

WERKKAARTEN **E.H.B.O.**



LEER EHBO. WORD EEN HELD!



INHOUDSOPGAVE

1: BLOEDNEUS

2: MITELLA

3: SNELVERBAND

4: GREEP VAN HEIMLICH

5: FLAUWVALLEN- FLAUWTE

6: BEWUSTELOOS

7: DRUKVERBAND

8: WONDDRUKVERBAND

9: BRANDWONDEN

10: VERBANDLEER

11: DE 5 REGELS VAN E.H.B.O.

Er staan hele duidelijke en leerzame video's op [YouTube](#), deze zijn heel handig om te bekijken, aanrader!!!!

1

Bloedneus



Te hard snuiten, niezen, neuspeuteren of een bal op je neus; het kan genoeg zijn om een bloedneus te krijgen.



Door de fijne bloedvaatjes in de neus ontstaat een bloedneus vrij makkelijk.

Maar wat moet je nou eigenlijk doen om een bloedneus te laten stoppen?

Stel het slachtoffer gerust!

1. Laat het slachtoffer rustig zitten en snuit de neus.
2. Houd het hoofd licht voorover. (schrijfhouding)
3. Knijp de neus minstens 5 minuten dicht, vlak onder het neusbeen.
4. Blijft het daarna bloeden, knijp de neus opnieuw 5 minuten lang dicht.



Vraag: Wanneer moet je toch naar de huisarts ?

Als de neusbloeding niet stopt.

De oorzaak hiervan kan zijn dat het slachtoffer bloedverdunners gebruikt.

De huisarts kan dan het bloedvatje in de neus dichtbranden.

2

Mitella aanleggen

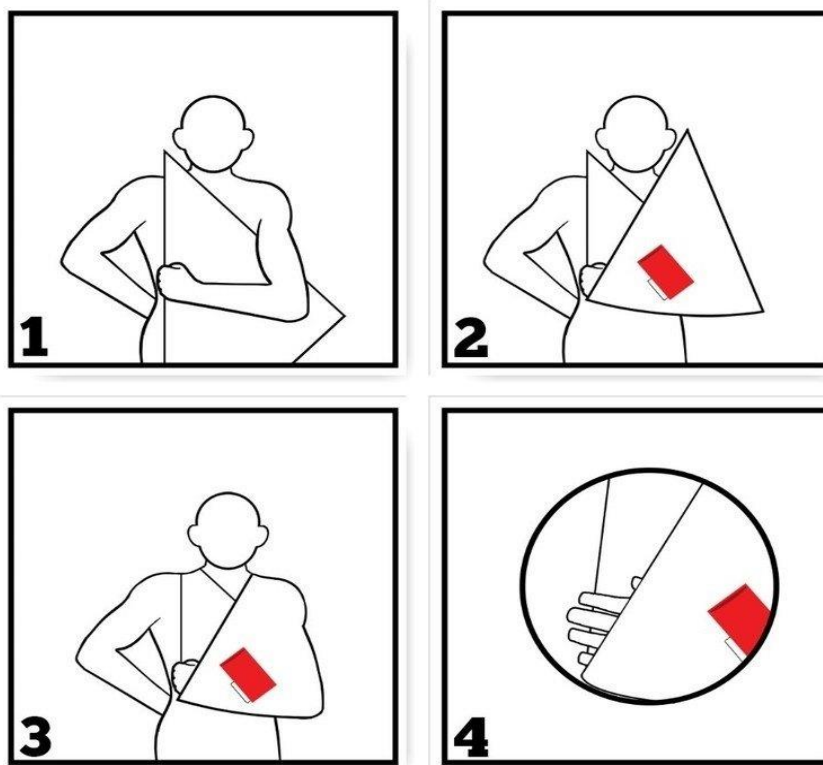


Een mitella wordt aangelegd bij letsels aan vingers, pols en de onderarm.

Een mitella geeft rust en steun.

Een mitella voorkomt dat de hand of onderarm naar beneden hangt, waardoor stuwingsverschijnselen in de hand en vingers kunnen optreden, wat pijn en een kloppend gevoel geeft.

