

EHBO – ALGEMEEN

Wanneer er ergens een ongeluk(je) is gebeurd, moet je snel en goed Eerste Hulp Bij Ongelukken (= E.H.B.O.) verlenen. Natuurlijk ben je geen dokter. Maar als er iets gebeurd bij je patrouille of gewoon op straat is het wel super makkelijk om te weten hoe jij kan helpen of juist wat je niet moet doen!

WAT TE DOEN BIJ EEN ONGEVAL

Voor deze eerste hulpverlening zijn negen belangrijke punten geformuleerd, die een leidraad vormen voor de manier, waarop je moet gaan handelen. Je moet deze punten dus kunnen dromen.

De 9 belangrijke punten van de E.H.B.O. zijn:

- Let op gevaar.
- Spreek het slachtoffer aan.
- Onderzoek de ademhaling en stel deze veilig.
- Is er hartslag.
- Ga na wat het slachtoffer mankeert.
- Stop ernstige bloedingen.
- Help iemand waar hij ligt en laat hem liggen zoals hij ligt.
- Stel het slachtoffer gerust.
- Laat zo vlug mogelijk zakelijke informatie doorgeven aan professionele hulpverleners: de politie, de brandweer of de GGD of een dokter.
- We gaan nog wat nader in op deze belangrijke punten.

1. LET OP GEVAAR.

ZORG EERST VOOR JE EIGEN VEILIGHEID!!!!

Iedere keer als er een ongeluk(je) is gebeurd, is er weer iets anders aan de hand. Je moet je daarom altijd afvragen:

- of er gevaar is voor jezelf
- of er gevaar is voor anderen
- of er gevaar is voor het slachtoffer.

Gevaarlijke situaties zijn bijvoorbeeld: een ongeluk op een spoorwegovergang, een ongeluk op een drukke weg, een ongeluk met elektrische stroom, een ongeluk met makkelijk brandbare stoffen. Zorg er steeds voor dat jezelf, anderen en het slachtoffer niet nog meer in de problemen komen.

2. SPREEK HET SLACHTOFFER AAN.

Ga na of het slachtoffer bij kennis is. Reageert het slachtoffer niet op aanspreken, raak hem dan voorzichtig doch stevig aan.

3. ONDERZOEK DE ADEMHALING EN STEL DEZE VEILIG.

Kijk in de mond van het slachtoffer of er iets in zit dat er niet in hoort of dat er b.v. losse tanden in zitten, verwijder dit alles zo nodig (als de ademweg niet vrij is, dan heeft beademen geen zin). Controleer de ademhaling. Houd je hand voor de neus en mond en voel de uitgeademde lucht, kijk of je de borst op en neer ziet gaan. Is er ademhaling blijf deze dan controleren. Is er geen ademhaling, dan moet je kunstmatige ademhaling toe gaan passen. Als je denkt dat iemand grote kans heeft op nekletsel moet je het hoofd niet achterover duwen.

4. IS ER HARTSLAG?

Voel de hartslag aan de halsslagader. Is deze zwak kijk dan of je een grote bloeding ziet en stop deze. In een lichaam moet genoeg bloed zijn om alle organen van zuurstof te voorzien. Ernstige bloedingen moeten dus direct gestopt worden. Is er geen hartslag dan moet je beginnen met reanimeren. Pas hartmassage toe, altijd in combinatie met beademing.

5. GA NA WAT HET SLACHTOFFER MANKEERT.

Wanneer het slachtoffer nog bij kennis is vraag je aan hem wat er is gebeurd en waar hij pijn heeft. Laat hem de plaats aangeven waar hij **PIJN VOELT. KIJK OF HIJ ERNSTIGE** bloedingen heeft. Als je iets hebt ontdekt, moet je verder nagaan of er nog meer letsel is. Wanneer het slachtoffer buiten kennis is, moet je hem van top tot teen bekijken en vaststellen of hij nog ademhaalt. Als er getuigen zijn, moet je vragen wat er is gebeurd.

