



*schaafwonde - splinter - insecte
tebeet - neusbloeding - ernstige
bloedingverstuijing - ontwrich-
ting - breuk - flauwvallen - zon-
nesteek - hersenschudding - bla-
ren - brandwonden - snijwonde
hyperventilatie - spierkrampen -
epilepsie - astma - suikerziekte -
allergie - teken - algemene*

EHBO

SCHAAFWONDE

wat zie ik?

- ➔ bovenste huidlagen geschaafd
- ➔ pijn
- ➔ bloeding, vuil in de wonde

gevaren?

- ➔ ontsteking

wat doe ik?

- ➔ wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaascompres met water en zeep of met een ontsmettingsproduct
- ➔ vuiltjes verwijderen
- ➔ wonde ontsmetten
- ➔ wonde afdekken met pleister of compres

SPLINTER

wat zie ik?

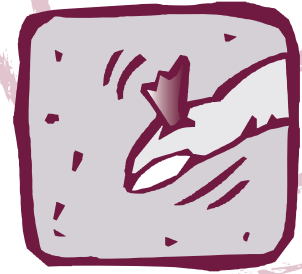
- ➔ splinter

gevaren?

- ➔ ontsteking

wat doe ik?

- ➔ indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is, de splinter met een pincet of naald verwijderen
- ➔ wonde ontsmetten



INSECTEBEET

wat zie ik?

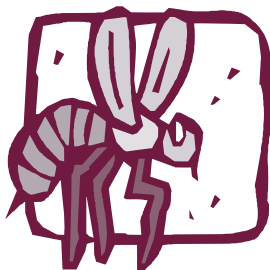
- ➔ roodheid
- ➔ pijn
- ➔ jeuk
- ➔ zwelling
- ➔ eventueel: angel

gevaren?

- ➔ vergiftiging
- ➔ steek in mond of keel

wat doe ik?

- ➔ angel onmiddellijk verwijderen (schrappende beweging van de nagel)
- ➔ zwelling en pijn beperken door aanbrengen van een koud compres
- ➔ ontsmetten



NEUSBLOEDING

wat zie ik?

- ➔ bloeding uit neus

gevaren?

- ➔ bloed in de keel door achteroverbuigen

wat doe ik?

- ➔ hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding)
- ➔ neus dichtknijpen (10') met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen
- ➔ niet snuiten gedurende 1 uur
- ➔ als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat blijft steken.



ERNSTIGE BLOEDING

wat zie ik?

- ➔ bloedverlies

gevaaren?

- ➔ shock
- ➔ bewusteloosheid

wat doe ik?

- ➔ rechtstreekse druk op de wonde
- ➔ ledemaat hoger plaatsen
- ➔ patiënt laten liggen
- ➔ drukkend verband aanbrengen
- ➔ kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden
- ➔ dokter verwittigen

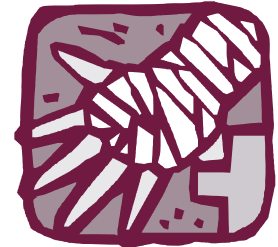
VERSTUIKING

wat zie ik?

- ➔ pijn
- ➔ bewegingsbeperking
- ➔ zwelling
- ➔ eventueel blauwe plekken

wat doe ik?

- ➔ ledemaat hoger plaatsen
- ➔ 15' afkoelen
- ➔ rust
- ➔ bewegingsvermindering
- ➔ steunverband of windel



ONTWRICHTING

wat zie ik?

- ➔ abnormale stand
- ➔ abnormale beweeglijkheid
- ➔ erge pijn
- ➔ zwelling

wat doe ik?

- ➔ steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup)
- ➔ nooit zelf terug 'zetten'
- ➔ dokter raadplegen



BREUK

wat zie ik?

- ➔ abnormale stand, beweeglijkheid
- ➔ erge pijn, zwelling
- ➔ knarsen bij beweging
- ➔ eventueel bloeding
- ➔ open breuk: bot steekt naar buiten door de huid

gevaren?

- ➔ infectie bij open breuk
- ➔ shock
- ➔ verergering door beweging

wat doe ik?

- ➔ ledemaat onbeweeglijk laten
- ➔ ledemaat steunen
- ➔ rust
- ➔ dokter raadplegen



FLAUWVALLEN

wat zie ik?

