koorts?**

- Het slachtoffer heeft het koud, maar voelt warm aan
- Zweten en kippenvel tegelijkertijd
- Rillen en klappertanden

- Iemand voelt zich niet lekker
- Soms: hoofdpijn en spierpijn
- Soms: tekenen van uitdroging, zoals een droge mond, dorst, diepliggende ogen, minder soepele huid, weinig urineproductie of zwakheid
- Er kunnen [koortsstuipen](#) optreden

### **Wat doe je bij koorts?**

- Meet de lichaamstemperatuur van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer geen zware inspanningen doen en voldoende drinken.
- Geef paracetamol (volgens de bijsluiter), als de koorts hoger is dan 38,5 °C.
- Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts of spoedpost:
  - Het gaat om een baby van tussen 1 en 3 maanden oud en de lichaamstemperatuur is hoger dan 38,5 °C.
  - De koorts houdt langer dan drie dagen aan.
  - De koorts loopt opnieuw op na enkele koortsvrije dagen.
  - Er zijn andere symptomen waarover je ongerust bent of twijfelt.

## **Koortsstuipen**

Zo klein en dan zo ziek: een baby of klein kind in een koortsstuip is angstaanjagend. Bel 112 en zorg in de tussentijd dat het kind zich niet bezeert.

### **Hoe herken je koortsstuipen?**

- Het gaat om een kind jonger dan 5 jaar.
- Het kind heeft koorts en maakt schokkende bewegingen.
- De stuipen kunnen enkele minuten aanhouden.

### **Wat doe je bij koortsstuipen?**

- Bel of laat 112 bellen.
- Zorg ervoor dat het kind zich niet bezeert.
- Haal warme dekens of dikke jassen weg bij het kind.
- Leg het kind na de koortsstuip op de zij.

## **Kortademigheid**

Of het nu om fanatieke sportievelingen gaat of om zware rokers, iedereen kan last krijgen van kortademigheid en hartkloppingen. Wat doe je als het iemand in jouw buurt overkomt? Lees hieronder alles over kortademigheid.

### **Wat stel je vast bij kortademigheid?**

- Moeilijke ademhaling of naar adem snakken
- Langere uitademing dan normaal
- Hals- en schouderspieren bewegen mee met ademhaling
- Soms: angst en onrust

### **Wat doe je bij kortademigheid?**

- Bel of laat 112 bellen bij hevige benauwdheid.

- Bel of laat 112 bellen wanneer het slachtoffer een snelle ademhaling heeft in combinatie met veranderde huidskleur, zoals blauw-paarse verkleuring van de huid, en suffer worden.
- Maak knellende kleding bij de hals los.
- Zoek samen met het slachtoffer naar de meest geschikte houding.
- Lijdt het slachtoffer aan astma? Lees wat te doen bij een [astma-aanval](#).

### **Krabwonden**

Huisdieren zijn meestal hartstikke gezellig, maar soms hebben ze hun dag niet. Met name katten kunnen flink uithalen als ze ergens niet tevreden mee zijn. Zo'n krabwond kan gaan ontsteken, dus lees hieronder hoe je het beste te werk gaat.

#### **Wat doe je bij een krabwond?**

- Spoel de wond goed schoon met lauw, stromend water van de kraan of ander drinkbaar water. Als er geen water bij de hand is, mag je ook een niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek.
- Dek de wond af met een steriel kompres, een snelverband of een schone doek.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost bij uitgebreide of diepe krabwonden.
- Controleer de wond regelmatig op tekenen van infectie. Denk je dat de wond ontstoken is? Neem dan contact op met de huisarts.

### **Kwallenbeet**

Je weet dat ze er zijn en vaak zwem je er gewoon tussendoor. Tot die ene keer dat je toch met een kwal in aanraking komt. Wat zie je, wat voel je en hoe verlicht je de klachten?

#### **Wat stel je vast bij een kwallenbeet?**

- Meestal: zwelling, roodheid, jeuk en soms wat pijn
- Bij een ernstige allergische reactie: ernstigere zwelling, roodheid, jeuk en pijn verspreid over het hele lichaam
- Soms is het slachtoffer erg ziek en zijn er 'shock'-verschijnselen

#### **Wat doe je bij een kwallenbeet?**

- Bij een ernstige allergische reactie: bel of laat 112 bellen.
- Wrijf niet over de gestoken plek.
- Probeer de netelcellen eerst weg te schrapen of weg te spoelen met zeewater. Doe dit niet met koud kraanwater, dat verergert je klachten.
- Dompel vervolgens de plek onder in heet water. Gebruik water dat zo heet is als het slachtoffer verdragen kan.
- Is er geen heet water voor handen? Gebruik dan een hot- of coldpack.

### **Maagdarmklachten**

Last van pijn in je onderbuik, of juist brandend maagzuur of opboeren? Dat overkomt bijna iedereen weleens. Meestal is de oorzaak niet meteen duidelijk. Maag- en darmklachten kunnen soms wel erger worden door roken, voeding, medicijnen en stress. Lees hieronder wat je kunt doen bij maagdarmklachten.

#### **Wat doe je bij maagklachten?**

- Medicijnen zijn vaak niet nodig bij maagklachten. Je kunt eventueel een vrij verkrijgbaar medicijn van de drogist proberen.
- Soms helpt het om je eetpatroon aan te passen. Bijvoorbeeld door minder of minder vet te eten.
- Neem in deze gevallen contact op met de huisarts:
  - Als de klachten niet binnen twee weken minder worden.
  - Als kinderen over maagpijn (pijn in de bovenbuik) klagen.
  - Als de klachten erger worden.
  - Bij een drukkende, zeurderige pijn in de buik tijdens de zwangerschap.
  - Als de pijn uitstraalt naar armen, kaken of rug. Zie ook [pijn op de borst](#).

#### **Wat doe je bij (erge) buikpijn of darmklachten?**

- Verlicht buikpijn met een warmwaterkruik.

- Geef bij uitdrogingsverschijnselen bij voorkeur ORS, verdund appelsap (50% appelsap/50% water) of isotone sportdrink.
- Heeft iemand buikpijn na het eten? Laat het slachtoffer dan op de zij liggen.
- Bel de huisarts of de spoedpost van de huisartsen bij hevige pijn (bijvoorbeeld buikpijn, menstruatiepijn).
- Bel 112 bij hevige rugpijn (niet laag in de rug) of buikpijn waarbij het slachtoffer last heeft van zweten, misselijkheid, braken, verandering van de huidskleur, duizeligheid) en/of pijn die niet afzakt bij stilliggen of toeneemt bij bewegen. Dit geldt vooral voor slachtoffers boven ongeveer 40 jaar.
- Bel 112 bij bloedverlies bij de ontlasting en als het slachtoffer suf is of het gevoel heeft van een flauwte.

### **Muggenbeet**

We hebben er allemaal weleens een nachtje om wakker gelegen: een zoemende mug in je kamer. Hoe hou je die beestjes buiten de deur? En wat als je toch gestoken bent door een mug?

#### **Wat stel je vast na een muggenbeet?**

- Een rode, licht opgezette plek op de huid
- De plek jeukt en dit verergert wanneer je eraan krabt of wrijft

#### **Wat doe je na een muggenbeet?**

- Probeer niet te krabben.
- Koel de plaats van de steek met een nat kompres of een coldpack.
- Gebruik eventueel een zalf tegen de huidirritatie, bijvoorbeeld zalf met menthol, aloë vera of calendula (gebruik volgens bijsluiter).
- Na enkele dagen verdwijnt de plek en de jeuk.
- Neem contact op met de huisarts bij heviger klachten na een muggenbeet. De kans bestaat dat je door een Aziatische tijgermug bent gebeten. Die kan via het internationale transport in Nederland terecht zijn gekomen. Wanneer je een tijgermug denkt te hebben gezien, is het belangrijk dat je dit tegen de huisarts vertelt. Uiteraard geldt dit ook als je in een land bent waar de tijgermug voorkomt.



### **Hoe herken je een tijgermug?**

De tijgermug verspreidt ziektes zoals dengue, chikungunya en de West-Nijlziekte. Helaas duikt hij soms ook in Nederland op. Zo herken je 'm:

- Tijgermuggen zijn kleiner dan 'gewone' muggen.
- Een tijgermug is zwart met een witte lijn over zijn onderkant en heeft witte streepjes op het lijfje en de poten.
- Tijgermuggen steken met name overdag, terwijl 'gewone' muggen vooral 's avonds steken.

### **Nek- en wervelletsel**

Flinke val van de trap? Of een verkeersongeluk? Vraag je dan altijd af of iemand iets kan hebben opgelopen aan de nek of wervels. Vooral bij sufheid, verward praten en pijn in het hoofd moet bij jou een alarmbel gaan rinkelen. Weet wat je dan moet doen.

### **Hoe herken je nek- en wervelletsel?**

- Het slachtoffer heeft mogelijk pijn aan nek of rug.
- Het slachtoffer is suf, slaperig, onrustig of heeft bewegingsdrang.
- Het slachtoffer heeft geheugenverlies of is bewusteloos.
- Mogelijk heeft het slachtoffer geen spierkracht.
- Het slachtoffer kan tintelingen voelen in armen, vingers en benen.