Werkwijze:



- Laat het slachtoffer zitten en stel hem gerust.
- Ga voor het slachtoffer staan en vouw de mitella helemaal open.
- Leg de mitella aan zoals op het plaatje.
- Zorg dat de hand hoger ligt dan de elleboog.
- Knoop de mitella vast. Het platte knoopje komt aan de zijkant van de nek aan de gezonde kant.

3

Snelverband



Snelverbanden gebruik je voor verwondingen die te groot zijn voor een pleister.

Het **snelverband** is snel aan te leggen omdat het een kant en klaar verband is. Het bestaat uit een zwachtel waar een gaasje in verwerkt is. Het is steriel verpakt.

Als je geen snelverband hebt, mag je ook zelf een dekverband maken, door een gaasje en een zwachtel te gebruiken.

Werkwijze:

Probeer de wond omhoog te houden, zodat het bloeden vermindert.

Neem nu het verband en leg het wondkussen op de wond.

Raak het wondkussen niet aan, anders is het niet meer steriel.

Let op, verschuif het **snelverband** nu niet meer!

Breng daarna de **zwachtel** aan. Leg de eerste laag van de zwachtel

half op het wondkussentje, en half op de huid. Let er bij de volgende

lagen op dat er steeds $\frac{2}{3}$ overlapping is met de voorgaande laag.

Ga op en neer zodat het volledige wondkussen stevig bedekt is.



4

Greep van Heimlich

Als iemand zich ernstig verslikt heeft en daardoor geen lucht krijgt, kun je met buikstoten volgens de Heimlich-greep de luchtwegen vrijmaken.



Sla eerst vijf maal tussen de schouderbladen en kijk na elke klap of het probleem opgelost is. Helpt slaan op de rug niet, geef dan een aantal buikstoten, **de GREEP VAN HEIMLICH**.

Dit doe je als volgt:

Ga achter het slachtoffer staan, sla je armen om zijn middel en laat hem iets naar vooroverbuigen.

Plaats je vuist boven de navel van het slachtoffer en pak met je andere hand deze vuist vast. Trek nu je vuist (hard) naar binnen en omhoog, alsof je hem probeert op te tillen.

Voer deze beweging maximaal vijf keer achter elkaar uit.

Is het probleem hiermee nog niet opgelost, geef dan afwisselend vijf slagen tussen de schouderbladen en vijf buikstoten.

Helpt dit niet, bel dan 112 en volg hun instructies!!

5

Flauwte- flauwvallen:



Flauwvallen komt door even te weinig bloed in de hersenen. Je raakt even bewusteloos (maximaal een paar minuten).

Meestal is flauwvallen niet erg.

Flauwvallen komt veel voor: bijna de helft van alle mensen valt in zijn leven wel een keer flauw, vrouwen vaker dan mannen. Vooral in de puberteit komt flauwvallen vaak voor.

Oorzaken kunnen bijvoorbeeld zijn:

Door te weinig eten of drinken.

Door stress of emoties.

Door te lang in een te warme omgeving.

Door Pijn.

Door verkeerd ademen, hyperventilatie

Wat moet je doen:

Maak knellende en warme kleding los (niet alleen rond de nek maar ook riemen en dergelijke).

Leg de benen iets omhoog.
Zorg voor frisse lucht.

Stel het slachtoffer gerust.
Probeer de oorzaak te achterhalen.

Na ongeveer 10 minuten mag het slachtoffer rustig in zitstand komen. Gaat dit niet goed vraag hem dan om terug te gaan liggen voor weer 5-10 minuten.

Gaat overeind komen goed dan mag je hem wat drinken aanbieden. Laat het slachtoffer zelf glas of beker naar de mond brengen. Gaat dit erg trillerig wacht dan nog even. De kans is groot dat het slachtoffer zich zal verslikken.

Gaat ook het drinken goed dan kan het slachtoffer verder overeind komen.

Geef het slachtoffer advies.

Flauwvallen is niets om bang voor te zijn en professionele hulp is meestal niet nodig.

