

# 10 EHBO-tips op een rij

Hieronder vindt u de belangrijkste tips bij veel voorkomende ongelukken op een rij. Deze tips zijn door iedereen te gebruiken, maar met een EHBO-diploma bent u beter voorbereid. Bekijk op [www.112bhv.nl](http://www.112bhv.nl) de mogelijkheden voor EHBO cursussen.

## DE BASISREGELS

Als eerste hulpverlener is het belangrijk dat u kalm en rustig blijft. Beoordeel de situatie die u aantreft zo snel mogelijk. Zorg ervoor dat de toestand van het slachtoffer niet verslechtert.

- Bij het verlenen van eerste hulp gelden vijf basisregels:
- Let op gevaar
- Ga na wat is er gebeurd en wat iemand mankeert
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- Zorg voor professionele hulp
- Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit



## REANIMATIE

Als het slachtoffer bewusteloos is, niet ademt en grauw/bleek ziet, moet u direct reanimeren.

- U laat 1-1-2 bellen
- Laat de AED halen
- Start met 30 borstcompressies en vervolgt met 2 beademingen. Wissel dit af.



## BLOEDING

Bij actieve bloedingen handelt u als volgt:

- Breng het getroffen lichaamsdeel omhoog en stelp de wond.
- Geef 10 minuten rechtstreeks druk op de wond. Gebruik hiervoor handschoenen of verbandmateriaal of ieder ander hulpmiddel dat voorhanden is.
- Afhankelijk van de grootte van de wond of infectiegevaar gaat u naar de (huis)arts.

## KNEUZING EN VERSTUIKING

**Symptomen:**

- Blauwe plek
- Zwelling
- Bewegen is pijnlijk, maar wel mogelijk

**Handel als volgt:**

- Koel 10 tot 15 minuten met koud water, gebruik eventueel ijs of een coldpack. Leg bij koeling met ijs altijd een doek tussen het lichaam en het ijs om bevriezing te voorkomen.
- Houd het lichaamsdeel stil en laat het gewonde lichaamsdeel zo min mogelijk bewegen.
- Is er sprake van een forse zwelling, denkt u aan een breuk of blijft de pijn ondanks rust, neem dan contact op met de huisarts.



## BEWUSTELOOSHEID

Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet als u hem aanspreekt of aan de schouders schudt. Hij voelt slap aan en heeft nauwelijks spierspanning. Om verstikking te voorkomen:

- Draait u het slachtoffer op de zij (bij braken, bloed in zijn keel of als u hem alleen moet laten).
- Draai het slachtoffer onmiddellijk weer op zijn rug wanneer hij problemen krijgt met zijn ademhaling.

## VERSLIKKING

- Ga schuin achter het slachtoffer staan en steun met uw ene hand op zijn borstkas. Laat het slachtoffer licht voorover buigen.
- Sla met de hiel van uw hand tussen de schouderbladen. Doe dit snel en maximaal 5 keer.
- Helpt dit niet, gebruik dan de Heimlich greep. In de video ziet u hoe u de Heimlich greep toepast.
- Wissel Heimlich greep af met de 5 slagen.
- Als dit niet helpt, laat 1-1-2 bellen.



## BOTBREUK

**Symptomen:**

- Slachtoffer heeft veel pijn
- Hij kan het lichaamsdeel minder of helemaal niet gebruiken
- Zwelling
- Soms een abnormale stand

**Gebroken arm:**

- Ga naar het ziekenhuis.
- Laat het slachtoffer zelf de arm vasthouden

**Gebroken been:**

- Beweeg het been niet
- Leg een dekenrol/jassen langs een gebroken been en bel 1-1-2

## VERGIFTIGING

- Bel 1-1-2 bij vergiftigingen.
- Geef door om welke vergiftiging het gaat.
- Neem of geef de verpakking of resten mee.

## BRANDWOND

- Direct koelen met water
- Gebruik zacht stromend, lauwwater
- Smeer niets op de wond
- Dek brandwonden steriel of zo schoon mogelijk af.

**Ga naar een arts bij:**

- Blaren
- Ernstige brandwonden
- Brandwonden op het gezicht, gewrichten, handen, voeten en geslachtsorganen
- Brandwonden door elektriciteit of chemische stoffen
- Bij inademing van rook/hete gassen



## VOLG EEN EHBO-CURSUS

U heeft de tips bij een aantal veel voorkomende ongelukken kunnen lezen. Deze tips zijn door iedereen te gebruiken, maar wilt u alle eerste hulp handelingen in de praktijk toepassen? Volg dan een EHBO cursus of BHV cursus. Er is ook een EHBO cursus speciaal gericht op kinderen.