### **Wat doe je bij nek- en wervelletsel?**

- Vertel het slachtoffer dat hij of zij zich niet moet bewegen.
- Bel of laat 112 bellen.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Hou zo nodig het hoofd van het slachtoffer vast in de positie waarin je hem of haar gevonden hebt om het slachtoffer er steeds aan te herinneren dat niet bewogen moet worden.
- Als het slachtoffer onrustig is of tegenwerkt: ondersteun het hoofd dan niet.
- Doe de helm van een motorrijder niet af, klap alleen het vizier omhoog.

- Licht het slachtoffer op de rug? Hou de luchtweg dan zo nodig vrij met een kinlift. Draai het slachtoffer alleen op zijn zij bij braken of bloedverlies uit de mond.

### **In welke gevallen moet je extra rekening houden met nek- en wervelletsel?**

In sommige gevallen is er een flinke kans dat iemand letsel heeft opgelopen aan zijn nek of de wervelkolom. Let in de volgende situaties extra goed op of je kenmerken van nek- of wervelletsel herkent:

- Een ongeval met plotseling effect op het lichaam, zoals een auto-ongeluk
- Een val hoger dan de eigen lichaamslengte
- De bodem raken bij een duik in het water
- Ernstige wonden aan de nek of rug

### **Onderkoeling**

Of je nu gaat schaatsen bij temperaturen onder het vriespunt of op een nazomeravond vergeten bent een trui mee te nemen: iedereen heeft het weleens een beetje koud. Maar wanneer ben je nu echt onderkoeld?

### **Wat stel je vast bij onderkoeling?**

- Koude, bleke en droge huid
- Mogelijk blauwe lippen, oren, vingers en tenen
- De ademhaling gaat van erg snel naar langzaam en oppervlakkig
- Soms oncontroleerbaar rillen
- Vermoeidheid en suffigheid

### **Wat doe je bij onderkoeling?**

- Bel of laat 112 bellen als het slachtoffer suf is of wordt.
- Breng het slachtoffer naar een warmere omgeving.
- Verwijder (knip) eventueel natte kleding.
- Wikkel het slachtoffer in een (isolatie)deken. Zorg dat die deken ook over het hoofd gaat. Pak armen en benen zo nodig afzonderlijk in.

- Geef het slachtoffer niets te eten en drinken als deze suf is of wordt.

### **Ontwrichting (schouder uit de kom)**

Yikes! Na een ongelukkige val staat je arm ineens in een hele rare stand. Een schouder uit de kom is een van de meest voorkomende vormen van ontwrichting en doet ontzettend veel pijn. Wat doe je eerst?

### **Wat stel je vast bij ontwrichting?**

- Flinke pijn
- Een abnormale stand van gewricht, arm of been
- Het slachtoffer kan lichaamsdeel niet normaal bewegen
- Soms is er een zichtbare wond, soms verkleuring of zwelling

### **Wat doe je bij ontwrichting?**

- Laat het slachtoffer het lichaamsdeel niet onnodig bewegen.
- Zet de ledemaat nooit weer recht. Ook niet wanneer het lichaamsdeel bleek of blauw is en je denkt dat er geen bloed bij kan komen.
- Koel eventueel bij pijn:
  - Koel tussen de tien tot twintig minuten
  - Gebruik ijs of een coldpack en wikkel dit in een hoes, dunne theedoek of washand om te voorkomen dat de huid bevriest.
  - Koel niet als het slachtoffer overduidelijk een [botbreuk](#) heeft.
  - Stop met koelen als de pijn erger wordt.
- Laat bij een ontwrichting aan de arm of schouder het slachtoffer zelf de arm vasthouden.
- Geef het slachtoffer niets te eten of drinken.
- Bel of laat 112 bellen in de volgende gevallen:
  - Bij ontwrichting van de heup of de knie

- Gecompliceerde wonden
- Als eigen vervoer niet mogelijk is
- Bij hevige pijn
- Neem contact op met de huisarts bij letsel aan hand, arm, schouder of voet.

### **Oogletsel**

Rond oud en nieuw komen ze ieder jaar voorbij: berichten over vuurwerk in het oog. Je hoopt dan maar dat de omstanders het slachtoffer goed hebben geholpen. Weet jij wat je moet doen wanneer iemand in jouw omgeving oogletsel oploopt?

#### **Wat stel je vast bij oogletsel?**

- Het oog wordt dichtgeknepen.
- Het oog doet pijn en traant soms.
- Het slachtoffer kan angstig en onrustig zijn.
- Soms is er een bloeding of een vervormde pupil.
- Soms kan het slachtoffer minder of niet meer zien (soms wazig, dubbel of vervormd).
- Soms ziet het slachtoffer lichtflitsen.
- Soms is het ooglid gescheurd.

#### **Wat doe je bij oogletsel?**

- Probeer het slachtoffer te kalmeren.
- Leg het slachtoffer neer en houd het hoofd lichtjes achterover.
- Laat het slachtoffer niet in het oog wrijven. Veeg bloed en tranen op de wang voorzichtig weg.
- Druk nooit op het oog (ook niet met een coldpack of zak ijsklontjes).
- Bekijk het oog:

- Zijn de oogleden gescheurd of is het oog niet te beoordelen door bloed? Vraag wat het slachtoffer nog kan zien.
- Is het oog intact en zit er bijvoorbeeld kruit of peperspray op het oog? Begin direct met spoelen. Spoel 15 minuten met een rustig straaltje water (druppelend) in het oog. Kies een temperatuur die het slachtoffer prettig vindt.
- Is het oog niet intact, is er een vervormd pupil of bloed in het oog zelf? Druk niet op het oog.
- Bel of laat 112 bellen als het oog niet meer intact is. Volg aanwijzingen van centralist op.
- Bel in deze gevallen de huisarts of spoedpost:
  - Veel pijn of opeens niet meer tegen licht kunnen
  - Slechter zien of anders zien (wazig, dubbel of vervormd)
  - Lichtflitsen zien
  - Het ene oog ziet er anders uit dan het andere oog
  - Een ooglid is gescheurd

### **Oorpijn**

Het voelt ontzettend naar en je kunt nergens anders aan denken: oorpijn. Vooral kinderen hebben er vaak last van. Even naar bed helpt niet, want bij liggen wordt het vaak erger. Wat kun je doen tegen de pijn?

#### **Wat stel je vast bij oorpijn?**

- Stekende pijn in het oor
- Mogelijke verschijnselen van verkoudheid
- Bij liggen wordt de pijn erger
- Een kind kan hangerig en dreinerig zijn

#### **Wat doe je bij oorpijn?**

- Geef het slachtoffer een prettige houding.

- Geef paracetamol (volgens bijsluiter) tegen de pijn.
- Laat eventueel het pijnlijke oor op een warm kussen liggen, dat kan de pijn wat verzachten.
- Neem contact op met de huisarts als de oorpijn langer dan drie dagen aanhoudt.

### **Overdosis drugs of medicijnen**

De lichten flitsen, de muziek blaast door de tent en samen met alle andere festivalgangers dans je alsof je leven ervan afhangt. Plotseling zie je je vriendin naast je op de grond zakken. Wat nu?

### **Hoe herken je een overdosis drugs of medicijnen?**

- Je weet of vermoedt dat iemand drugs of medicijnen heeft ingenomen
- Grote of kleine pupillen
- Een vreemde huidskleur
- Buikkrampen, stuipen of misselijkheid
- Soms: hoge lichaamstemperatuur (39°C en hoger)
- Soms: bewusteloosheid of ademhalingsproblemen

### **Wat doe je bij een overdosis drugs of medicijnen?**

- **Bel 112:**
  - Als iemand bewusteloos is.
  - Als het slachtoffer niet kan blijven zitten.
- Start [reanimatie](#) als het slachtoffer niet meer reageert op aanspreken of aan de schouders schudden en als hij of zij geen normale ademhaling heeft.
- Leg een slapend of bewusteloos slachtoffer op de zij ([stabiele zijligging](#)), want er is een kans op braken.
- Laat iemand die een overdosis drugs of medicijnen heeft genomen nooit braken.

- Geef geen water, melk of andere middelen te drinken, tenzij een professionele hulpverlener dit uitdrukkelijk adviseert.
- Is de lichaamstemperatuur te hoog? Dan is er sprake van een levensbedreigende situatie. Probeer het slachtoffer in een koele omgeving te brengen en begin met afkoelen met natte doeken (doe dit zelf of laat het slachtoffer dit doen), zo mogelijk in combinatie met een ventilator.

## **Paniekaanval**

Heeft iemand in jouw omgeving een paniekaanval? Dan is de eerste uitdaging om te herkennen wat er aan de hand is. Als je weet dat het om een paniekaanval gaat, dan kun je er voor de ander zijn. Hieronder vind je wat manieren om te helpen.