6. STOP ERNSTIGE BLOEDINGEN.

In een lichaam moet voldoende bloed zijn om alle organen van zuurstof te voorzien. Ernstige bloedingen moeten dus direct gestopt worden.

7. HELP IEMAND WAAR HIJ LIGT EN ALS HET ENIGSZINS KAN ZOALS HIJ LIGT

Als je geen nek klachten verwacht kun je een bewusteloos slachtoffer evt. in de stabiele zijligging leggen. Als je een slachtoffer gaat verplaatsen, is de kans erg groot, dat je zijn letsel vergroot. Alleen in uiterste nood mag je een slachtoffer over korte afstanden verplaatsen (bijvoorbeeld als het slachtoffer op een spoorwegovergang ligt en er in de verte al een trein aankomt).

8. STEL HET SLACHTOFFER GERUST.

Een slachtoffer is meestal bang. Praat met hem en vraag waar hij precies woont. Laat bij ernstige ongevallen het adres, etc. precies opschrijven door een omstander. Laat hem nooit alleen!

9. LAAT ZO VLUG MOGELIJK ZAKELIJKE INFORMATIE DOORGEVEN AAN

PROFESSIONELE HULPVERLENERS:

de politie, de brandweer, de GGD of een dokter. Voor de alarmering is het belangrijk om kort, maar krachtig te vertellen wat er aan de hand is. Laat de melder in ieder geval de volgende zaken doorgeven: z'n naam, de plaats van het ongeluk, de oorzaak van het ongeluk, het aantal slachtoffers en wat deze precies mankeren. Het beste is om iemand anders te laten alarmeren en zelf bij het slachtoffer te blijven. Spreek met degene die gaat alarmeren af, dat hij terugkomt om te vertellen welke hulpverleners zullen komen en hoe lang dat gaat duren.

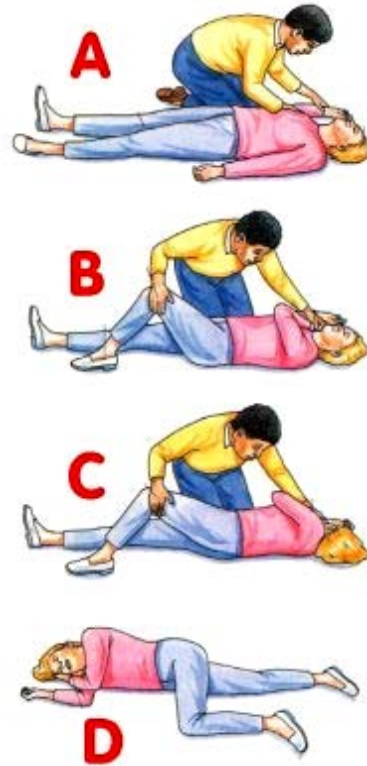
Het telefoonnummer dat je in noodgevallen altijd kunt bellen is 112. Onthoud dit nummer dus goed!

DE STABIELE ZIJLIGGING

De stabiele zijligging wordt alleen uitgevoerd als er een slachtoffer op de rug ligt, bewusteloos is en er geen redelijk vermoeden is van andere ernstige letsel(s) **of** als het slachtoffer op de rug ligt, bewusteloos is en een dreiging heeft van een onmiddellijke belemmering van de ademhaling.

HOE GAAT DE STABIELE ZIJLIGGING?

- De hand aan de zijde van waar je zit leg je haaks op het lichaam.
- Pak de knie die het meest ver van je vandaan ligt en til deze op bij de knie.
- De voet van dat been wordt onder de knieholte van de andere been gebracht.
- De knie van het been die nu omhoog staat moet worden vastgehouden, anders valt deze en kan letsel in de lies veroorzaken.
- Pak nu de hand die aan de andere zijde van het slachtoffer ligt.
- Leg deze over de buik heen onder het oor aan de zijde waar je zit.
- Draai de knie nu voorzichtig naar de grond en vang het hoofd op en leg deze voorzichtig op de grond.



