

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Een goede basis leggen	13
Wel of geen hulp verlenen?	13
Maar wat als....?	14
Wat je in ieder geval kunt doen	16
Wie wil er een diploma?	18
Een pleister op de zere wonde plakken	19
De inhoud van de verbanddoos	20
Verbandkennis	23
EHBO-apps	27
Hoofdstuk 2: Als elke seconde telt	29
Noodzakelijke technieken onder de knie krijgen	30
Verplaatsen met de Rautekgreep	30
Het slachtoffer kan hinkelen	33
Van buik naar rug draaien	33
In stabiele zijligging leggen	34
De kinlift toepassen	35
Red een leven	36
Bewustzijn en ademhaling controleren	36
Bewusteloosheid zonder ademhaling	39
Bewusteloosheid met normale ademhaling	43
Bij bewustzijn en gestoorde ademhaling	44
Bij bewustzijn maar niet alert	44
Bij bewustzijn met normale ademhaling	47

Hoofdstuk 3: In ademnood verkeren	49
Ademhalen in een notendop.....	49
EHBO bij ademnood	51
In het verkeerde keelgat: verslikken	51
Benauwd door astma	53
Inademing van schadelijke gassen of dampen	54
Een propje in een ader: longembolie	55
De klaplong	55
Hyperventilatie	57
Hoofdstuk 4: Hulp voor hart en hoofd	59
Het haperende hart	60
Een hartinfarct	60
Kopzorgen hebben	61
Schedel- en aangezichtsletsel	62
Verwondingen aan het oog	63
De neus stoten	66
Mond- en kaakzeer	67
Oorletsel.....	69
De hersenen	70
Hoofdstuk 5: EHBO bij vergiftiging en warmte- en koudeletsels. ..	75
Vergiftiging	76
Vergiftiging door inademing.....	77
Vergiftiging via de huid	77
Vergiftiging door inslikken.....	78
Warmte- en koudeletsels.....	80
Brandwonden	80
Elektriciteitsletsel	83
Rillen van de kou.....	85
Feeling hot, hot, hot.....	88

Hoofdstuk 6: Bloedende wonden.	93
Waar komt al dat bloed toch vandaan?	93
De ene wond is de andere niet	94
Verbinden van wonden	95
Een actief bloedende wond	97
Een matig bloedende wond	100
Een kleine wond	102
Hoofdstuk 7: Als spieren en botten niet meewerken.	105
Ons bewegingsapparaat in het kort.	106
Botbreuken en wervelletsel	106
Gebroken ribben	107
Nek- en wervelletsel.	108
Ellende met gewrichten	110
Ontwrichtingen.	110
Verstuikingen en kneuzingen	111
Spierproblemen.	113
Verrekking en scheuring	114
Ondersteuning bieden met een steunverband	115
Hoofdstuk 8: Letsel door flora en fauna	121
Allergische reactie	121
Bijtende beesten	123
Beten door een huisdier.	123
Vliegend gespuis.	124
De spinneweb	126
Een steek van een schorpioen.	127
De griezelige tekenbeet.	128
Wat een gemier.	130
De harige eikenprocessierups	130
Als door een adder gebeten.	131
Wat een kwal, die Pieterman!	131
Prikkende planten	133
Brandnetels.	133

Berenklauw	134
Giftige planten en paddenstoelen.	135
Hoofdstuk 9: EHBO bij kinderen.	137
Omgaan met een kind in nood	138
Als elke seconde telt	138
Iets aan het hoofd hebben	139
Hersenschudding	140
Verstopte voorwerpen.	140
Oorontsteking	140
Van de tandenfee	141
Wonden	141
Inwendige bloeding	142
Brandwonden	142
Inslikken en verslikken	143
Vergiftiging.	144
Problemen met botten en spieren.	145
Kinderziekten	146
Koorts en koortsstuipen	147
Hoofdstuk 10: Tien remedies voor alledaagse ongemakken . . .	149
Blaren prikken	150
Pijnlijke splinters	150
Van je stokje gaan: flauwallen	150
Tand- of kiespijn dempen.	151
Als je oorpijn hebt	151
Oogproblemen onder ogen zien	152
Hoofdpijn verlichten	152
Darmproblemen verhelpen.	153
De buik vol hebben van maagklachten	154
Verkoudheid en griep	155
Index	157

