



# Het bieden van EERSTE HULP

## Inhoud

Hoe kan men het beste EERSTE HULP bieden?.....	1
Hartaanval .....	1
EHBO koffer .....	2
Wat te doen bij: .....	2
Verstuiking; .....	2
Hoofd tegen paal/botsing: .....	2
Bloedneus stoppen:.....	2
Hulp van arts is nodig als; .....	3
Tand door de lip: .....	3
Uitgeslagen/gevallen tand: .....	3
Onderkoeling: .....	3
Oververhitting: .....	4
(dreigende) Flauwte: .....	4
Hyperventilatie: .....	4

## Hoe kan men het beste EERSTE HULP bieden?

- Blijf rustig.
- Luister niet naar iedereen (anderen weten het toch beter).
- Vraag wat er gebeurd is (hoe).
- Neem het ergste aan bij twijfel. Bv. kneuzing, verstuikt of gebroken, dan is gebroken het ergst. Koel direct, bij breuk is er meer pijn (anders 10 min. koelen)
- Breng zelf geen slachtoffer weg, laat ouders het doen of bel anders een taxi. Meld ernstige gevallen eerst bij de huisarts(post).  
0900-3322222, adres; Lage Witsiebaan 2a, 5042 DA Tilburg

### Hartaanval

Bij hart ritmische stoornissen (hartaanval) **112 bellen**. De receptionist(e) stuurt een alert naar de dichtstbijzijnde persoon die kan reanimeren. Deze persoon haalt ook AED-apparaat op. Blijf aan de lijn.

Elke situatie die je als eerste hulpverlener aantreft, is anders. Maar altijd komen er vijf belangrijke punten aan de orde:

1. Let op gevaar.
2. Ga na wat er gebeurd is en daarna wat iemand mankeert.
3. Stel het slachtoffer gerust en zorg zo nodig voor beschutting.



## Het bieden van EERSTE HULP

4. Indien nodig, zorg voor professionele hulp (ambulance). Aan de meldkamer moet de volgende informatie worden doorgegeven;
  - Naam van de melder
  - Plek van het ongeval, zo exact mogelijk
  - Wat er is gebeurd
  - Het aantal slachtoffers
  - Bij kinderen geschatte leeftijd
  - Aard van de letsels
5. Help het slachtoffer bij voorkeur op de plek waar hij zit of ligt.

Als leider geen EHBO heeft, navragen of iemand dat wel heeft en/of iemand naar de kantine sturen, of daar iemand EHBO heeft. Zelf bij het slachtoffer blijven.

### EHBO koffer

Één koffer ligt in de lichtkast in de hal en één koffer ligt achter de bar.

### Wat te doen bij:

#### Verstuiking;

- Laat het slachtoffer gaan zitten
- Vraag het slachtoffer zijn eigen schoen en sok uit te trekken. Het slachtoffer voelt zelf beter dit zo pijnloos mogelijk te doen. Kan hij het niet zelf, schoen aanlaten.
- Leg het been hoog in horizontale positie op een bank of een stoel
- Wikkel een coldpak of een goed gesloten plastic zak met ijsklontjes in een doek en leg dit op de getroffen enkel. Heb je dit niet, zet het slachtoffer op een stoel bij de kraan en laat koud water via het onderbeen over de enkel stromen.
- Houd het koelen minstens 10 min. vol. Doe dit ook als de schoen nog aan is.
- Leg eventueel een drukverband aan.
- Geef rust en steun aan getroffen been.

Bij de volgende signalen het slachtoffer aanraden een arts te raadplegen:

- Snelle en forse zwelling
- Bij hevige pijn en als het gewricht warm aanvoelt. Een warm aanvoelend gewricht duidt erop dat het letsel erger is dan eerst werd vermoed, bv bij volledig gescheurde enkelbanden met extra bloedverlies als gevolg.

#### Hoofd tegen paal/botsing:

- Koelen met coldpak of een goed afgesloten zak met ijsklontjes in een doek.
- Insmeren met vallen en stoten gel, tegen zwelling en verkleuring.

#### Bloedneus stoppen:

- Laat het slachtoffer gaan zitten en stel het gerust.
- Houd het hoofdje van een klein kind iets voorover. Laat oudere kinderen en volwassenen een schrijfhouding aannemen.
- Laat zo mogelijk nog één keer goed snuiten om stolsels te verwijderen.



## Het bieden van EERSTE HULP

- Knijp met duim en wijsvinger de neusvleugels onder het neusbeen tegen het neustussenschot. Oudere kinderen en volwassenen kunnen dit zelf, nadat zij goed geïnstrueerd zijn hoe dit moet.
- Houdt dit 10 min. vol, laat dan de neus voorzichtig los en controleer of het bloeden is gestopt.
- Zeg het slachtoffer de eerste uren zijn neus niet te snuiten.

### Hulp van arts is nodig als;

- De bloeding na 10 min. dichtdrukken niet is gestopt
- Als het slachtoffer tijdens het dichtdrukken telkens moet slikken en klaagt over een bloedsmaak. De bloeding vindt zich in dat geval waarschijnlijk te hoog in de neus voor dichtdrukken. Er is ook een kans dat het slachtoffer zal gaan braken doordat het bloed in de maag komt.
- Als het slachtoffer bloedverdünnende middelen slikt. Dit ook als de bloeding gestopt is, want er blijft een verhoogde kans op een nieuwe bloeding.

