

# EHBO voor JVG's

---

In deze opleiding maken we een verschil tussen noodsituaties en alledaagse ongevalletjes waar een persoon medische hulp nodig heeft.

Een ding is belangrijk: jij bent geen medisch helper, geen dokter: roep er dus altijd zo snel mogelijk iemand van de leiding bij. Die kan de situatie inschatten en beslissen of er een van de Medisch Helpers of EHBO-gecertificeerden van de eenheid moet bijgeroepen worden.

Dit boekje bevat vereenvoudigde instructies voor jou als JVG. Als je later je diploma van EHBO en/of Medisch Helper gaat behalen bij het Rode Kruis, zal je daarvoor een zeer uitgebreide opleiding krijgen. We raden iedereen aan deze opleiding te volgen. Info vind je op de [site van het Rode Kruis](#).

## Noodsituaties

### Aanpak in 4 stappen.

Elke noodsituatie vraagt om dezelfde aanpak, die volgens vier stappen verloopt.

De vier stappen in eerste hulp:

1. Zorg voor veiligheid, voor jezelf en voor het slachtoffer
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer, verplaats het NIET
3. Alarmeer de hulpdiensten
4. Verleen verdere eerste hulp

### Hulpdiensten bellen

Stuur liefst iemand anders weg om te alarmeren en – indien beschikbaar- een automatische externe defibrillator (AED) te halen. Blijf zelf bij het slachtoffer.

Als het niet anders kan, ga dan zelf alarmeren. Vermeld bij de alarmering steeds:

1. Wie jij bent
2. Wat er is gebeurd
3. Waar de hulpdiensten juist worden verwacht.
4. Wie de slachtoffers zijn en in welke toestand ze zich bevinden (bewust, bewusteloos,

Zorg dat er iemand aan de straat klaar staat om de ambulance en/of MUG op te vangen en naar de juiste plaats te leiden.

Bel altijd de hulpdiensten als

- Je slachtoffer bewusteloos is en niet bijkomt
- Een ademhalingsstilstand heeft
- Een ernstige bloeding/breuk/... heeft
- Tekenen van een beroerte vertoont
- Iemand van de leiding jou dat vraagt

## Basisprincipes van Eerste Hulp

1. Blijf rustig in een noodsituatie.
2. Vermijd besmetting: trek indien mogelijk wegwerphandschoenen aan.
3. Handel als eerstehulpverlener, niet als dokter!
4. Zorg voor het comfort van het slachtoffer: bescherm het bijvoorbeeld tegen koude of warmte.
5. Verleen psychosociale eerste hulp: praat met je slachtoffer, stel hem/haar op gemak

**Geef nooit een slachtoffer eten of drinken.** Dat verhoogt de kans op verslikking en dus ook bijkomende problemen...

## Bewusteloosheid & Ademhalingsstilstand

Als je een slachtoffer ziet liggen, zonder te bewegen en zonder te reageren, is de kans groot dat hij bewusteloos is. Dit kan een levensbedreigende situatie zijn, dus moeten we snel handelen.

Roep om hulp en doe ondertussen het volgende:

1. Schud zacht aan de schouders en vraag luid of het gaat. Als het slachtoffer niet reageert, is hij/zij bewusteloos.
2. Controleer de ademhaling van je slachtoffer. Dat doe je door voorover te buigen en je wang bij de neus/mond van je slachtoffer te brengen. Je controleert de ademhaling op de drie volgende manieren:
  - a. VOEL je lucht op je wang?
  - b. HOOR je ademhaling?
  - c. ZIE je de buik op en neer bewegen?

3. Als geen van de 3 tests (VOELEN, HOREN, ZIEN) positief is, heeft je slachtoffer een ademhalingsstilstand.
4. Als minstens 1 van de tests positief is, is je slachtoffer bewusteloos, maar ademt hij nog.

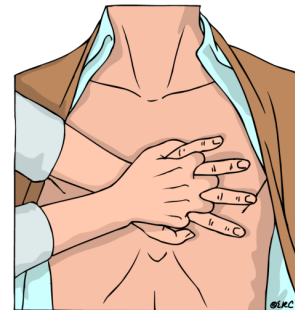
## Wat te doen bij een ademhalingsstilstand

Als een slachtoffer bewusteloos is en niet meer normaal ademt, moet je ingrijpen.