### **Hoe herken je een paniekaanval?**

- Angst en onrust
- Benauwd of draaierig gevoel
- Hartkloppingen en soms stekende pijn op de borst
- Soms tintelingen in de vingers en om de mond
- Verkramping van vingers en tenen bij een langere aanval

### **Wat doe je bij een paniekaanval?**

- Bel of laat 112 bellen bij [pijn op de borst](#), bij hevige kortademigheid of als je het slachtoffer niet kent. Weet het slachtoffer zeker dat het gaat om een paniekaanval? Dan mag je eerst tien minuten afwachten.
- Neem contact op met de huisarts als het slachtoffer na tien minuten nog niet is opgeknapt of wanneer de aanvallen vaker voorkomen.
- Laat het slachtoffer zitten en zorg ervoor dat hij zich niet inspant. Laat hem of haar zelf de beste houding kiezen.
- Laat het slachtoffer alleen in een zakje blazen wanneer een arts dit aangeraden heeft.

### **Hoe kan je iemand verder helpen bij een paniekaanval?**

- Blijf kalm. Rustig blijven werkt aanstekelijk.
- Let op wat je zegt. Een paniekaanval kan een zeer intense en beangstigende ervaring zijn.

- Stel de ander gerust. De symptomen van een paniekaanval kunnen zorgen voor een 'fight-of-flight-response' van het lichaam. Dit bereikt meestal binnen tien minuten z'n piek.
- Vraag wat hij of zij nodig heeft.
- Moedig degene aan om langzaam en diep adem te halen. Let op: Voor sommige mensen kunnen ademhalingsoefeningen tijdens een paniekaanval juist averechts werken en de paniekaanval verergeren.
- Probeer het slachtoffer af te leiden. Probeer bijvoorbeeld de zintuigen te stimuleren. Dit kan door iets met structuur te geven om vast te houden, zoals een deken.
- Vraag of hij of zij een glaasje water wil drinken. Iemand kan zich na een aanval flink uitgeput voelen.

### **Pijn op de borst (hartklachten)**

Als iemand last heeft van pijn of een drukkend gevoel op de borst, dan kan dat met een stoornis aan het hart of de bloedcirculatie te maken hebben. Lees hieronder hoe je dat herkent en hoe je kunt helpen.

### **Wat stel je vast bij pijn op de borst?**

Bij duidelijke klachten:

- Een drukkende pijn op de borst
- Uitstralende pijn naar de armen, schouderbladen, hals, kaak of maagstreek
- **Zweten**
- Misselijkheid of braken

Bij minder duidelijke klachten:

Soms heeft iemand niet direct pijn op de borst, maar kun je toch aan hartklachten denken. Let daarbij op deze symptomen:

- Pijn in de bovenbuik, kaak, nek of tussen de schouderbladen
- **Kortademigheid**
- Extreme moeheid



- **Duizeligheid**
- Onrustig gevoel of gevoelens van angst
- Snelle ademhaling

Deze klachten kunnen bij iedereen voorkomen. Wel komen ze vaker voor bij vrouwen, mensen met diabetes en ouderen. Ze kunnen wijzen op een probleem het hart.

Het is goed om te weten dat vrouwen bij een hartinfarct vaker dit soort minder duidelijke klachten hebben. Hierdoor worden hartproblemen niet altijd herkend. Het is daarom belangrijk om niet met dit soort klachten te blijven rondlopen en contact op te nemen met de huisarts.

### **Wat doe je bij pijn op de borst?**

- Bel of laat 112 bellen bij pijn op de borst, hartklachten of bij hevige pijn in een schouder.
- Zorg dat het slachtoffer zich niet inspant. Laat het slachtoffer zelf de beste houding kiezen.
- Leg bij benauwdheid het bovenlichaam iets hoger en bij flauwte en duizeligheid juist de benen iets hoger.
- Een tweede hulpverlener kan een AED halen en buiten het zicht van het slachtoffer plaatsen. Een AED wordt alleen aangesloten als het slachtoffer bewusteloos is.
- Heeft iemand last van één of meer van de minder duidelijke klachten? Neem dan contact op met de huisarts.

### **Reanimatie met en zonder AED**

Je hoopt het nooit mee te maken, maar per week krijgen 300 mensen in Nederland een hartstilstand. Terwijl ze hardlopen, aan het werk zijn of in de bioscoop zitten. Weet jij wat je moet doen als je iemand in elkaar ziet zakken? Bekijk onderstaande video of scrol door naar het stappenplan.

### **Reanimatie in stappen als de AED er (nog) niet is**

1. Zorg voor een veilige omgeving en controleer het bewustzijn

- Schud aan de schouders en vraag 'Gaaf het?'
- Geen reactie? Dan is het slachtoffer bewusteloos.

2. Bel of laat 1-1-2 bellen

- Vraag om een ambulance en vertel dat het slachtoffer bewusteloos is.
- Zet je telefoon op luidspreker en leg deze bij je in de buurt. De hulpverlener aan de telefoon zal je door de reanimatie begeleiden.
- Laat een AED halen door een omstander. Is er geen omstander? Alleen als een AED binnen je bereik is, pak je de AED. Laat het slachtoffer zonnodig even alleen.

### 3. Controleer de ademhaling

- Til de kin op door twee vingers onder de kin te plaatsen en het hoofd naar achter te kantelen.
- Kijk, terwijl je de kin omhoog houdt, naar de borstkas om te zien of deze omhoog komt.
- Luister of je een ademhaling hoort en voel of je adem langs je wang voelt gaan.
- Hoor je geen ademhaling? Start dan met reanimeren.

### 4. Begin met de reanimatie: de borstcompressies

- Haak je handen in elkaar en zet ze midden op de borstkas.
- Strek je ellebogen en breng je schouders recht boven je handen.
- Druk het borstbeen loodrecht 5 tot 6 centimeter in.
- Geef 30 borstcompressies in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut. Het kan helpen om hardop te tellen.

### 5. Geef 2 beademingen

- Maak de luchtweg vrij (kantel het hoofd en til de kin op) en knijp de neus dicht.
- Adem normaal in, plaats je lippen rond de mond van het slachtoffer en sluit die goed af. Adem in één seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt.
- Herhaal dit, zodat je totaal 2 beademingen geeft binnen 10 seconden.

### 6. Ga door met reanimatie

- Blijf 30 borstcompressies en 2 beademingen afwisselen.

- Ga door tot de AED er is.
- Stop niet als de ambulance arriveert, maar ga door tot de ambulancezorgverleners zeggen dat je mag stoppen.

### **Reanimatie in stappen als de AED er is**

#### 1. Volg de aanwijzingen van de AED

- Ontbloot de borstkas: onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk en activeer de AED.
- Indien er een tweede hulpverlener aanwezig is, laat deze dan de AED aanzetten en de AED aansluiten, zodat je je kunt richten op borstcompressies en beademing.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas.
- Luister goed naar de AED en doe direct wat de AED zegt.
- Zorg dat niemand het slachtoffer aanraakt als de AED het hartritme analyseert.
- De AED kan vervolgens wel of niet een schokopdracht uitvoeren.

#### 2. AED geeft een schokopdracht

- Zorg dat iedereen afstand houdt van het slachtoffer wanneer de AED een schokopdracht uitvoert.
- Start na de schokopdracht direct (weer) met 30 borstcompressies.

#### 3. AED geeft geen schokopdracht

- Ga direct door met 30 borstcompressies als de AED geen schokopdracht geeft.

#### 4. Het slachtoffer komt bij

- Als het slachtoffer op een gegeven moment weer spontaan beweegt, zijn ogen open en normaal gaat ademen, controleer je de ademhaling. Als de ademhaling volledig normaal is, leg je het slachtoffer in de stabiele zijligging. Laat de al aangebrachte AED elektroden op het slachtoffer zitten.

**Reisziekte (wagenziekte)**

Een vakantie is natuurlijk heerlijk, maar die autorit kan een stuk minder zijn. Veel kinderen tussen 2 en 12 jaar hebben last van reisziekte (ook wel wagenziekte genoemd) en ook een kwart van de volwassenen wordt misselijk in een bus of auto. Lees hier wat je doet bij reisziekte.

**Hoe herken je reisziekte?**

- **Misselijkheid**
- **Duizeligheid**
- **Overgeven**
- **Zweten**
- **Hoofdpijn**

**Wat doe je bij reisziekte?**

- Adviseer naar een vast punt aan de horizon te kijken.
- Zorg voor frisse lucht.
- Help iemand eventueel om medicijnen in te nemen.

**Schaafwond**

Met je hand hard langs de stenen muur, op je knie vallen op een kunstgrasveld: een schaafwond heb je zo te pakken. Wat moest je ook alweer doen, schoonspoelen en verbandje eromheen? Of toch laten drogen aan de lucht? Het staat hieronder voor je op een rijtje.

**Wat stel je vast bij een schaafwond?**

- **Pijn**
- Een oppervlakkige huidwond, waarbij de bovenste huidlaag is beschadigd door schuring

**Wat doe je bij een schaafwond?**

- Spoel de wond goed schoon met lauw, stromend water drinkwater. Als er geen water bij de hand is, mag je ook een niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Verwijder vuil met water en met eventueel een zacht borsteltje. Gebruik een pincet om vuil te verwijderen dat je niet kunt wegspoelen. Bijvoorbeeld oppervlakkig zittend vuil als steentjes en autoglas.