### Tand door de lip:

Meestal betreft het de onderlip. Deze zwelt op en bloedt.

- Laat het slachtoffer zitten en stel hem gerust.
- Druk met duim en wijsvinger met een steriel gaasje de wondrandjes naar elkaar.
- Houd dit een paar min. vol
- Controleer of de tand nog heel is en goed in de kaak staat
- Controleer of er geen stuk tand of ander vreemd voorwerp in de lip zit
- Geen professionele hulp nodig, wel als het wondje mogelijk gehecht moet worden. Meestal bij wondjes groter en dieper dan één centimeter.

### Uitgeslagen/gevallen tand:

Het slachtoffer moet snel, liefst binnen het uur na het ongeval naar de tandarts. Ga ook naar de tandarts als sprake is van een uitgeslagen melktand. Door val, slag of stoot kunnen tanden los gaan zitten, maar wel op hun plaats in de kaak blijven. Ook in dat geval naar de tandarts gaan.

- Laat het slachtoffer gaan zitten en stel hem gerust.
- Bel een tandarts voor een snelle afspraak of laat dat doen.
- Pak de uitgeslagen tand(en) vast aan de kroon (het gedeelte dat uit de kaak steekt) niet aan de wortel.
- Bewaar de tand(en) droog en koel, bv in een plastic zakje dat weer in een ander plastic zakje met ijswater wordt gedaan.
- Veeg mond van het slachtoffer schoon.
- Laat iemand met het slachtoffer en de uitgeslagen tand(en) naar de tandarts gaan.

### Onderkoeling:

Het slachtoffer klaagt over kou en vermoeidheid en klappertandt. Het slachtoffer voelt koud aan en rilt. Komt vooral voor bij de jongste kinderen (8 t/m 11 jaar) op het voetbalveld.

- Breng het slachtoffer in een warme, beschutte omgeving.
- Laat het slachtoffer gaan zitten.
- Trek zijn natte/koude kleding uit.
- Warm hem op met een warme douche en warme chocomelk/thee.



## Het bieden van EERSTE HULP

- Controleer en bewaak de vitale functies.
- Zorg zo nodig voor professionele hulp.

### Oververhitting:

Het slachtoffer klaagt over spierpijn in armen en benen, heeft dorst. Kleding en huid van slachtoffer voelen vochtig aan, transpiratiegeur merkbaar. Vraag wat er gebeurd is of men wel genoeg vocht binnen heeft gekregen, of er sprake is van hoofdpijn en/of misselijkheid.

- Breng het slachtoffer op een koele plaats in de schaduw.
- Laat hem gaan zitten.
- Geef extra drinken, bij voorkeur in de vorm van sportdrink.
- Geef iets zouts te eten bv. chips.
- Adviseer het kalmer aan te doen.

### (dreigende) Flauwte:

Je kunt de volgende verschijnselen bij het slachtoffer waarnemen:

- Eerst is hij bleek, hij zweet en is voortdurend aan het geeuwen
- Daarna treedt bewustzijnsdaling op en evt bewusteloosheid
- Soms vertoont hij spierbewegingen, die lijken op epilepsie.

Als je bovengenoemde verschijnselen bij iemand waarneemt, probeer je als eerste te voorkomen dat hij het bewusteloos raakt.

- Zorg voor frisse lucht.
- Leg hem plat neer of help hem plat te gaan liggen.
- Leg niets onder het hoofd.
- Leg de benen iets hoger.
- Maak strakke kleding los (stropdas, boord, riem, tailleband)
- Stel hem gerust.

Als toch bewustzijnsverlies optreedt en het slachtoffer ligt al op de grond, wacht dan af of hij binnen één minuut zijn ogen weer open doet. Vertel wat er gebeurd is en zeg nog 10 min. te blijven liggen. Na 10 min. laat je hem zelf in de zithouding gaan zitten. Krijgt hij opnieuw klachten, raad je hem aan nogmaals 10 min. te gaan liggen en het daarna opnieuw te proberen. Meestal gaat het dan goed. Je kan hem water te drinken geven mits hij zelf een kopje of glas kan vasthouden en zelf kan drinken.

### Hyperventilatie:

Bij een aanval van hyperventilatie wordt te snel en vaak ook te diep geademd. Het slachtoffer is angstig en haalt hijgend adem. Hij klaagt over benauwdheid en duizeligheid. Ook kan hij een vreemd tintelend gevoel in en om zijn mond ervaren en een raar, tintelend gevoel in vingers en handen.

Laat hem van zijn handen een soort kommetje vormen en adviseer hem daarin in- en uit ademen of help hem met langzaam en rustig ademen. Je kunt ook een plastic zakje of handschoen gebruiken. Kalmeer het slachtoffer en praat op hem in. Als hij zich beter voelt, geef het advies naar zijn huisarts te gaan. Het is vaak moeilijk in te schatten of iemand echt hyperventileert of dat er sprake is van een zuurstofprobleem.