Het slachtoffer ligt nu in de stabiele zijligging. De ademhaling van het slachtoffer moet elke minuut gecontroleerd worden. Dat doe je door een hand op de overgang borst/buik te leggen met de vingers in de richting van het hoofd. De andere hand komt op de rug, ook ter hoogte van de borst/buik overgang. Let er op dat er vooral niet gedrukt wordt. Een oppervlakkige ademhaling zal dan niet gevoeld worden.

Ook dien er op te letten dat de elleboog van deze hand niet tegen zijn buik rust. Rust de elleboog wel tegen de buik dan voel je altijd ademhaling, die van jezelf.

112 BELLEN / ALARMEREN

Hieronder staan de punten die je af moet werken als je een ongeval ziet en je daarvan melding gaat maken bij de alarmcentrale 1.1.2. Een goede en duidelijke berichtgeving is bepalend voor de snelheid waarmee deskundige hulp ter plaatse kan zijn.

- naam van de melder (je eigen naam dus)
- plaats van het ongeval (waar ligt het slachtoffer, straatnaam/plaats)
- de oorzaak van het ongeval het aantal slachtoffers
- de aard van de letsels.
- blijf bij het slachtoffer tot er hulp is.

EHBO – SCHAAFWONDEN, BLOEDNEUS, BRANDWOND, VUILTJE IN HET OOG, SPLINTER

SCHAAFWONDEN

HET ONGEVAL

Je valt met je fiets.

Je valt tegen een muurtje.

Je valt met het voetballen.

Voorbeelden te over en schaafwondjes dus ook. Veel kans dat je daar een keer bij moet helpen.

HET LETSEL

Bij een schaafwond is het bovenste laagje van de huid afgeschaafd. De bloedvaatjes zijn soms net geraakt. Bij lichte schaafwonden niet eens en deze blijven dan ook droog. Met schaven komt vaak veel vuil in de wond en daar moet je goed op letten. De genezing gaat vaak vanzelf.

ACTIE / DOEN!

- Laat het slachtoffer zitten.
- Maak de wond en de omgeving goed schoon met lauw water (eventueel washandje of borsteltje gebruiken).
- Dep daarna de wond en de omgeving droog.
- Bedek bij de kans dat de wond met vuil in aanraking zou kunnen komen de schaafwond af. Dit kan met een grote pleister, verband of iets steriels wat je voor handen hebt.

BLOEDNEUS

HET ONGEVAL

Bloedneuzen ontstaan soms vanzelf, maar het komt veel vaker door een slag of stoot tegen de neus. Bij scouting of sporten komt het vaker voor dan je denkt.

HET LETSEL

Aan de binnenkant van de neus zitten veel dunne bloedvaatjes. Die kunnen gemakkelijk kapot gaan. Het puntje van je neus is flexibel, gemaakt van kraakbeen. Kleine bloedvaatjes daarin zijn heel kwetsbaar. Daarboven zitten botten van de schedel, het neusbeen voorop. Hiertegen kun je met duim en wijsvinger een bloedvat dichtdrukken om de bloeding te stoppen.

ACTIE / DOEN!

- Laat het slachtoffer zitten.
- Stel het slachtoffer gerust.
- Laat de neus een keer snuiten.
- Houd het hoofd een beetje voorover in schrijfhouding.
- Knijp met duim en wijsvinger de neus dicht.
- Houd de neus ongeveer 10 minuten dicht.
- Laat dan langzaam de neus los.
- Kijk of de bloeding over is.
- Als de bloeding niet is gestopt: opnieuw proberen.
- Stopt het bloeden niet, ga dan naar een dokter.
- Advies: niet meer snuiten of gaan pulken.

BRANDWONDEN

HET ONGEVAL

Lekker kamperen en in de natuur bivakkeren. Fietsen door Nederland, in kleine tentjes slapen... De APL bereidt het eten en kookt op een primitief gasstelletje. Bij het afgieten gaat het mis en stroomt er een scheut kokend water over zijn hand.