- Kleine schaafwonden kan je aan de lucht laten drogen. Dek anders eventueel de wond af, bij voorkeur met niet-verklevend, steriel verband.
- Neem contact op met de huisarts bij twijfel over de grootte van de wond of als de wond niet goed schoongemaakt kan worden.

## **Shock**

Een ongeluk waarbij iemand veel bloed heeft verloren, of een allergische reactie: in extreme situaties kan een slachtoffer in shock raken. Hij of zij is dan in levensgevaar en heeft zo snel mogelijk deskundige hulp nodig.

### **Wat stel je vast bij shock?**

Het slachtoffer...

- is onrustig en angstig;
- heeft een bleke, koude, klamme/zweterige huid;
- heeft een misselijk/ziek gevoel, maakt een zieke indruk;
- heeft dorst en is krachteloos.
- krijgt een verminderd bewustzijn of raakt bewusteloos.

### **Wat doe je bij shock?**

- Stop een mogelijk actieve bloeding door druk uit te oefenen op de wond.
- Bel of laat 1-1-2 bellen (met vermelding van (vermoeden van) shock).
- Laat het slachtoffer gaan liggen.
- Voorkom afkoeling, gebruik bijvoorbeeld een (reddings- of isolatie)deken.
- Laat het slachtoffer niet drinken, eten of roken.
- Wanneer het slachtoffer liever op de zij ligt of met opgetrokken knieën is dat geen probleem.
- Controleer regelmatig bewustzijn en ademhaling.
- Blijf bij het slachtoffer tot professionele hulp ter plaatse is.

## **Slangenbeet**

In Nederland kun je eigenlijk alleen gebeten worden door een adder of door een slang die is ontsnapt uit een terrarium. In het buitenland, met name in Afrika, Azië en Australië, is het andersom. Wees er snel bij; hoe eerder je hulp krijgt, des te beter.

### **Wat stel je vast bij een slangenbeet?**

- Matige of erge pijn
- Kleine wondjes met eventuele lichte zwelling
- Mogelijk ernstiger zwelling of bloeding

### **Wat doe je bij een slangenbeet?**

- Let op je eigen veiligheid. Sluit eventueel een terrarium en geef het aan de politie door als een slang ontsnapt is.
- Bel of laat 112 bellen. Volg de instructies van de meldkamercentralist. Geef het tijdstip door en de plaats van de beet op het lichaam. Vertel ook om welke slang het gaat als je dit weet. Maak eventueel een foto.
- Verwijder ringen of knellende banden aan de arm of het been waarin gebeten is.
- Beperk lichamelijke activiteit en ga bij voorkeur zitten of liggen.

#### ***Let op:***

- Probeer de slang niet zelf te vangen of te doden. Dode slangen kunnen nog enige uren reflexmatig bijten en het slangen gif blijft nog zeer lange tijd giftig.
- Leg geen tourniquet aan op de getroffen ledemaat.
- Snij het gif niet uit de wond en zuig de wond niet uit.
- Koel niet met ijs.
- Geef het slachtoffer geen alcohol, koffie of thee.
- Is het nodig om de pijn te stillen? Geef dan alleen paracetamol. Geef geen aspirine, ibuprofen, enz.

## **Sneeuwblindheid**

Na een zonnige dag in de bergen bestaat de kans dat je last krijgt van sneeuwblindheid, ook wel lasogen genoemd. Je ogen gaan dan jeuken en tranen en soms zie je ineens minder. Raak niet meteen in paniek: meestal gaat het vanzelf over.

## **Hoe herken je sneeuwblindheid?**

Na contact met fel licht, zoals uv-licht of laswerk, kun je na een paar uur deze klachten krijgen:

- Hevige, stekende pijn in de ogen
- **Roodheid**
- Het is nauwelijks mogelijk om de ogen open te houden en ze tranen hevig

## **Wat doe je bij sneeuwblindheid?**

- Stel het slachtoffer gerust.
- Adviseer om twee dagen een zonnebril te dragen en om niet in de ogen te wrijven.
- Adviseer om geen contactlenzen te dragen.
- Neem contact op met de huisarts als de klachten niet voorbijgaan of verergeren.

## **Snijwond**

Per ongeluk je eigen vinger meegenomen bij het snijden van de komkommer? Het overkomt de besten. Lees hieronder wat je moet doen.

## **Wat stel je vast bij een snijwond?**

- Een pijnlijke, duidelijk begrensde open wond
- Soms: veel bloedverlies
- Als de wond heftig bloedt: oefen druk uit op de wond en bel of laat 112 bellen.
- Gaat het om een kleine wond? Of zit er vuil in de snee? Spoel de wond dan schoon met (kraan)water.
- Maak de huid rondom de snee schoon met huidontsmettingsmiddel. Gebruik dit ontsmettingsmiddel alleen in de wond wanneer er geen schoon water aanwezig is om mee te spoelen.

- Gebruik hechtstrips om bloedverlies te verminderen of te stoppen.
- Dek de wond in zijn geheel af met steriel verbandmateriaal.
- Bel in deze gevallen de huisarts of spoedpost:
  - Bij een grotere snijwond waarbij de randen van de huid niet goed op elkaar aansluiten
  - Als het slachtoffer dat wil, bijvoorbeeld omdat hij of zij bang is om een litteken te krijgen

### **Spierkramp**

Tijdens een potje voetbal of een hardloopsessie kan het er ineens in schieten: kramp. Doorgaan voelt dan als een bijzonder slecht idee, maar wat is wél handig omte doen bij spierkramp?

#### **Wat stel je vast bij spierkramp?**

- Zeer pijnlijke, hard aanvoelende spier
- Het is moeilijk om het lichaamsdeel te bewegen
- Er is geen zwelling of kneuzing
- Soms: misselijkheid en duizeligheid
- Soms bij het sporten: oververhitting

#### **Wat doe je bij spierkramp?**

- Ga na of je te maken hebt met kramp en niet met een spierscheur. Lees hoe je [een spierscheur herkent](#).
- Wikkel een coldpack in een handdoek en koel tien tot twintig minuten.
- Is iemand oververhit geraakt tijdens een sportactiviteit? Zorg dan voor afkoeling. Zie ook [onze tips bij hitte-uitputting](#).

Help op verzoek van een slachtoffer bij het stretchen van een verkrampde spier. Stop onmiddellijk met stretchen als daardoor de pijn toeneemt.



## **Spierscheur**

Bij een spierscheur voelt het alsof je een zweep tegen je spier krijgt. Daarom wordt het ook wel een zweepslag genoemd. Pijnlijke boel dus. Lees hieronder hoe je het herkent.

### **Wat stel je vast bij een spierscheur?**

- Plotselinge pijn die lijkt op een messteek of slag van een zweep
- Gedeukte of abnormaal gezwollen spier, boven of onder de pijnlijke plek
- Na enkele uren of dagen: blauwe verkleuring onder de pijnlijke plek
- De plek blijft stijf

### **Wat doe je bij een spierscheur?**

- Koel tussen de tien en twintig minuten met ijs of een coldpack. Stop met koelen als de pijn toeneemt.
- Neem in deze gevallen contact op met de huisarts of de spoedpost:
  - Als iemand de arm of het been niet meer kan gebruiken.
  - Als de pijn of de zwelling na 48 uur nog niet minder is geworden.
  - Als de pijn alleen maar erger wordt.

## **Splinter**

Een splinter in je vinger is geen reden tot paniek natuurlijk, maar wel vervelend. Vooral als-ie diep zit en je de splinter er niet makkelijk uit krijgt. Lees hieronder onze tips of bekijk de video.

### **Wat doe je bij een splinter?**

- Probeer de splinter met een pincet in de lengterichting uit de huid te trekken.
- Spoel de wond schoon met lauw, stromend drinkwater. Als er geen water bij de hand is, mag je ook een niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek.
- Dek de wond eventueel af met een pleister.
- Neem contact op met de huisarts als je de splinter er niet uit kan krijgen.

### **Stabiele zijligging**

Als iemand bewusteloos is maar nog wel gewoon ademt, leg je diegene in de stabiele zijligging. Het is geen ingewikkelde houding om iemand in te krijgen, maar je moet wel even weten hoe je het doet. Lees hieronder hoe je het aanpakt.

#### **Stap 1 – Kniel naast het slachtoffer**

- Kniel naast het slachtoffer en zorg ervoor dat zijn benen gestrekt zijn

#### **Stap 2 – Pak de arm van het slachtoffer**

- Leg de dichtstbijzijnde arm van het slachtoffer in het rechte hoek met het lichaam



#### **Stap 3 – Houd de handrug van de andere arm tegen de wang**

- Buig de andere arm over de borst en leg deze met de handrug tegen de wang van het slachtoffer. Houd deze hand vast.