- ➔ zwak, onwel
- ➔ zwarte vlekken voor de ogen
- ➔ plots bleek
- ➔ koud aanvoelen
- ➔ vallen

gevaren?

- ➔ hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer

wat doe ik?

- ➔ neerleggen
- ➔ benen hoger dan de rest van het lichaam
- ➔ koude compressen op voorhoofd en in de nek
- ➔ persoon vrij leggen (meer lucht)
- ➔ spannende kleren losmaken
- ➔ geleidelijk rechtop laten zitten

ZONNESTEЕК

wat zie ik?

- ➔ rood aangezicht
- ➔ hoofdpijn, duizeligheid
- ➔ dorst, braakneigingen
- ➔ snelle hartslag

gevaren?

- ➔ uitputting
- ➔ hersenbeschadiging
- ➔ bewusteloosheid

wat doe ik?

- ➔ uit de zon brengen
- ➔ halfzittende houding
- ➔ nooit platleggen
- ➔ koude compressen op het voorhoofd
- ➔ after sun !!



HERSENSCHUDDING

wat zie ik?

- ➔ lichtschuw
- ➔ hoofdpijn
- ➔ misselijkheid & braken
- ➔ onrustig
- ➔ duizelig
- ➔ eventueel bewustzijnsverlies - geheugenverlies

gevaren?

- ➔ hersenbeschadiging
- ➔ hersenbloeding
- ➔ hersenbeschadiging

wat doe ik?

- ➔ uit het licht brengen
- ➔ spannende kleren losmaken
- ➔ ademhaling en hartslag controleren
- ➔ dokter raadplegen

BLAREN

wat zie ik?

- ➔ blaasje gevuld met vocht of bloed

gevaren?

- ➔ ontsteking

wat doe ik?

gesloten blaar

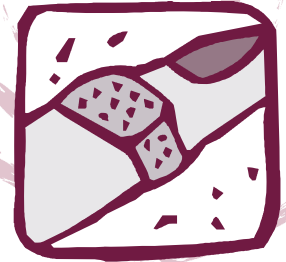
- ➔ dichtlaten, eventueel pleister
- ➔ enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband

open blaar

- ➔ omgeving ontsmetten
- ➔ loshangende velletjes losknippen
- ➔ ontsmetten: drukkend verband

bloedblaar

- ➔ weinig last: dichtlaten



BRANDWONDEN

wat zie ik?

- ➔ rood
- ➔ licht gezwollen
- ➔ zeer pijnlijk
- ➔ eventueel blaren

gevaren?

- ➔ ontsteking

wat doe ik?

- ➔ 15' à 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien
- ➔ steriel afdekken bij blaren
- ➔ nooit: blaren openprikken, olie , boter of melk erop aanbrengen
- ➔ zalven bemoeilijken de diagnose
- ➔ steeds de dokter raadplegen
- ➔ vaccinatie voor tetanus (klem) navragen



SNIJWONDE

wat zie ik?

- ➔ pijn
- ➔ bloed
- ➔ snede
- ➔ eventueel vuil

gevaren

- ➔ ontsteking
- ➔ achterblijven van vreemde voorwerpen, bv. glas

wat doe ik?

- ➔ ontsmetten
- ➔ pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen
- ➔ bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking: dokter raadplegen



HYPERVENTILATIE

wat zie ik?

- ➔ snelle ademhaling
- ➔ tintelingen in handen, voeten en rond de mond
- ➔ duizeling
- ➔ verkrampen van handen en voeten
- ➔ opgejaagd
- ➔ zenuwachtig

gevaren?

- ➔ flauwvallen

wat doe ik?

- ➔ laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen
- ➔ geruststellen
- ➔ eventueel een slag in de gezicht brengen om de patiënt te verschrikken zodat de snelle ademhaling stopt

SPIERKRAMPEN

wat zie ik?

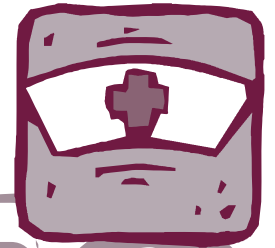
- ➔ krampen
- ➔ functievermindering van de spieren

gevaren?

- ➔ spierscheur

wat doe ik?

- ➔ de spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen
- ➔ zachtjes wrijven over de getroffen spier



EPILEPSIE

definitie - ziektebeeld:

- **epilepsie is geen ziekte:** het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking.
- **petit mal:** een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de patiënt herinnert er zich nadien niks meer van.
- **grand mal:** flauwvallen, (symmetrische) schokken met armen, benen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling

wat doe ik?

