

## EHBO : Kennis en benodigdheden

Sporten is gezond, maar toch zit een ongeluk dikwijls in een heel klein hoekje. En dan dien je voorbereid te zijn, zowel voor de dagdagelijkse ongevallen (schaafwondje, blaar) als voor de levensbedreigende situaties (reanimatie).

De voorbereiding begint met een goede voorkennis van EHBO : de eerste hulp bij ongevallen en daarnaast natuurlijk een goed uitgeruste EHBO-box.

### 1. 7 veel voorkomende situaties :

*Tip: bij letsels aan armen of benen zo mogelijk sieraden (laten) afdoen.*

Belangrijke regels bij Eerste Hulp :

1. Let op gevaar
2. Ga na wat er is gebeurd en daarna wat iemand mankeert
3. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
4. Zorg voor professionele hulp
5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij of zij ligt

Eigen veiligheid eerst !

*Internationaal alarmnummer : 112*

*Je kan je GSM aan laten staan, waardoor men je GPS-coördinaten kan tracken.*

Vermeld bij het alarmeren (na uw naam):

1. welke hulpdienst u wilt hebben
2. wat er is gebeurd
3. waar het is gebeurd
4. hoeveel slachtoffers er zijn
5. wat de slachtoffers mankeren

#### **PROBLEEM**

#### **DOEN**

#### **HOE/TIPS**

Iemand *verslikt* zich

Sla 5 x tussen de schouderbladen of doe Heimlich manoeuvre

Met vlakke hand ondersteun een schouder met de andere hand

Er zijn *brandwonden*

Koel de brandwonden

Gedurende minstens 5 minuten : Laat rustig lauw water over de verbrande plek lopen

Er stroomt *veel bloed* uit een wond

Stop het bloeden

Druk de wond dicht : Leg zo mogelijk eerst een verband of schone handdoek op de wond. Indien nodig een drukverband.

Let op : indien het eerste verband volgebloed is, een tweede er bovenop leggen : **NOOIT** het eerste er eerste terug afhalen ! Het stollingsproces is namelijk al ingezet en de wond gaat terug open als je het eerste verband terug verwijderd.

Er is een wond (*weinig bloed*)

Dek de wond af

Gebruik wondpleister, imple gaasje en kleefpleister of een wondsnelverband

Er is een *schaafwond*

Desinfecteer de wond. Dek de wond (zo nodig) af

Huidontsmettingsmiddel : Wondpleister

Ledemaat doet pijn maar kan nog wel bewogen worden (*kneuzing/verstuiking*)

Koel de plaats van de pijn

Liefst met stromend water, ijs. Daarna steunverband aanleggen en spierzalf.

Ledemaat doet pijn en kan niet bewogen worden (*ontwrichting/botbreuk*)

Laat niet bewegen

Slachtoffer zelf arm laten vasthouden : Been over hele lengte steunen

## 2. CPR : CARDIOPULMONARY RESUSCITATION oftewel reanimatie

Situatieschets : Een slachtoffer ligt op de grond. Geen reactie.....

**We volgen een simple A-B-C en de oefening gaat uit van**

- een positie **LINKS** langs het slachtoffer
- is **ALLEEN** bestemd voor volwassenen
- gaat uit van **1 persoon (87% van de gevallen)**. Zijn er meerdere personen aanwezig, laat hen andere zaken regelen (hulpdiensten bellen, omgeving afzetten,...)

- a. **ASSESSMENT** : Controleer de omgeving op gevaar : situation assessment. Probeer de oorzaak te achterhalen van het ongeluk. Is er geen visueel verband, dan gaan we over tot de controle van het slachtoffer
- b. **AIRWAYS** : controleer de luchtweg
  - i. Leg het slachtoffer plat op zijn/haar rug op een zo effen mogelijke ondergrond.
  - ii. Roep het slachtoffer toe "Alles ok ?" : geen reactie ?
  - iii. Knijp het slachtoffer in de arm : geen reactie ?
  - iv. Bel het noodnummer 112 of lokaal.



- c. **BREATHING** : Open de luchtweg, door je wijs- en middelvinger van je rechterhand tegen de kin te drukken en je linkerhand op het voorhoofd te plaatsen. Het hoofd neemt automatisch een strekhouding aan. Open de mond en controleer of de luchtweg niet geblokkeerd is.

TIP : Bij het openen van de mond, duw de wang tussen de kaken. Als het slachtoffer dan in een reflex dichtbijt, bijt hij/zij op de eigen wang.

Ga daarna met je hoofd boven de mond hangen en kijk naar de borstkas. Zo controleer je op gevoel (je voelt de adem) EN op zicht (je ziet de borstkas bewegen) : Doe dit 5 tot 10 seconden : nog geen ademhaling ?