#### Stap 4 – Pak het been en draai het slachtoffer

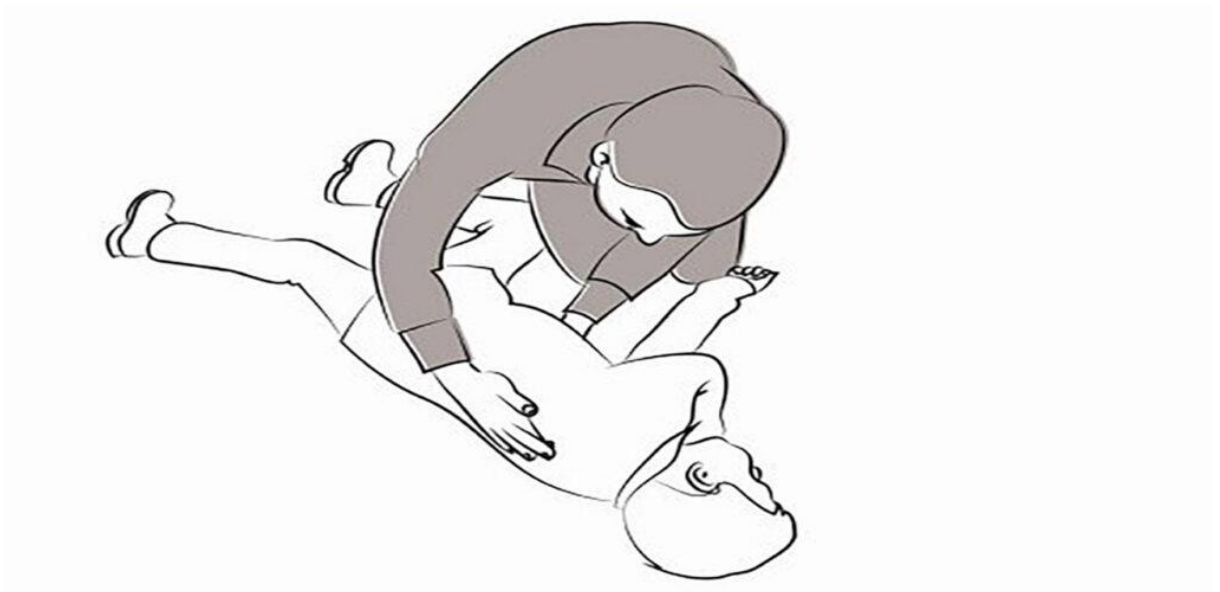
- Je hebt de andere hand vrij om de knie van het verst liggende been te buigen, terwijl de voet op de grond blijft.
- Trek dit gebogen been naar je toe, terwijl je de hand van het slachtoffer tegen zijn wang houdt. De heup en de knie van het bovenste been moeten in een rechte hoek liggen.
- Zorg dat de elleboog de grond raakt.





#### Stap 5 – Houd de luchtweg vrij en blijf de ademhaling controleren

- Je hebt de andere hand vrij om de knie van het verst liggende been te buigen, terwijl de voet op de grond blijft.
- Trek dit gebogen been naar je toe, terwijl je de hand van het slachtoffer tegen zijn wang houdt. De heup en de knie van het bovenste been moeten in een rechte hoek liggen.
- Zorg dat de elleboog de grond raakt.
- Controleer tenminste elke minuut de ademhaling door te kijken, te luisteren en te voelen. Als je je vingers gespreid op iemands borst en rug legt, kun je de ademhaling goed voelen. Controleer 10 seconden lang.



### **Steek van een pieterman**

Wellicht heb je nog nooit van 'm gehoord, maar het is een van de giftigste dieren van Europa: de pieterman. Deze vis komt voor in de Noordzee, wordt 10 tot 18 centimeter lang en graaft zich in onder het zand van de bodem. Alleen zijn giftige stekels komen boven het zand uit. En je raadt het al: het kan flink pijn doen als jij daarin trapt! Zonder behandeling kan deze pijn lang aanhouden.

### **Wat stel je vast na een steek van een pieterman?**

- Vaak: Je hebt op de vloedlijn langs de zee gelopen
- (veel) Pijn
- zwelling en roodheid rond de steekplek
- Een aantal wondjes op een rij
- Soms kan het gestoken lichaamsdeel nauwelijks bewogen worden
- Heel soms kan er een ernstige allergische reactie ontstaan: hartklachten, ademhalingsstoornissen en bewusteloosheid

### **Wat doe je na een steek van een pieterman?**

- Bel of laat 112 bellen bij een ernstige allergische reactie
- Spoel de plek zo snel mogelijk met zeewater. Hiermee spoel je vrijgekomen gif en netelcellen weg
- Dompel de plek 15 tot 20 minuten onder in heet water. Maak het water zo heet als verdragen kan worden. Het gif van de pieterman bestaat namelijk uit eiwitten die bij temperaturen boven de 40°C afgebroken worden
- Ontsmet de steekplek en verwijder eventuele resterende stekels met een pincet. Raadpleeg een arts als een stekel niet verwijderd kan worden
- Gebruik géén azijn. Bij heftige jeuk kan je jeukwerende zalf gebruiken.

### **Steek van een zee-egel**

Een heerlijke vakantie waar je lang naar uit hebt gekeken. Tijd voor een duik in de zee! Je rent het water in, maar nog vóór je goed en wel in het water bent beland, voel je een stekende pijn in je voet. Je bent op een zee-egel gaan staan en je voet zit vol met splinters. Wat moet je doen?

### **Wat is een zee-egel?**

Zee-egels zijn in grote delen van de wereld te vinden. Zelfs in Nederland komen er enkele soorten voor. Ze leven in ondiep water en verstoppen zich graag in de buurt van rotsen. Hun puntige stekels kunnen gemakkelijk laarzen en wetsuits binnendringen en de huid doorboren. Vaak zorgt dit voor meerdere prikwonden in de onderkant van de voet. De stekels zijn kwetsbaar en breken snel af, de restjes van deze stekels zie je als kleine zwarte stipjes onder de huid zitten.

Voorkomen is beter dan genezen natuurlijk! Let goed op waar je loopt en draag geschikte waterschoenen of duik schoenen om je voeten te beschermen.

### **Wat stel je vast na contact met een zee-egel?**

- Brandende pijn en (ernstige) lokale spierpijn die tot 24 uur duurt
- Een donkere verkleuring bij de steekplekken, soms is een zwart puntje te zien wat lijkt op een splinter
- Soms ontstaat er een ernstige allergische reactie: shockverschijnselen, hartklachten, ademhalingsstoornissen en bewusteloosheid
- Soms een infectie bij de steekplek, indien de wondjes niet behandeld zijn of een restant van een stekel is blijven zitten

### **Wat doe je na contact met een zee-egel?**

- Bel of laat 112 bellen bij een ernstige allergische reactie
- Spoel de plek zo snel mogelijk met zeewater. Hiermee spoel je eventueel vrijgekomen gif weg. Zorg ervoor dat de stekels die nog in de huid zitten niet afbreken
- Dompel de plek tot 20 minuten in heet water, zo heet als verdragen kan worden. Het gif van een zee-egel bestaat namelijk uit eiwitten die bij temperaturen boven de 40°C afgebroken worden
- Ontsmet de steekplek en verwijder eventuele (rest)stekels voorzichtig met een pincet
- Het is mogelijk om de steekplek met wat azijn te weken om de stekel makkelijker te verwijderen
- Dek de steekplekken / wond af om eventuele infecties te voorkomen

- Geef indien nodig paracetamol tegen de pijn
- Raadpleeg altijd een arts, zeker als je een stekel diep in de huid niet kan verwijderen, als je twijfelt of alle resten uit de wond zijn of bij tekenen van infectie.

### **Steken in de zij**

Was je net zo lekker bezig met je hardlooprondje, krijg je steken in je zij. Dit komt door kramp in het middenrif. Stoppen en even uitrusten op een bankje? Of zijn er andere opties bij steken in de zij?

#### **Wat doe je bij steken in de zij?**

- Doe rustiger aan of stop met de activiteit.
- Adem rustig en diep vanuit de buik totdat de pijn weg is.
- Helpt dit allemaal niet? Ga dan op de rug liggen.
- Als de steken weg zijn, kan de activiteit in een rustig tempo hervat worden.

### **Tand door de lip**

Oef: even verkeerd terechtkomen en het is al gebeurd: een tand door de lip. Dat doet flink pijn natuurlijk en het bloed is even schrikken, maar meestal lijkt het erger dan het is. Lees hier wat je moet doen.

#### **Wat stel je vast bij een tand door de lip?**

- **Pijn**
- Een flink bloedende lip

#### **Wat doe je bij een tand door de lip?**

- Trek zo nodig wegwerphandschoenen aan.
- Druk een paar minuten met duim en wijsvinger een steriel gaasje op de bloedende lip.
- Was je handen na het verlenen van eerste hulp.
- Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts:
  - Wanneer het wondje groter is dan 1 cm en misschien een hechting nodig is
  - Wanneer de bloeding na tien minuten niet gestopt is

- Als de lip volledig doorboord is
- Als de wond doorloopt in de huid rondom de lip
- Neem contact op met de tandarts wanneer er een probleem met de tanden is. Bijvoorbeeld als er een stukje is afgebroken. Lees hier [wat je doet bij een afgebroken tand](#).