Bewusteloosheid.

Wat stel je vast bij bewusteloosheid?

Het slachtoffer reageert niet op aanspreken en schudden.
Het slachtoffer ademt. Controleer dit door hand op buik en oor boven mond van slachtoffer. (je voelt dan de uitademing van het slachtoffer tegen je oor)

Wat doe je:

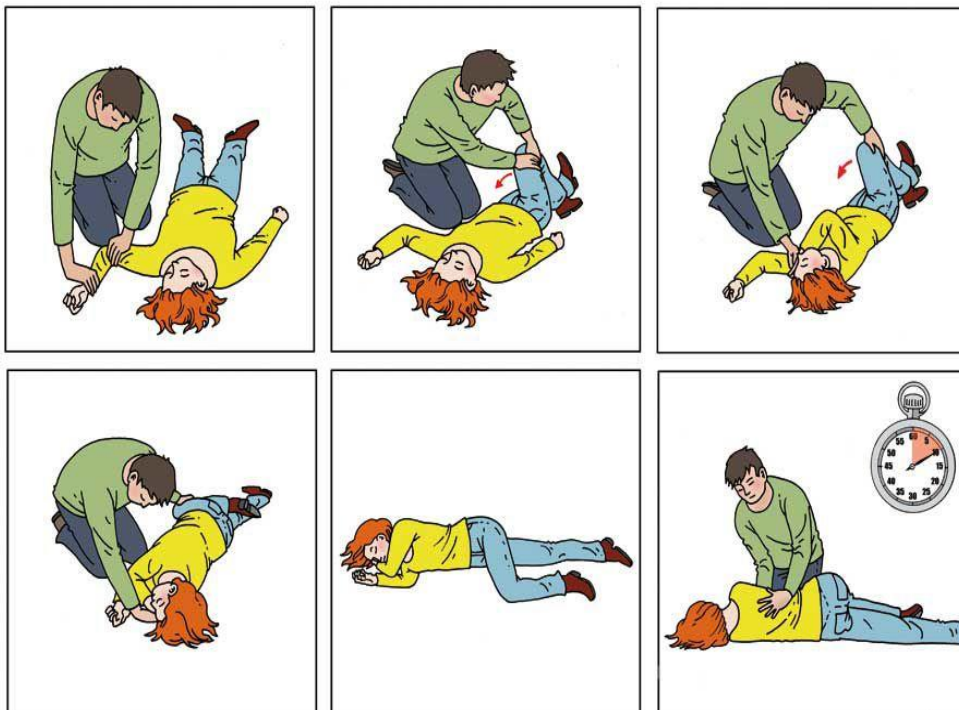
Verwijder bril en knellende kleding zoals een sjaal.

Bel of laat 1-1-2 bellen.

Zet je telefoon op de luidspreker.

Volg de aanwijzingen van de centralist van 112

Leg het slachtoffer in stabiele zijligging.



Controleer elke minuut of de ademhaling normaal blijft.

Zorg voor beschutting van het slachtoffer. Is het koud, leg dan een deken, jas of sjaal over het slachtoffer heen.

Blijf bij het slachtoffer totdat ambulance er is.



De oorzaken van bewusteloosheid staan bijna altijd in verband met:

Mechanisch geweld (klap op het hoofd, verkeersongeluk).

Of het tekortschieten van de bloedvoorziening van de hersenen.

Of van de inwerking van giftige stoffen daarop.

7

Drukverband:

Kneuzingen en verstuikingen zijn ongeveer dezelfde letsels. Bij deze letsels ontstaat zwelling en kleine bloedinkjes. Verwijder daarom sieraden die aan hetzelfde ledemaat zitten. Bij een verstuiking van de pols kan bijvoorbeeld de hand ook zwellen. Daardoor kan een ring gaan knellen met alle gevolgen van dien.