1. Laat onmiddellijk leiding roepen, 112 alarmeren en – indien beschikbaar – een AED (automatische externe defibrillator) halen. Als je alleen bent, moet je zelf (met je gsm) 112 alarmeren. Haal dan enkel een AED als je weet dat er één in de directe omgeving aanwezig is.
2. **Start zelf onmiddellijk de reanimatie door hartmassages te geven**

### Vereenvoudigde instructie voor hartmassage

- Zit geknield naast je slachtoffer
- Plaats beide handen ineengestrengeld op het borstbeen, ter hoogte van de tepellijn
- Zet je schouders recht boven je handen
- Begin te pompen aan een ritme van 100 per minuut



3. Blijf verder reanimeren tot:
  - Er leiding of gespecialiseerde hulp aankomt die de reanimatie overneemt.
  - Het slachtoffer bij bewustzijn komt: hij beweegt, opent zijn ogen en begint terug normaal te ademen.
  - Je zelf te vermoeid bent om verder te gaan.

**Zodra er een AED beschikbaar is, voer je de verdere reanimatie met AED uit.**

## Wat te doen bij bewusteloosheid

1. Roep luid om hulp, zodat je er niet alleen voorstaat tijdens de hulpverlening. Terwijl een tweede persoon onmiddellijk 112 alarmeert, kan jij je concentreren op het slachtoffer.
2. Draai je slachtoffer meteen in stabiele zijligging.
3. Blijf bij je slachtoffer en controleer regelmatig de ademhaling. Als je slachtoffer stopt met ademen, moet je reageren zoals bij een ademhalingsstilstand en onmiddellijk de reanimatie starten.

## Hoe herken je een beroerte?

FAST staat voor Face Arm Speech Time (gelaat-arm-spraak-tijd). Als de persoon één of meer opdrachtjes niet kan uitvoeren, heeft hij waarschijnlijk een beroerte.

- **F**ace (gezicht): Controleer of de mond van het slachtoffer scheef staat en of er een mondhoek naar beneden hangt. Vraag hem om te lachen of om zijn tanden te laten zien.
- **A**rm: controleer of er een arm (of been) verlamd is. Vraag aan het slachtoffer om de ogen dicht te houden en beiden armen (of benen) voor zich uit te strekken. Bij de armen moeten de handpalmen naar boven gedraaid worden. Observeer dit goed.
- **S**peech (spraak): Ga na of het slachtoffer moeite heeft met spreken. Laat hem/haar desnoods een zin herhalen of stel vragen.
- **T**ime (tijd): Probeer te weten te komen hoe lang deze klachten al duren. Hoe sneller het slachtoffer door gespecialiseerde hulp behandeld wordt, hoe kleiner de kans op blijvende hersenschade. Als medische behandeling binnen de 3 uur start, is de kans op herstel aanzienlijk groter.

Wat doe je?

- Alarmeer 112 en geef duidelijk mee dat je vermoedt dat het om een beroerte gaat.
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen. Installeer hem in een comfortabele zittende houding. Als het toch nodig is om hem te verplaatsen, ondersteun hem dan aan de verlamde zijde.
- Geef het slachtoffer geen eten of drinken. De kans bestaat dat hij zich verslikt.
- Blijf rustig tegen het slachtoffer praten. Hou er rekening mee dat het slachtoffer zelf soms heel moeilijk of niet kan praten en angstig is.

## Levensbedreigende bloedingen

Niet elke bloeding is bedreigend. Een huidwonde kan ook licht bloeden. Deze wordt dan verzorgd door leiding met een EHBO of Medisch Helper diploma.

**Wanneer je veel bloed uit de wonde ziet lopen of spuiten, gaat het om een gevaarlijke bloeding. Als er geen leiding in de buurt is, mag je die zelf beginnen te stelpen.**

Wat doe je?

1. Vraag het slachtoffer om op de wonde te drukken, eventueel met behulp van een propere doek.
2. Zorg dat de hulpdiensten gealarmeerd worden.
3. Help het slachtoffer om te gaan liggen.
4. Trek wegwerphandschoenen aan.
5. Druk nu zelf met je handen op de wonde. Gebruik hierbij indien mogelijk een propere doek (bijvoorbeeld een handdoek), een drukverband of andere zwachtels.

6. Als de wonde blijft bloeden, leg er dan extra doeken of verbandmateriaal bovenop zonder de druk op de wonde te verminderen. Druk nog steviger op de plaats van de bloeding.
7. Blijf druk uitoefenen op de wonde tot de hulpdiensten aankomen.
8. Was je handen na het verlenen van eerste hulp.