### **Tand eruit of afgebroken**

Zojuist was het nog een prachtige glimlach, maar een flinke klap op de grond en yikes: een gapend gat. Wat doe je als iemand een tand kwijt is? Of als deze is afgebroken?

### **Wat doe je bij een losse of afgebroken tand?**

- Bij een melktand:
  - In principe hoeft je niets te doen. Er groeit vanzelf een nieuwe tand op deze plek.
  - Bij twijfel kun je de tandarts bezoeken.
- Bij een losse tand:
  - Zoek de tand en raak de wortel van de tand niet aan.
  - Spoel de tand kort schoon met melk en plaats deze dan zo snel mogelijk terug in de mond.
  - Is er geen melk? En is de tand zichtbaar vuil? Dan moet het slachtoffer de tand voorzichtig schoonlikken of schoonzuigen.
  - Als je de tand hebt teruggeplaatst, dan blijft deze het beste zitten als je de tanden op elkaar houdt en daartussen eventueel een zakdoekje of kompres houdt.
  - Lukt het niet om de tand terug te plaatsen? Bewaar deze dan in plastic huishoudfolie, ORS of (half)volle melk.
  - Ga zo snel mogelijk naar een tandarts (eventueel via de huisarts).
- Bij een afgebroken stukje tand:
  - Doe het losse stukje tand in plastic huishoudfolie, ORS of (half)volle melk.
  - Neem contact op met de tandarts.



## **Tekenbeet**

Teken kun je overal tegenkomen: in de struiken, in het bos, in het hoge gras en zelfs in je eigen achtertuin. Dus ben je er een dagje in het groen geweest? Check jezelf dan op teken! Lees hier hoe je ze herkent en hoe je ze verwijdert.

## **Waar vind je teken op je lichaam?**

Teken kunnen zich overal op je lichaam vastzetten, maar geven de voorkeur aan warme, vochtige plekken. Dus bijvoorbeeld in je oksel, lies, knieholte, onder het randje van je onderbroek, achter je oren of rond de haargrens in je nek. Controleer die plekjes dus als eerste.

## **Hoe herken je een teek?**

Als hij nog niet vastzit en zich nog niet heeft volgezogen, ziet een teek eruit als een piepklein spinnetje. Zo even lospulken is geen optie. De plek kan gaan jeuken. Weet je niet zeker of het een teek is en geen moedervlek? Gebruik eventueel een leesbril of vergrootglas.

## **Wat stel je vast bij een tekenbeet?**

- Een teek is één tot drie millimeter groot
- De teek ziet eruit als een grijs of bruin erwte of spinnetje dat vastzit in de huid
- **Jeuk**

## **Wat doe je bij een tekenbeet?**

- Verwijder een teek zo snel mogelijk uit de huid met een pincet of tekenverwijderaar.
- Gebruik bij het verwijderen van een teek bij voorkeur een puntig pincet zonder ribbels. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en voorkom dat je hem leegknijpt. Trek de teek in een rechte beweging uit de huid. In de video zie je hoe je dat doet.
- Gebruik je een tekenverwijderaar, zoals een tekentang of tekenkaart? Volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Schrijf de datum van de beet op of neem een foto van de plek.
- Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts:
  - Bij jeuk over het hele lichaam
  - Als het niet lukt om een teek te verwijderen
  - Als een teek waarschijnlijk al 24 uur op de huid heeft vastgezet

- Als in de buurt van een tekenbeet binnen enkele dagen tot drie maanden een rode, gelige of blauwrode vlek of ring ontstaat die binnen enkele dagen groter wordt
- Als binnen drie maanden na een tekenbeet een grieperig gevoel met koorts, hoofdpijn, spierpijn en vermoeidheid ontstaat
- Bij dubbel zien of een scheef gezicht
- Bij pijn, tintelingen of minder kracht in arm of been
- Bij huid-, hart- of gewrichtsklachten

### **Hoe voorkom je een tekenbeet?**

Nog beter is natuurlijk om helemaal geen last te krijgen van teken. Lees [hoe je een tekenbeet voorkomt](#).

### **Uitdroging**

We vergeten allemaal weleens om genoeg te drinken, maar dat kan uit de hand lopen. Je kunt uitdrogen als je niet genoeg drinkt of als je veel vocht verliest, bijvoorbeeld door diarree, braken of plaspillen. Vooral baby's, kinderen en ouderen lopen risico. Bij tropische temperaturen moeten we allemaal een beetje extra opletten.

### **Hoe herken je uitdroging?**

Dit zijn de kenmerken van milde uitdroging:

- Dorst en een droge mond
- **Hoofdpijn**
- Een ziek gevoel
- Niet of weinig plassen (donkere urine)
- Soms: buikpijn
- **Koorts**

Zo herken je ernstige uitdroging:

- Alle kenmerken van milde uitdroging

- **Verwardheid**
- **Bewustzijnsverlies**
- Soms: buikpijn met misselijkheid en braken
- Soms: verandering van de huidskleur, zoals bleek of grijs zien

### **Wat doe je bij uitdroging?**

- Bel of laat 112 bellen bij verschijnselen van ernstige uitdroging.
- Bij milde uitdroging:
  - Laat het slachtoffer voldoende drinken. Als het mogelijk is, geef dan ORS, verdund appelsap of isotone sportdrink.
  - Is er buikpijn? Dit kan je verlichten met een warmwaterkruik (zorg wel dat deze goed dichtzit).
  - Diarree gaat meestal binnen een week vanzelf over.
  - Bel de huisarts of spoedpost als de klachten niet minder worden.

### **Verbrand door de zon**

Ouch. Je dacht dat je je goed had ingesmeerd, maar toch is je huid nu pijnlijk en rood. Je bent verbrand door de zon. Hoe zorg je ervoor dat de pijn minder wordt?

### **Wat stel je vast als je verbrand bent door de zon?**

- Rode en pijnlijk verbrande huid
- De huid kan gaan vervellen
- Soms: (brand)blaren
- Soms: koorts en koude rillingen

### **Wat doe je als je verbrand bent door de zon?**

- Ga uit de zon.

- Koel de huid. Gebruik natte doeken of gebruik een waterige aftersun-gel.
- Laat blaren heel, prik ze niet door.
- Gebruik als het nodig is paracetamol (lees de bijsluiter voor de juiste dosering).
- Blijf uit de zon, zodat de huid zich kan herstellen.
- Neem in deze gevallen contact op met de huisarts of de spoedpost:
  - Als een groot gedeelte van de huid gezwollen is door de verbranding
  - Bij veel blaren
  - Bij ziekteverschijnselen zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen

### **Hoe lang is je zonnebrand eigenlijk houdbaar?**

Moet je zo'n oud flesje zonnemelk nu bewaren of beter weggooien? Lees [hoe lang je zonnebrandcrème kunt bewaren](#).

### **Verdrinking**

Heerlijk, zo'n frisse duik, maar het water kan gevaarlijk zijn. Zie je iemand in nood in het water? Handel direct! En lijkt het allemaal goed te zijn afgelopen? Ook dan is vaak een hulp van een deskundige nodig.

### **Wat stel je vast bij verdrinking?**

- Het slachtoffer ligt nog in het water of is onder water geweest.
- Het slachtoffer is mogelijk onderkoeld.
- Het slachtoffer is uit het water maar heeft geen reguliere ademhaling.

### **Wat moet je doen bij een verdrinking?**

Als het slachtoffer nog in het water ligt:

- Roep om hulp, bel of laat 112 bellen.
- Denk om je eigen veiligheid:
  - Hou er rekening mee dat het slachtoffer je onder water kan trekken.

- Ga alleen zelf het water in als er geen andere mogelijkheid is om iemand te redden, zoals een reddingsboei, touw of stok. Zorg dat er altijd minstens nog één ander persoon in de buurt is die kan helpen.

Als het slachtoffer uit het water is:

Is het slachtoffer bewusteloos? Controleer dan of het slachtoffer nog ademt.

- **Ademt het slachtoffer niet?**

- Als je met meerdere personen bent:
  - Laat een ander direct 112 bellen.
  - Geef 5 beademingen.
  - Start [reanimatie](#): geef steeds 30 borstcompressies en 2 beademingen.
  - Volg de instructies van de meldkamercentralist.
- Als je alleen bent:
  - Geef direct 5 beademingen.
  - Start [reanimatie](#) (30 borstcompressies en 2 beademingen) en doe dit 1 minuut.
  - Bel dan 112.
  - Ga door met reanimeren en volg de instructies van de centralist.