- raadpleeg een arts
- patiënt laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst
- bij een grand mal iets tussen de tanden steken; eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)

ASTMA

definitie:

- aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelbaarheid bij inspanning, allergie, zenuwachtigheid

wat zie ik?

- kortademigheid, zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen

wat doe ik?

- raadpleeg een arts
- recht doen staan, schouders naar achter, borstkas open-trekken
- de puffers die de patient bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen



SUIKERZIEKTE

definitie:

- ➔ de onmogelijkheid om alle suiker uit het bloed op te slaan in de verschillende
- ➔ lichaamsdelen. Wordt behandeld met insuline, een hormoon dat de suiker helpt om opgeslagen te worden.

gevaaren?

onder invloed van te veel of te weinig suiker en onder invloed van een inspanning (= suikerverbruik):

- ➔ hyperglycemisch coma (te veel suiker): moe, slaperig, droge tong, dorst, vaak plassen
- ➔ hypoglycemisch coma (te weinig suiker): wisselend humeur, hoofdpijn, slecht zien, moe, bleek, zweten, honger, beven, duizelig

wat doe ik?

- ➔ raadpleeg een dokter
- ➔ bij een vermoeden van hypo (te lage suiker)
- ➔ klontje suiker geven (kan geen kwaad zelfs bij hyperglycemie)

NOODSIGNALEN

vraag:

- ➔ een teken geven, zesmaal per minuut, dus om de tien seconden: na een minuut, een minuut pauzeren.

antwoord:

- ➔ een teken geven, driemaal per minuut, dus om de twintig seconden; na een minuut, een minuut pauzeren.
- ➔ blijf de signalen herhalen, ook wanneer je reeds antwoord hebt gehad of gezien. Het blijft richting geven aan de redders die op zoek zijn.

HYPERTENSIE

TEKEN

wat zie ik?

- ➔ speldenkop groot insect
- ➔ na de beet: een kleine plek omgeven door een rode cirkel, vooral in oksels, lies, knie, nek, hoofd huid

gevaren

- ➔ ziekte van lyme met op termijn gewrichts-, zenuw- of hartaandoeningen

wat doe ik?

- ➔ onmiddellijk verwijderen en noteren wanneer en waar de beet was.
- ➔ **teek nog niet vastgebeten:** afsprengen met stromend water
- ➔ **vastgebeten teek:** ofwel met een pincet zo dicht mogelijk bij de huid ofwel met je vingers (met een zakdoek) verwijderen,
- ➔ daarna ontsmetten
- ➔ bij rode uitslag op de plaats of langer dan 24 uur aanwezig: naar de dokter

ALGEMENE INFO

hoe herken je een vervallen geneesmiddel?

- ➔ vaak is de vervaldatum expliciet vermeld op de verpakking, voorafgegaan door 'exp' of 'pre-r(empt)'. Is de vervaldatum niet vermeld, dan zoek je de productiedatum. Die vind je in kleine lettertjes bv lot 99 c 15.
- ➔ de eerste twee cijfers duiden het productiejaar aan; vervolgens wordt de maand aangeduid met een letter: a betekent januari, b februari, ... L staat tenslotte voor december.
- ➔ de laatste twee cijfers geven de dag van de maand aan. Staat er dus lot 99 c 15, dan is de productiedatum van dit geneesmiddel 15 maart 1999.
- ➔ de meeste tabletten zijn houdbaar tot 5 jaar na de productiedatum; zalven en siropen hebben vaak een beperktere houdbaarheid. Deze is dan vermeld.
- ➔ vraag bij twijfel raad aan de apotheker.

bij ongeval

- ➔ altijd de vakantieleiding verwittigen
- ➔ nooit een regeling in der minne aanvaarden
- ➔ ervoor zorgen dat de gasten uit de buurt zijn en ruimte geven aan het slachtoffer
- ➔ waarneming: goed kijken wat er gebeurd is;
- ➔ de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de overige deelnemers verzorgen

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

antigifcentrum: 070-245 245

ziekenwagen, noodhulp: 100 – 101

**DEZE BUNDEL
IS NA KRINKEL 2004
OOK DOWNLOADBAAR VIA
WWW.CHIRO.BE**



Met dank aan Jeugd en Gezondheid voor het gebruik van de teksten.