- i. Neem de beginpositie terug in : druk je wijs- en middelvinger tegen de kin van het slachtoffer en plaats je linkerhand op het voorhoofd van het slachtoffer. Duw lichtjes de vingers omhoog en de linkerhand naar achteren. Zo bekom je de strekhouding.
- ii. Gebruik nu je linkerhand om het slachtoffer zijn neus dicht te knijpen. Blaas 1 maal je eigen lucht in de mond van het slachtoffer; Hef je hoofd op, haal opnieuw adem en blaas opnieuw je eigen lucht in de mond van het slachtoffer. TIP : gebruik hier een beademingsmasker voor, zodat er geen rechtstreeks

contact is tussen jezelf en het slachtoffer.



- d. **CIRCULATION** : Controleer de hartslag aan de nek van het slachtoffer gedurende 5 tot 10 seconden.

TIP : plaats je vingertoppen langs elkaar langs de luchtpijp en druk zachtjes tegen de luchtpijp.

- i. Is er een hartslag : blijf beademen aan een tempo van 1 beademing per 5 seconden tot het slachtoffer bijkomt.  
Er is geen hartslag : ga verder :
- ii. Voel met je rechterhand het onderste stuk van het borstbeen en plaats hier 2 vingers naast elkaar. Voel je niks, open dan bovenliggende kleding. Plaats nu je linkerhand links van je 2 vingers en met de palm midden op het borstbeen. Plaats je rechterhand bovenop je linkerhand.



- iii. Streck je armen zo dat je direct boven het slachtoffer komt. Druk de borstkas een kleine 3-5cm in. Doe dit 15 keer tegen een tempo van ongeveer 80-100 per minuut.



- iv. Controleer elke minuut de pols. Is er geen pols, ga verder.
- v. **KEER TERUG NAAR c. BREATHING**, i. Strekhouding en doe dit zolang tot er een pols is OF er hulpdiensten aanwezig zijn.

### 3. Samenstelling van de EHBO-box :

De inhoud van een EHBO-box is doorgaans afgesteld op

- duur en profiel van de tocht
- land van bestemming
- lokale aanwezigheid van ziekenhuizen, opvang, dokters, medicatie
- groepsomvang,
- persoonlijke medicatie
- kennis van de gebruiker
- eigen ervaring

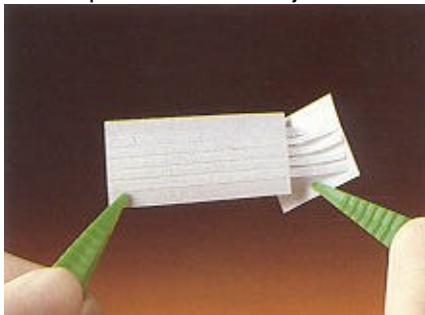
Vergeet niet de EHBO-box ook mee te nemen...

#### Verband :

- o gewone pleisters (watervast en ademend). Koop een rolletje zodat je de grootte zelf kan bepalen..
- o klein verband : (5cm brede elastisch hydrofiele zwachtel, merk Stella) : voor het fixeren van steriele gaas.
- o groot verband : (8cm brede ideaalzwachtel, merk Stella) : voor het aanleggen van een drukverband bij verstuikingen.
- o compressieverband (7 op 10cm breed, merk Stella) : voor het stelpen van hevige bloedingen
- o elastisch verband : (merk Stella) voor het fixeren van een verband om het hoofd, arm of benen.
- o sporttape breed (ook goed voor gaas af te plakken, tent te repareren,...), 2.5cm breed.
- o steriel gaas : (5 op 5cm breed, merk Lohmann Rauscher), 5 stuks
- o zalfgaas : Geschikt voor brand- en schaafwonden. Het hecht niet aan de wond en dient afgedekt te worden door steriele gaas. Ook 5 stuks.



- o verbandhaakjes (10 stuks, merk Pharmex)
- o steristrips : zwaluwstaartjes voor het sluiten van openstaande wondjes



- o beademingsmasker

#### Zalf, ontsmetting :

- o betadinejodium (merk Lodex 30ml) : wondverzorging  
In flesjes van 30cc of een tube.
- o tijgerbalsem
- o let op : geen ether of wondalcohol !

#### Medicijnen :

- koppijn- en koortstabletten paracetamol 500mg (merk Dafalgan 500 mg)  
Er zijn ook orodispergeerbare tabletten (op te lossen in de mond nvdr) : (merk Dolol instant 500mg)
- cardio aspirines (merk Bayer)
- keelpijn ambroxol 20mg (merk Mucoangin)
- anti-inflammatoir docdiclofe 75mg (merk Diclofenac)
- insectenbeten, -jeuk (merk Azaron)
- oogzalf (merk Aureomycin)
- diarree ioperamide-HCL zoals Diacure
- constipatie
- malaria (indien nodig : Lariam, Malarone, Novaquine/Palludrine)
- antibioticum (doktersadvies)
- eigen medicatie

Andere :

- O.R.S. zakjes (Oral Rehydration Solution)
- plastic handschoenen
- scherp schaartje
- second skin (merk Compeed )
- vitamines
- naald en draad
- splinterpincet
- oorstokjes
- beademingsmasker
- reddingsdeken
- lawinefluit (wel altijd gemakkelijk bereikbaar houden)
- een pakje vochtige doekjes