HET LETSEL

Je spreekt van eerste-, tweede- en derdegraads brandwonden. Eerstegraads brandwonden herken je aan de rode huid, die bovendien heel pijnlijk is. Tweedegraads brandwonden herken je aan de blaren die zich vormen. De huid blijft heel erg pijnlijk. Nog erger zijn derdegraads brandwonden. Door de totale verwoesting ziet de huid zwart (verkoold) of wit (gekookt). Zelfs zenuwen in de huid zijn vernield. Daardoor is die plek gevoelloos. Om een derdegraadsverbranding heen zitten vaak de andere graden van verbranding. Die doen wel heel veel pijn.

ACTIE / DOEN!

- Let op gevaar voor jezelf en omstanders.
- Zijn de vlammen gedoofd?
- Eerst water, de rest komt later.

1e graads verbranding

Hierbij wordt de huid rood, bijvoorbeeld door zonnebrand. De huid moet je snel afkoelen in water. Daarna verder behandelen met aftersun o.d. Bij verbranding van een groot oppervlakte kan koorts ontstaan en kan een bezoek aan de dokter noodzakelijk zijn.

2e graads verbranding

Hierbij treedt blaarvorming op. Brandblaren mag je NOOIT doorprikken. Ook hier geldt, dat de brandwond eerst afgekoeld moet worden, totdat de gloed eruit is. Als het een kleine brandblaar is, moet je hem afdekken met een brandwindsel of met een droogverband. (gebruik nooit brandzalf of een ander vet. Dit verweekt de huid en maakt alles erger. Is het een grote brandblaar (ter grootte van een 2 Eurostuk of groter of twijfel je, dan afkoeling, alleen een droog verband erop en direct naar de dokter.

3e graads verbranding

Dit zijn alle andere verbrandingen, van een open wond af tot een verkoling toe. Afkoeling in water is direct noodzakelijk. Daarna voorzichtig een droogverband aanleggen en de patiënt snel naar een dokter brengen.

Wanneer de brandwond is ontstaan onder de kleding mag je de kleding nooit verwijderen, omdat er een grote kans bestaat dat de huid aan de kleding vast blijft zitten. In dergelijke gevallen moet er altijd doktershulp komen.

VUILTJE IN HET OOG

HET ONGEVAL

Op de fiets is het je vast wel eens overkomen: een klein vliegje dat in je oog terechtkomt.

HET LETSEL

Het is een klein maar vervelend ongemak. Met traanvocht probeert je oog zelf het vliegje weg te spoelen. Ga in ieder geval niet wrijven!

ACTIE / DOEN!

- Laat het slachtoffer zitten.
- Stel het slachtoffer gerust.
- Trek de oogleden voorzichtig van elkaar.
- Kijk in het oog waar het vuiltje zit.
- Zit het vuiltje op het wit? Veeg dan met een puntje van een schone zakdoek naar de neuszijde.
- Let op dat je de pupil niet aanraakt.
- Zit het vuiltje op de pupil of het gekleurde deel van het oog? Laat het oog tranen door het bovenste ooglid over het onderste te bewegen (dit kan natuurlijk ook in andere gevallen).
- Niet wrijven of vegen want dan beschadigt het oog.
Lukt het niet, ga naar je PL, leiding, je ouders, etc.

SPLINTER

HET ONGEVAL

Je hebt vast wel eens een splinter gehad in je hand of in je vinger. Je pakt een stekelplant of ruwe plank vast en het is al gebeurd. Vervelend, maar niet zo ernstig.

HET LETSEL

Er steekt een vreemd voorwerp in je huid en het komt er niet vanzelf meer uit. Vaak steekt er nog een stukje buiten de huid. Dat kun je pakken met je nagels of met een pincet en zo de splinter verwijderen. Lukt het niet of breekt de splinter af, dan moet een dokter het weghalen.

ACTIE / DOEN!

- Laat het slachtoffer zitten.
- Stel het slachtoffer gerust.
- Kijk of er een stukje van de splinter uit de huid steekt.
- Gebruik een pincet.
- Pak het uitstekende stukje.
- Trek in dezelfde richting terug, als de splinter de huid in is gegaan.
- Doe een beetje Betadine / jodium op de wond en eventueel een pleistertje.
- Lukt het niet om de splinter te verwijderen, ga naar je PL, de leiding, je ouders, etc.