- **Ademt het slachtoffer wel?**

- Bel of laat 112 bellen bij hevige benauwdheid na het inademen van water.
- Gebruik een (reddings- of isolatie)deken als bescherming tegen kou of regen.
- Let op: Heeft het slachtoffer geen klachten? Dan moet hij of zij tóch naar de huisarts, ook al lijkt er niets aan de hand te zijn. Iedereen die mogelijk water heeft 'ingeademd', moet door een arts onderzocht worden. Als er water in de longen terecht is gekomen, kunnen namelijk binnen 48 uur levensgevaarlijke

complicaties optreden. Wordt het slachtoffer in de eerste 48 na het ongeval alsnog hevig benauwd? Bel direct 112.

### **Verslikking (stikken)**

Verslikt iemand zich plotseling in het eten? Sta dan direct klaar om in actie te komen! Als iemand dreigt te stikken, kan jij als omstander het verschil maken. Hoe zie je of je moet ingrijpen en wat moet je doen?

### **Wat stel je vast bij een verslikking?**

Bij een ernstige verslikking heeft iemand direct jouw hulp nodig. Bij een lichte verslikking is het vaak al opgelost met een paar keer flink hoesten. Zo herken je het verschil:

Zo herken je een ernstige verslikking:

- Paniek of naar de keel grijpen
- Niet kunnen spreken of ademen (wel soms piepende ademhaling)
- Soms: zacht of stil hoesten
- Verminderd bewustzijn krijgen of bewusteloos raken
- De huidskleur verandert: iemand wordt bijvoorbeeld blauw
- De lippen verkleuren, ook deze worden vaak blauw

Zo herken je een lichte verslikking:

- Het slachtoffer is bij bewustzijn
- Het slachtoffer kan luid hoesten, huilen, kokhalzen, spreken of hoorbaar ademen
- Soms: een stemverandering

### **Wat doe je bij een verslikking?**

Dit moet je doen bij een ernstige verslikking:

1. Verwijder zichtbare voorwerpen voorin de mond. Doe geen poging een voorwerp te verwijderen als het niet (goed) zichtbaar is.

2. Ben je met meerdere personen? Laat een andere omstander dan direct 112 bellen. Ben je alleen? Geef dan eerst vijf rugslagen en vijf buikstoten.
3. Geef vijf rugslagen:
  - o Ga aan de zijkant iets achter het slachtoffer staan. Is het slachtoffer groter dan jij? Dan kun je het slachtoffer laten zitten.
  - o Ondersteun de borstkas met één hand en laat het slachtoffer voorover buigen.
  - o Geef met de hiel van je hand vijf forse slagen tussen de schouderbladen.
  - o Controleer of de luchtweg weer vrij is.
4. Hebben de slagen de luchtweg niet opengemaakt? Voer dan vijf buikstoten uit:
  - o Ga achter het slachtoffer staan en sla je armen om het bovenste deel van de buik.
  - o Laat het slachtoffer voorover leunen.
  - o Maak een vuist en plaats deze op het bovenste deel van de buik.
  - o Pak de vuist met je andere hand en trek met een snelle beweging naar je toe en naar boven.
  - o Doe dit vijf keer.
  - o Lukt het niet om buikstoten te geven door de omvang van het slachtoffer (iemand is bijvoorbeeld zwanger of heeft obesitas)? Dan kun je borststoten geven. Laat het slachtoffer zitten of met de rug tegen de muur of deur te steunen. Duw met beide handen op het borstbeen.
5. Heeft dit niet geholpen en is 112 nog niet gebeld? Doe dit dan nu en zet de telefoon op luidspreker.
6. Ga door met steeds vijf rugslagen en vijf buikstoten geven. Volg verder de aanwijzingen van de meldkamercentralist.
7. Raakt het slachtoffer buiten bewustzijn? Leg hem of haar dan voorzichtig op de rug. Controleer of hulp onderweg is en laat eventueel alsnog 112 bellen. Start vervolgens met reanimatie.

Dit moet je doen bij een lichte verslikking:

1. Moedig het slachtoffer aan om te blijven hoesten.
2. Doe verder niets.
3. Controleer of het slachtoffer weer een normale ademhaling heeft.
4. Neem contact op met de huisarts of spoedpost als het slachtoffer blijft hoesten, moeite houdt met slikken of het gevoel blijft hebben dat er iets in zijn keel zit.

### **Verslikking bij kinderen**

Je zoontje komt net uit school. Terwijl jullie vrolijk praten over hoe zijn dag is geweest, eet hij een stukje appel. Maar opeens stopt hij met praten, z'n ogen worden groot en hij grijpt naar zijn keel. Hij krijgt geen lucht meer en raakt zichtbaar in paniek. Hij heeft zich verslikt in een stuk appel, dat nu vast zit in zijn keel. Je moet direct in actie komen. Weet jij wat je moet doen bij een verslikking bij kinderen?

### **Wat stel je vast bij een verslikking bij kinderen?**

Bij lichte verslikking:

- Het kind kan nog geluid maken (spreken, huilen, hoesten of ademen)

Bij ernstige verslikking:

- Het kind is mogelijk in paniek
- Het kind is bij kennis, maar kan niet antwoorden/huilen.
- Het kind kan niet spreken, hoesten of ademen.
- Soms is er een piepende ademhaling hoorbaar of doet het kind tevergeefs pogingen om te hoesten.
- Het kind heeft of krijgt een blauwe huidskleur.

### **Wat doe je bij een verslikking bij kinderen?**

Bij lichte verslikking:

- Moedig het kind aan om te blijven hoesten.
- Doe verder niets.
- Roep (zo nodig) om hulp of laat hulp halen terwijl je blijft letten op het kind.
- Controleer of de belemmering van de luchtweg is opgeheven of juist ernstiger wordt.

Bij ernstige verslikking:

- Roep direct om hulp. Laat een omstander 1-1-2 bellen wanneer hoesten geen effect heeft.
- Als je alleen bent, geef dan eerst 5 rugslagen tussen de schouderbladen en 5 borst/buikstoten voordat je 1-1-2 belt. Sla maximaal 5 keer tussen de schouderbladen.



- Verwijder zichtbare voorwerpen voorin de mond. Doe geen poging een voorwerp te verwijderen als het niet (goed) zichtbaar is.
- Geef 5 rugslagen tussen de schouderbladen en wissel zo nodig af met 5 buikstoten. Bij een kleiner kind is dit het makkelijkst wanneer je op je knieën gaat zitten en het kind voor je laat staan.
- Let op: geef GEEN buikstoten bij kinderen jonger dan 1 jaar, geef in dit geval borststoten.
- Bel ook 1-1-2 (als dit nog niet is gedaan) wanneer buikstoten zijn toegepast zonder effect.
- Laat het kind niet alleen in afwachting van de ambulance.
- Leg het kind bij bewustzijnsverlies voorzichtig in rugligging op de grond. Controleer dan of hulp onderweg is en laat eventueel alsnog 1-1-2 bellen. Start vervolgens met reanimatie.
- Het kan voorkomen dat er een stuk van het voorwerp is achtergebleven in de keel. Neem in dat geval na afloop contact op met de huisarts bij aanhoudende klachten (zoals hoesten of moeite met slikken).

### **Verstuiking**

Een potje voetbal, een vervelende val of net even die onderste trede van de trap missen. In één seconde is je arm, been of voet pijnlijk en vrijwel onbruikbaar. Lees hieronder hoe je omgaat met verstuikingen.

#### **Wat stel je vast bij een verstuiking aan de enkel?**

- Vooral pijn tijdens belasting
- Mogelijk zwelling
- Mogelijk onvermogen ledemaat te belasten

#### **Wat doe je bij een verstuiking aan de enkel?**

- Koel het letsel met ijs of een coldpack, tussen de 10 tot 20 minuten. Laat het slachtoffer tijdens en na het koelen de (verstuikte) enkel hooghouden tegen de pijn (totaal 30 minuten)
- Bij een abnormale stand of wanneer het slachtoffer niet op het getroffen ledemaat kan steunen: handel dan als bij een [botbreuk](#)

- Neem contact op met de huisarts of de spoedpost:
  - Als het slachtoffer direct na het verstuiken van de enkel onmogelijk vier stappen zonder hulp kan lopen
  - Als de pijn of de zwelling na vier of vijf dagen nog niet minder is geworden of als de pijn alleen maar erger wordt
- Adviseer het slachtoffer om te bewegen op geleide van de pijn
- Een steunverband (om de enkel) kan comfort bieden
- Verwijder het steunverband bij toename van de pijn en/of blauwe/bleke verkleuring van de vingers/tenen. Een coldpack mag mee ingezwachteld worden, maar maximaal voor 20 minuten
- Een volwassen slachtoffer mag om zo nodig gedurende een paar dagen paracetamol te gebruiken tegen de pijn volgens de bijsluiter
- **Koelen:**
  - Koel ongeveer 10 – 20 minuten bij pijn
  - Stop met koelen wanneer de pijn toeneemt
  - Koel niet bij overduidelijke breuken
  - Adviseer om het koelen 4 – 5 keer te herhalen, wanneer de pijn dat nodig maakt. Koelen heeft alleen de eerste 24 uur zin
  - Wikkel de coldpack/ het ijs in een dunne theedoek/washand of doet de coldpack in de bijgeleverde hoes, om te voorkomen dat de huid bevriest

### **Vinger tussen de deur**

Het is een ongelukje dat vooral kinderen vaak overkomt. Eén keer te vaak die deur dichtdoen en au: een vingertje ertussen. De schrik slaat je natuurlijk om het hart. Weet jij hoe je de pijn verzacht?