1. Stel het slachtoffer gerust en laat hem zitten.

2. Verwijder sieraden.

3. Koel de kneuzing/verstuiking.

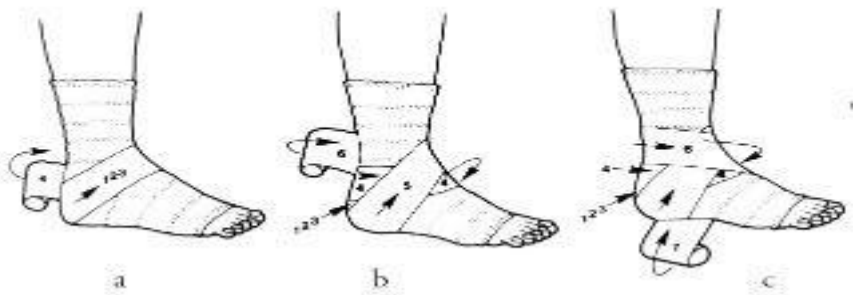
Gebruik een cool pack, maar niet direct op de huid. Wikkel een handdoek om de cool pack.



4. Leg eventueel een steunverband aan bij een verstuiking.

Gebruik hiervoor een ideaal zwachtel.

Enkel:



Pols:



5. Geef eventueel rust en steun.

Bijvoorbeeld bij een verstuikte pols door middel van een mitella.

De dagen erna:

Na enkele dagen neemt de zwelling af. Er kan dan wel meer blauwe verkleuring te zien zijn.

Kneuzing: (flinke blauwe plek)



Verstuiking: van bijvoorbeeld een enkel.



8

Wonddrukverband:

Het doel van een wonddrukverband is om een bloeding, bij een ernstige verwonding, te stoppen.

Wat heb je nodig:

- Een schone doek.
- Een snelverband
- Een synthetische zwachtel
- Een ideaal zwachtel.
- Tape en een schaar.
- Handschoenen.

Werkwijze:

- Laat het slachtoffer zitten en stel hem gerust.
- Gewonde lichaamsdeel hoog houden.
- Laat het slachtoffer met de schone doek de wond met lichte druk afdekken.
- Pak je materialen en werk secuur maar snel.
- Gebruik handschoenen om bloedcontact te vermijden.
- Leg het wonddrukverband aan.
- Geef het slachtoffer voldoende aandacht en advies.
(Naar huisarts).

Stap 1:

Leg een snelverband aan op de wond.

Stap 2:

Zwachtel over het snelverband een synthetische zwachtel, gelijkmatig verdeeld.

Zorg ervoor dat deze aan beide kanten ruim naast het snelverband uitsteken.

Stap 3:

Leg het geheel vast, bij voorkeur met een ideaalzwachtel. Zwachtel in de richting van de romp, waarbij iedere slag de vorige voor tweederde bedekt. Kijk bij het zwachtelen in de rol en zorg ervoor dat de watten aan beide zijden uitsteken.

Stap 4:

Zet het uiteinde van de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.

9

Brandwonden:

Oorzaken:

- Hete vaste stof: kachel, motor, uitlaat.
- Hete vloeistof: heet water, frituurvet.
- Heet gas: stoom, hete lucht, een vlam.
- Chemische stof: zoutzuur, gootsteenontstopper.
- Elektriciteit: kapotte kabel (230V), bliksem.
- Zonnestrallen, radiotherapie.

Waarom zijn brandwonden gevaarlijk?

De huid is een orgaan met veel functies zoals warmte en vocht in het lichaam houden en kou en bacteriën erbuiten. Door een brandwond worden deze functies ernstig aangetast of vervallen helemaal.

Kenmerken eerstegraads verbranding:

- Geen wond, dus de huid is niet stuk.
- Soms wat opgezwollen.
- Rood en/of roze.
- Droog.
- Prikkelend tot pijnlijk.



Behandeling:

Eerst water, de rest komt later!

Houdt de brandwond **minimaal 10 minuten** onder zacht **stromend lauw water**.

Zorg dat het water niet te koud is: dat vergroot de kans op onderkoeling en extra pijn.

Je mag alleen bij deze brandwond na het koelen ook verkoelende brandgel gebruiken.

Kenmerken tweedegraads brandwond:

Glanzend rood, roze.