## Vergiftiging

Als iemand een giftige stof heeft ingeslikt, dan kan je dit meestal uit de omstandigheden afleiden. Je ziet bijvoorbeeld een lege geneesmiddelenverpakking liggen, je ontdekt resten van een giftig product aan de mond van het slachtoffer of je bemerkt een geopende fles.

Roep onmiddellijk je leiding erbij en raak zelf niets aan.

- Bel het Antigifcentrum op het nummer **070 245 245** en geef informatie over het product. Volgende informatie is belangrijk:
  - de leeftijd en het geschat gewicht van het slachtoffer (een kind of een volwassene);
  - de naam van het ingenomen product (bijv. naam van een giftige plant);
  - de wijze waarop het slachtoffer vergiftigd werd (inslikking);
  - een schatting van de ingenomen hoeveelheid (aantal tabletten, aantal slokken);
  - de omstandigheden van het ongeval (per ongeluk gedronken, zelfmoordpoging);
  - de toestand van het slachtoffer (bewusteloos, ademhalingsmoeilijkheden, braken).
- Alarmeer indien nodig gespecialiseerde hulp: arts of 112 (afhankelijk van de symptomen die je ziet).

# Alledaagse ongevallen en situaties

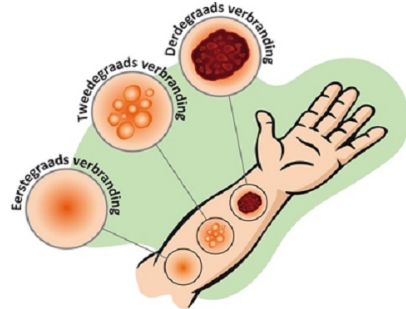
## Brandwonden verzorgen

Brandwonden kunnen op verschillende manieren ontstaan: door vuur of een andere warmtebron, door chemische producten, elektriciteit of straling (denk maar aan zonnebrand). Om de ernst te kunnen inschatten zijn volgende zaken belangrijk:

- De diepte (graad)
- De verbrande oppervlakte
- De plaats
- De oorzaak
- De leeftijd van het slachtoffer

### Wat stel je vast?

- Een eerstegraads brandwonde is rood
- Bij een tweedegraads brandwonde zie je in de rode zone ook blaren
- Een derdegraads brandwonde kan zwart, perkamentachtig of wit zijn.



De leiding zal beslissen of het slachtoffer naar de dokter moet (in elk geval voor een derdegraads brandwonde).

### Wat doe je ?

1. **“Eerst water, de rest komt later!”**: Koel de brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw leidingwater. Richt de waterstraal **boven** de brandwonde en laat het water over de brandwonde vloeien. Het is namelijk pijnlijk om de straal rechtstreeks op de brandwonde te richten. Als je lang en uitgebreid moet koelen (bijvoorbeeld bij grote brandwonden) bestaat het risico dat het slachtoffer onderkoeld geraakt. Gebruik daarom geen ijskoud water en bescherm het slachtoffer na het afkoelen tegen wind en regen. Leg zeker geen ijs op een brandwonde. Dit kan de weefselschade erger maken.
2. Blijf de brandwonde afkoelen tot de pijn verlicht is.
3. Verwijder kledij en sieraden als ze niet aan de huid vastkleven.
4. **Prik eventuele blaren niet open**. Houd rekening met het gevaar voor infectie. Door de brandwonde valt de beschermende functie van de huid weg, zodat micro-organismen het lichaam kunnen binnendringen. Vergeet niet na te vragen of het slachtoffer gevaccineerd is tegen tetanus.
5. Let zeker op vergiftigingsverschijnselen. Brand kan gepaard gaan met het vrijkomen van giftige gassen.
6. Probeer de ernst van de brandwonde in te schatten.
7. Bij een ernstige brandwonde: Alarmeer gespecialiseerde hulp.

- Als het slachtoffer naar de dokter moet, leg dan na het koelen een nat wondverband aan (bijvoorbeeld een kompres of een propere doek).
- Kleine eenvoudige eerstegraadsbrandwondjes kan je na het spoelen bedekken met een vochtinbrengend product.
- Kleine tweedegraadsbrandwondjes waarbij de huid intact is, kan je afdekken met een verband dat speciaal ontwikkeld is voor brandwonden. Let op: producten die een antibioticum bevatten gebruik je enkel op voorschrift van een arts.