Inleiding

Eigenlijk zou dit boekje *De kleine EHBO en hulp bij fysieke ongemakken voor Dummies* moeten heten, maar gek genoeg vond de uitgever dat niet zo'n goed idee. Dus daarom: welkom bij *De kleine EHBO voor Dummies*!

EHBO is de ingeburgerde afkorting voor Eerste Hulp Bij Ongelukken. Die ongelukken kunnen heel klein en nauwelijks noemenswaardig zijn, zoals een klein sneetje in je vinger of een muggenbeet. Maar het kan ook om een ietsje groter ongeluk gaan, zoals een verstuurde enkel of een gebroken neus. En heel soms, en ik hoop van harte dat je dit nooit zult meemaken, betreft het een ongeluk met levensbedreigend letsel.

Fysieke ongemakken vormen een hele categorie aandoeningen waarbij gelukkig geen sprake is van een ongeluk en waar we allemaal in het dagelijks leven weleens last van kunnen hebben, denk aan een griepje, verstopping of hoofdpijn.

Of het nu een ongeluk(je) of fysiek ongemak betreft, vaak hebben we geen idee wat we kunnen doen om een ander hierbij te helpen of ons weer beter te voelen. Met de informatie en tips uit dit boekje zul je niet meer met de handen in het haar zitten en kun je effectief hulp bieden.

Over dit boek

De aanwijzingen in dit boekje volgen de richtlijnen van het Oranje Kruis en worden aangevuld met tips van oma's of andere

beproefde ‘recepten’. In veel gevallen kun je dit boekje gebruiken als gebruiksaanwijzing en als je met een calamiteit te maken krijgt de instructies stap voor stap volgen. Andere hoofdstukken zul je misschien grondiger willen bestuderen voor het geval je ooit met een noodsituatie te maken krijgt en die informatie paraat wilt hebben.

En dan mijn eerste tip: beperk je niet tot het lezen over eerste-hulpverlening maar surf ook eens naar YouTube. Het Oranje Kruis en Rode Kruis-Vlaanderen hebben eigen kanalen met vele zeer verhelderende instructievideo’s. Maar ook het kanaal van EHBO-college is een bezoekje waard.

Voor wie is dit boekje bedoeld?

Dit boekje is voor iedereen! Want wie heeft er nu nooit eens een griepje of last van een muggenbeet en wil daar zo min mogelijk door gehinderd worden? Maar dit boekje is ook voor een ieder die graag vrienden, collega’s, gezinsleden of volkomen vreemden helpt bij de dagelijkse ongelukjes of hulp wil bieden wanneer elke seconde telt. Kortom, dit boekje is bedoeld voor een ieder die kennis wil maken met EHBO of van plan is een EHBO-cursus te volgen en daarbij goed beslagen ten ijs wil komen.

Pictogrammen

Een vast ingrediënt van de Voor Dummies-boekjes zijn de handige pictogrammen die je aandacht vestigen op bepaalde stukjes informatie.



TIP

Waar dit pictogram staat vind je een handigheidje die het hulpverleners vergemakkelijkt of informatie waar je je voordeel mee kunt doen.



BELANGRIJK

Dit pictogram tref je bij informatie die belangrijk genoeg is om er nog even extra je aandacht op te vestigen.



TECHNISCHE
INFO

Dit pictogram vind je terug bij informatie die dieper op een onderwerp ingaat. Geen verplichte leesstof maar een hint voor een ieder die meer wil weten.



PAS OP

Zie je dit pictogram, besteed er dan aandacht aan! Het voorkomt dat je dingen erger maakt dan ze al zijn.