#### **Wat stel je vast bij een vinger tussen de deur?**

- De vinger is niet of moeilijk te gebruiken
- **Pijn**
- Vaak: zwelling en verkleuring
- Soms: verwondingen aan de huid
- Soms: een abnormale stand van de vinger

#### **Wat doe je bij een vinger tussen de deur?**

- Spoel de vinger met lauw, stromend water uit de kraan of ander drinkbaar water.
- Is er een wond? Spoel deze voorzichtig schoon en dek deze steriel af.
- De vinger kan gekoeld worden met ijs of een coldpack. Doe dit tien tot twintig minuten.
- Denk je dat de vinger misschien gebroken is? Beweeg deze dan zo min mogelijk en neem contact op met de huisarts.
- Twijfel je over de ernst? Neem ook dan contact op met de huisarts.

### **Voorwerp in de neus**

Bijna elke ouder heeft het weleens meegemaakt. Je peuter vond het leuk om een kraaltje in zijn neus te stoppen, en nu wil het er niet meer uit. Oeps. Wat te doen?

#### **Wat doe je bij een voorwerp in de neus?**

- Haal nooit zelf een voorwerp uit de neus met een pincet of iets dergelijks. De kans is groot dat je het voorwerp dieper duwt en het letsel erger maakt.
- Laat het kind zo mogelijk het niet-verstopte neusgat dichthouden en dan door de neus blazen.
- Laat het kind door de mond ademen.

- Vraag om niet in de neus te peuteren.
- Neem contact op met de huisarts als het voorwerp niet loskomt door te snuiten of als je denkt dat het voorwerp niet volledig verwijderd is (bijvoorbeeld bij blijvende pijn of neusbloedingen).

### **Voorwerp in het oor**

Waarom hij het gedaan heeft is je een raadsel, maar je zoon van 6 heeft een knikker in zijn oor gestopt. Nu klaagt hij over pijn en gekriebel in dat oor. Weet jij wat je moet doen?

### **Wat stel je vast bij een voorwerp in het oor?**

- Pijn of kriebelingen in het oor
- Soms gehoorproblemen
- Soms: oorpijn of bloed uit het oor en gehoorvermindering

### **Wat doe je bij een voorwerp in het oor?**

- Hou het hoofd met het getroffen oor naar beneden.
- Beweeg de oorschelp voorzichtig naar voor en achter zodat het voorwerp er spontaan kan uitvallen.
- Is er een insect in het oor gekropen? Druppel lauw water of een fysiologisch zoutoplossing in het oor.
- Bel in deze gevallen de huisarts of de spoedpost van de huisartsen:
  - Bij een bloeding uit het oor
  - Wanneer het slachtoffer minder kan horen
  - Wanneer een voorwerp in het oor vastzit

### **Vuiltje in het oog**

Dus er vlogen vijftigduizend vliegjes boven het fietspad tijdens de schemering? Geen wonder dat er dan eentje in je oog terechtkwam. Moet je nu wrijven of juist niet bij een vuiltje in het oog?

### **Wat stel je vast bij een vuiltje in het oog?**

- Vaak onrust en toegeknepen oogleden
- Pijn in één of beide ogen
- Rood oog of tranende ogen
- Soms: zichtbaar vuiltje of vliegje
- Soms: minder zien

### **Wat doe je bij een vuiltje in het oog?**

- Voorkom wrijven in het oog.
- Laat het slachtoffer ergens zitten waar voldoende licht is om het oog te onderzoeken.
- Spreid de oogleden.
- Verwijder alleen vuiltjes die zich op het witte deel van het oog bevinden.
- Veeg het vuiltje met het puntje van een schoon gaasje naar de binnenste ooghoek (aan de neuszijde).
- Neem contact op met een (oog)arts als het niet lukt om het vuiltje te verwijderen.

## **Wespensteek**

Een zomerse dag, een barbecue in de tuin, en: een klein zoemend beestje dat plotseling toeslaat. Een wespensteek doet pijn en is vervelend, maar gelukkig goed te behandelen. Let wel even extra op of er geen allergische reactie is.

### **Wat stel je vast bij een wespensteek?**

- Plaatselijke zwelling
- Roodheid, jeuk en vaak pijn
- Zie je een angel in de huid? Dan ben je waarschijnlijk gestoken door een bij. Lees wat je moet doen bij een [bijensteek](#).

### **Wat doe je bij een wespensteek?**

- Soms is een wespensteek gevaarlijk. Kom direct in actie in de volgende gevallen:
  - Bij een steek in de mond of keel: Bel direct 112. Laat het slachtoffer ondertussen op een ijsblokje zuigen om de zwelling tegen te gaan.
  - Bij een allergische reactie: Bel direct 112 bij allergische verschijnselen na een wespensteek. Denk daarbij aan hevige benauwdheid, shockverschijnselen of een zwelling in de hals. Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen) bij zich? En heeft het slachtoffer gezwollen lippen of benauwdheid? Dan kun je hem of haar helpen om die pen toe te dienen. De adrenaline kan door de kleding worden toegediend als deze niet te dik is.
- In overige gevallen:
  - Koel de plaats van de steek met een nat kompres of een coldpack.
  - Gebruik eventueel een zalf tegen huidirritatie, bijvoorbeeld zalf met menthol, aloë vera of calendula (gebruik volgens bijsluiter).
  - Verwijder bij een steek in een vinger eventuele ringen van die vinger.
  - Wordt de plek waar je bent gestoken erg dik? Bel dan de huisarts.

### **Ziekteverschijnselen**

Alles wat normaal vanzelf gaat, kost moeite: eten, naar de wc gaan, werken – noem maar op. Een beetje ziekjes zijn we natuurlijk allemaal weleens, maar wanneer is het echt tijd om de huisarts te bellen?

### **Wat stel je vast bij ziekteverschijnselen?**

- Het slachtoffer is benauwd of heeft een piepend geluid bij het ademen.
- De ademhaling stopt soms heel even.
- Het slachtoffer hoest soms bloederig slijm op.
- Het slachtoffer is suf of verward.
- Het slachtoffer kan eten en drinken niet binnen houden.
- De koorts is na twee dagen antibiotica nog niet gedaald.
- Hoofdpijn bij een zwangerschap van meer dan 12 weken.
- Slachtoffer heeft de hik, die al uren duurt.

### **Wat doe je bij ziekteverschijnselen?**

Neem in de volgende gevallen contact op met de huisarts of de spoedpost van de huisartsen:

- Benauwd worden of een piepend geluid bij het ademen
- Even (onwillekeurig) stoppen met ademen
- Ophoesten van bloederig slijm
- Sufheid of verwardheid
- Het niet binnen kunnen houden van drinken
- Koorts die na twee dagen antibiotica nog niet gedaald is
- Hoofdpijn bij een zwangerschap van meer dan twaalf weken

- Als de hik na uren nog niet over is
- Onverwachte klachten bij zwangerschap
- Keelpijn die langer dan tien dagen duurt
- Een combinatie van keelpijn en koorts die langer duurt dan drie dagen
- Hoofdpijn die langer duurt dan twee dagen
- Ben je in het buitenland geweest en heb je ziekteverschijnselen? Ga ook dan naar de huisarts. Soms kan het wel vier weken of langer duren voordat je klachten krijgt.

### **Zonnesteek**

Na een dagje spelen op het strand doet je zoon vreemd. Hij ziet bleek, zweet ontzettend, praat onsamenvattend en hij zet zijn glas telkens op een gekke manier neer. Dan klaagt hij ook nog over duizeligheid, kramp in zijn voet en hoofdpijn. Heeft hij misschien een zonnesteek? Lees wat de symptomen zijn en wat jij kunt doen om hem te helpen.

### **Hoe herken je een zonnesteek?**

- Het slachtoffer zweet hevig, ziet bleek of rood.
- Er kan sprake zijn van hoofdpijn, duizeligheid of braken.
- Het slachtoffer klaagt over spierkrampen.
- Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen.
- Het slachtoffer kan normale taken of werkzaamheden niet meer goed uitvoeren.
- Een zonnesteek kan overgaan in een [hitteberoerte](#).

### **Wat doe je bij een zonnesteek?**

- Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving.
- Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol). Leg geen deken op het slachtoffer, maar houd deze erboven voor schaduw en weerkaatsing van het zonlicht.
- Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken.



- Koel eventueel verkrampde spieren.
- Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet snel verbetert.

### **Hoe voorkom je een zonnesteek?**

Is het erg warm? Let dan goed op jezelf en op anderen. Vooral ouderen kunnen sneller last hebben van de hitte. Je kunt het volgende doen om een zonnesteek te voorkomen:

- Drink voldoende, en neem liever geen alcohol.
- Vermijd de volle zon en zoek een plek in de schaduw.
- Stel sporten en buitenactiviteiten liever even uit.