De opperhuid is beschadigd tot in de lederhuid.

Nat.

Blaren.

Pijnlijk.



Behandeling:

Eerst water, de rest komt later! Minimaal 10 minuten.

De brandwond/ blaren afdekken met een steriel metaline gaas.
Dit gaas plakt niet in de wond.

Blaren niet doorprikken.

Ga naar de huisarts als de blaren groot zijn op een vervelende plek zitten.

Kenmerken derdegraads brandwond:

Zowel de opperhuid als de lederhuid zijn volledig beschadigd tot in het onderhuids vetweefsel.

Wit, beige tot donkerbruin.

Droog, leerachtig.

Nauwelijks pijnlijk door de beschadigde zenuwen.



Behandeling:

Eerst water, de rest komt later! Minimaal 10 minuten!

Na het koelen dek je deze brandwond af met een steriel niet verklevend verband (Metaline) en neem direct contact op met de huisarts en volg zijn instructies.

10

Verbandmaterialen:

Snelverband:

Handig, kant en klaar, steriel verbandje voor het afdekken van kleinere wonden.



Gaasjes (kompresen):

Deze zijn er in verschillende maten, steriel en ook onsteriel. Hiermee kan je wondjes afdekken of schoonmaken.



Niet verklevende gaasjes, b.v. METALINE-gaasje:

Dit is een speciaal gaasje (zilver) dat niet in de wond plakt. Heel handig bij schaaf of brandwonden



Hydrofiele zwachtel:

Een dunne zwachtel, die wordt gebruikt om bijvoorbeeld een gaasje op de plek te houden.

Deze zwachtel is er ook in verschillende maten.



Ideaal zwachtel:

Een stevige, rekbare zwachtel waarmee je een steun of drukverband kunt aanleggen.



Synthetische zwachtel:

Deze pluizige, zachte zwachtel wordt gebruikt als een soort kussentje onder een druk of wonddrukverband.



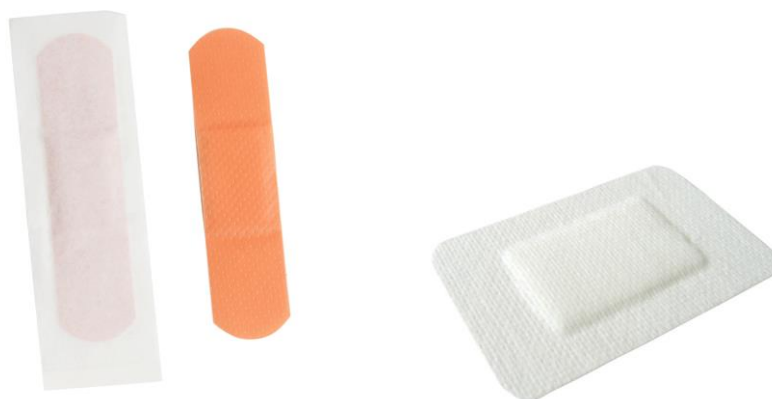
Mitella:

Een mitella is een hulpmiddel om een gewonde arm, schouder of hand rust te geven.



Wondpleister:

Afdekken van kleine wondjes.

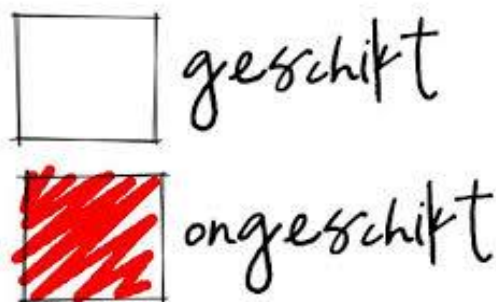


Tape pleister:

Voor het vastzetten van verband



Wij gebruiken **geen verbandklemmetjes** maar deze tape pleisters.



De 5 regels van E.H.B.O.

- . Let op gevaar.
- . Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert.
- . Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.
- . Zorg voor professionele hulp.
- . Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit.



**Kijken helpt niet
EHBO: je kunt het
maar beter leren**