## Schaafwonden verzorgen

Alle huidwonden kan je op dezelfde manier verzorgen. Jij doet dit alleen als er geen leiding in de buurt is en het je dringend lijkt om de wonde te verzorgen.

1. Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen: was je handen en doe wegwerphandschoenen aan.
2. Stelp zo nodig de bloeding: druk op de wonde.
3. Spoel de wonde met lauw stromend kraantjeswater (of ander drinkbaar water) tot ze zuiver is. Laat het water **rechtstreeks** op de wonde stromen om het vuil uit de wonde weg te spoelen. Blijf spoelen tot er geen vuil meer in de wonde zit. Wrijf niet in de wonde op het vuil eruit te halen.
4. Droog na het spoelen de omgeving van de wonde af, maar komt niet aan de wonde zelf.
5. Dek de wonde af, bijvoorbeeld met een steriel kompres of een wondpleister.
6. Was je handen na het verlenen van eerste hulp.

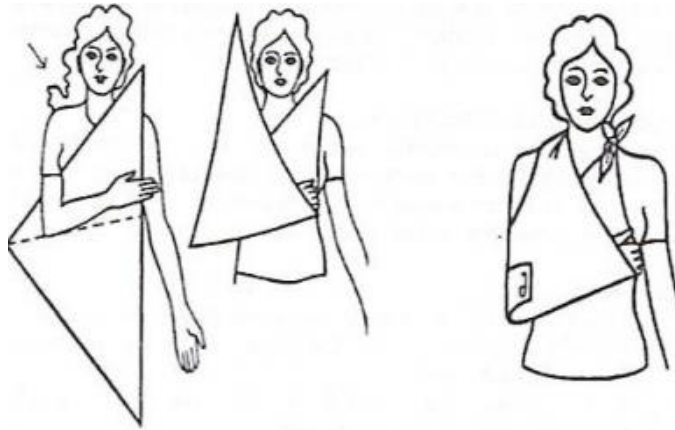
Is er geen of te weinig water beschikbaar, reinig de wonde dan met een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel. Dep eventueel met een kompres op de wonde (zeker niet wrijven). Blijf deppen tot er geen vuil meer in de wonde zit. Als er veel vuil in de wonde zit, moet je regelmatig een nieuw kompres nemen en voldoende ontsmettingsmiddel gebruiken. Ontsmet de wonde nog een keer met een zuiver kompres.

Als je bij een ernstige wonde meer dan zes uur moet wachten vooraleer een gespecialiseerde hulpverlener de wonde kan bekijken, ontsmet je de wonde best na het spoelen.

## Een driehoeksverband aanleggen

Soms kan het nodig zijn om een arm te stabiliseren om een slachtoffer comfort te bieden (bv. Bij een verstuiking, bij een vermoeden van breuk tijdens een hike, ...)

Gebruik dan je das om een driehoeksverband aan te leggen.



## Blaren

Blaren ontstaan door wrijving op de handen of voeten.

Omdat blaren hinderlijk kunnen zijn, of aan de voeten gemakkelijk stuk getrapt worden, kan je deze op een steriele manier openprikken. Het knippen of prikken in de losse huid van een blaar is niet pijnlijk. Wel voelt het slachtoffer pijn zodra je de gevoelige onderhuid aanraakt of erop drukt.

Als de blaar niet hindert, laat hem dan intact. Een blaar bij een (tweedegraads)brandwonde mag je **nooit** openprikken.

Als de blaar hindert of de kans bestaat dat de blaar spontaan scheurt (bijvoorbeeld bij wrijving in een schoen), prik de blaar dan open.

1. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
2. Spoel de blaar en de omgeving voorzichtig met water. Als er geen water voorhanden is, dan mag je een niet-prikkelend, niet-kleurend ontsmettingsmiddel gebruiken.
3. Leg een naald ongeveer 1 minuut in ontsmettingsalcohol. Droog ze nadien af met een steriel kompres.



- Als je steriele naalden ter beschikking hebt, kan je die ook gebruiken.
4. Houd de naald evenwijdig met de huid. Prik enkele malen aan de basis van de blaar.
  5. Druk met een steriel kompres het vocht uit de blaar.
  6. Dek de blaar af met een verband (kleefpleister, kompres of tweedehuidverband).

### Bronvermelding

Al deze info en nog veel meer vind je terug op de website van het Rode Kruis.

[www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be)