Hoe nu verder?

Je kunt, als je wilt, beginnen bij hoofdstuk 1 waarin meer algemene informatie behandeld wordt waarmee je een stevig fundament onder je EHBO-vaardigheden legt. Blader daarna naar het hoofdstuk waar je specifiek interesse in hebt. Maar je mag het natuurlijk ook van kaft tot kaft doornemen en uit je hoofd leren; ik zal je niet tegenhouden! Lees de kaderteksten als je meer achtergrondinformatie wilt hebben. Heb je behoefte aan directe antwoorden bij een fysiek ongemak of ongelukje? Gebruik dan de inhoudsopgave of de index om snel een oplossing te vinden.

Belangrijk!

Dit boekje is bedoeld als naslagwerkje en om je te laten kennismaken met EHBO. Het kan echter geenszins een officiële EHBO-cursus, met praktijkoefeningen waarbij je gecorrigeerd wordt, vervangen. Hoewel de informatie in dit boekje met de grootste zorg is samengesteld en beschreven, kunnen noch de

uitgever, noch ik aansprakelijk gesteld worden voor (de gevolgen van) fouten in de beschrijvingen dan wel de incorrecte uitvoering van de aanwijzingen.

Hoofdstuk 1

Een goede basis leggen

Wanneer je je plotseling in een situatie bevindt waarin een ander jouw hulp nodig heeft, kunnen zich allerlei vragen aandienen waar je misschien nog nooit over hebt nagedacht. Ben je bijvoorbeeld verplicht om hulp te verlenen als iemand gewond is? En wat is het allereerste dat je moet doen in een noodsituatie?

Maar je vraagt je misschien ook af welke verbandmaterialen je op voorraad moet hebben en welke EHBO-cursussen en apps er zijn. Dit hoofdstuk geeft antwoord op deze vragen.

Wel of geen hulp verlenen?

Stel je dit eens voor: je haast je 's morgens naar je werk want je bent al te laat voor een vergadering. En dan zie je plotseling hoe

een auto een fietser aanrijdt. Ai, dat ziet er lelijk uit want de fietser staat niet meer op. Wat moet je nu doen? Snel eromheen rijden en op tijd bij de vergadering aanwezig proberen te zijn of stoppen en kijken of je kunt helpen?

Eigenlijk hoef je jezelf deze vraag niet te stellen. In Artikel 450 van het Wetboek van Strafrecht staat:

“Hij die, getuige van het ogenblikkelijk levensgevaar waarin een ander verkeert, nalaat deze die hulp te verlenen of te verschaffen die hij hem, zonder gevaar voor zichzelf of anderen redelijkerwijs te kunnen duchten, verlenen of verschaffen kan, wordt, indien de dood van de hulpbehoevende volgt, gestraft met hechtenis van ten hoogste drie maanden of geldboete van de tweede categorie.”

Volgens de Nederlandse wetgeving ben je dus verplicht om iemand die in levensgevaar verkeert te helpen, zolang jijzelf en de omstanders daar geen gevaar bij lopen. Gelukkig begrijpt de wetgever ook wel dat je geen arts bent en misschien zelfs van EHBO geen kaas gegeten hebt. Maar er wordt wel van je verwacht dat je de hulpdiensten belt en het slachtoffer bijstaat, al is het dat je hem alleen maar geruststelt in afwachting van de ambulance. Vergeet die vergadering dus maar en zet je auto aan de kant.



TECHNISCHE
INFO

Je bent overigens ook verplicht om opdrachten van ‘het openbaar gezag’ op te volgen. Dus als er politie aanwezig is die jou opdraagt 112 te bellen of achteropkomend verkeer te waarschuwen, ben je verplicht dat te doen.

Maar wat als....?

Het is best eng om hulp te verlenen. Mogelijk bloedt het slachtoffer en vrees je voor besmetting of ben je bang dat je iets fout doet en aansprakelijk wordt gesteld voor eventuele schade die uit jouw hulp voortvloeit.