

HULPVERLENING

Handleiding voor eerste hulp





Amputaties	5
Belemmering luchtweg	6
Blaren	7
Bloedingen	8
Brandwonden	9
Botbreuken	10
Elektrocutie	11
Epilepsie	12
Flauwvallen	12
Hartlijden	13
Hyperventilatie	14
Insectbeten	14
Oogletsels	15
Shock	16
Spierkrampen	16
Stabiele zijligging	17
Vergiftiging	18
Verstuiking en onwrichting	19
Wondverzorging	20
Zonnesteek / hittedslag	21
Urgentie melden	22

Telefoonnummers

Dokter

Oogarts

Antigifcentrum 070 245 245

Politie 101

Ziemenwagen/Brandweer 112

Erkenning van Mensura

Reanimatietechnieken worden niet behandeld in deze folder. Deze technieken zijn strikt voorbehouden aan hen die hierin de nodige theoretische en praktische opleiding gekregen hebben.

A

Amputaties

- ✓ Stelp de bloeding met drukverband
- ✓ Gebruik een knelverband indien nodig
- ✓ Bewaar het lichaamsdeel in (steriele) kompressen of proper linnen (geen rechtstreeks contact met ijs) en geef het mee met de dienst 112

NOODNUMMER 112



B

NOODNUMMER 112

Belemmering luchtweg

Ernstige belemmering

Bij bewustzijn

- ✓ 5 rugslagen
 - één hand op borstbeen
 - buig het slachtoffer lichtjes voorover
 - 5 korte slagen met hiel van hand tussen schouderbladen
 - controle na elke slag
- ✓ Geen effect? 5 buikstoten (Manoeuvre van Heimlich)
- ✓ Verder afwisselen: 5x rugslag / 5x buikstoot

Bij bewustzijnsverlies

- ✓ Hartmassage (Reanimatietechnieken worden niet behandeld in deze folder)

Milde belemmering

- ✓ Moedig aan tot hoesten



Buikstoot

- sta achter slachtoffer
- vuist in de maagstreek
- hand op vuist
- onderarm onder ribbenrooster
- trek van voor naar achter en van onder naar boven

Blaren

- ✓ Doorprik alleen bij hinder
- ✓ Ontsmet blaar en omgeving
- ✓ Doorprik de blaar met een steriele naald aan de rand, evenwijdig met de huid
- ✓ Druk de blaar leeg met een steriel kompres
- ✓ Leg een licht drukkend verband aan
- ✓ Doorprik nooit brandblaren



B

NOODNUMMER 112

Bloedingen

Bij aderlijke bloedingen

- ✓ Houd het bloedend lichaamsdeel omhoog
- ✓ Druk op de wonde tot het bloeden stopt
- ✓ Ontsmet nadien (zie 'Wondverzorging' p. 20)

Bij slagaderlijke bloedingen

- ✓ Houd het bloedend lichaamsdeel omhoog
- ✓ Druk op de wonde/drukverband
- ✓ Bel 112
- ✓ In uiterste nood: leg een knevelverband en noteer het uur

Bij neusbloeding

- ✓ Buig het voorhoofd lichtjes voorover
- ✓ Snuit de neus één maal
- ✓ Druk 10 minuten continu op beide zijden van het neusbeen



SYMPTOMEN

Aderlijke bloedingen:

- donkerrood, continu stromend

Slagaderlijke bloedingen:

- helderrood, spuitend, pulserend

Brandwonden

- ✓ Eerst water, de rest komt later
- ✓ Spoel met lauw stromend water gedurende 15 minuten
- ✓ Verwijder sieraden
- ✓ Verwijder kledij bij verbrandingen door chemische producten (minimum 30 minuten spoelen)
- ✓ Doorprik de blaren niet
- ✓ Kleine 1ste of 2de graads brandwonden (<math>< \text{€}</math>-stuk): Flamigel® aanbrengen
- ✓ Grotere brandwonden:
 - dek steriel af
 - breng geen zalf aan
 - breng het slachtoffer naar het ziekenhuis



SYMPTOMEN

1ste graad:

- roodheid en pijn

2de graad:

- roodheid en pijn
- blaren

3de graad:

- zwartverschroeiing
- shockgevaar

B

Botbreuken

- ✓ Verplaats het slachtoffer niet, tenzij er levensgevaar is
- ✓ Stelp de bloeding indien nodig
- ✓ Immobiliseer
- ✓ Dek een open breuk steriel af
- ✓ Laat kleding en schoeisel aan

SYMPTOMEN

- pijn
- zwelling
- beperkte beweeglijkheid
- abnormale stand



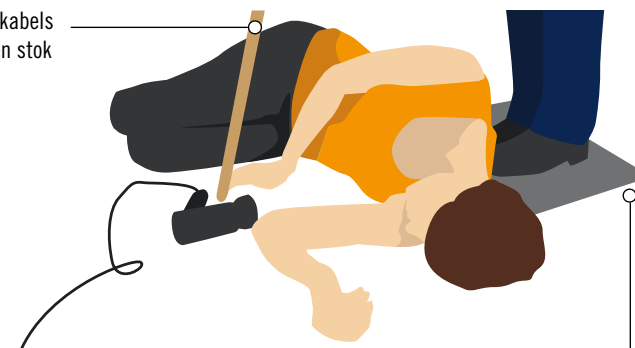
E

NOODNUMMER 112

Elektrocutie

- ✓ Schakel de stroombron uit
- ✓ isoleer uzelf: doe handschoenen aan, sta op kranten of rubberen mat
- ✓ Verwijder losliggende kabels met houten stok
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Leg het slachtoffer neer (zie 'Stabiele zijligging' p. 17)
- ✓ Volg hartslag en ademhaling
- ✓ Bel 112
- ✓ Dek brandwonden steriel af
- ✓ Hartmassage: enkel door geschoolden

Verwijder kabels met houten stok



Sta op kranten of rubberen mat

E F

Epilepsie

- ✓ Verwijder alle voorwerpen (stoelen, ...) en vermijd zo gevaar voor kwetsuren tijdens de schokkende bewegingen
- ✓ Bescherm het hoofd (jas onder hoofd)
- ✓ Verwijder omstaanders
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Zorg voor frisse lucht
- ✓ Bel 112

SYMPTOMEN

- plots vallen
- eerst 'verkrampen' van ledematen
- nadien schokkende bewegingen
- tijdelijke ademhalingsstilstand
- tongbeet en schuim op de mond
- urineverlies
- sufheid na de aanval
- komt meestal vanzelf in orde zonder gevolgen

Flauwvallen

- ✓ Breng slachtoffer in frisse lucht
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Leg het slachtoffer neer met de benen licht omhoog

SYMPTOMEN

- bleek
- geeuwen
- sterretjes voor de ogen
- braakneiging

H

NOODNUMMER 112

Hartlijden

- ✓ Kalmeer het slachtoffer
- ✓ Bel 112
- ✓ Halfzittende houding
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Zorg voor frisse lucht
- ✓ Volg ademhaling en hartslag
- ✓ Vraag naar medicatie

SYMPTOMEN

- drukkende pijn achter borstbeen
- uitstralende pijn naar (linker)arm, kaken of tussen schouders
- zweten
- grauw
- kortademigheid
- braakneiging
- duizeligheid
- angst
- vaak na inspanning, soms ook na zware maaltijd of bij stress

Niet alle symptomen zijn altijd aanwezig.



HI

NOODNUMMER 112

Hyperventilatie

- ✓ Rustig in- en uitademen
 - eerst diep uitademen, vervolgens 3 tellen langzaam inademen, tot slot 6 tellen uitademen
 - herhaal dit tot de klachten verdwenen zijn
- ✓ Als dit niet helpt: plastic zakje voor de mond houden of beide handen als een gesloten schelp voor de mond houden
- ✓ Contacteer arts als de klachten niet verdwijnen

SYMPTOMEN

- snel en oppervlakkig ademen
- duizeligheid
- gejaagdheid en paniek
- sterretjes voor de ogen
- zweten
- tintelingen in vingers, rond de mond



Insectenbeten

- ✓ Verwijder de angel (bijen) (eventueel Aspivenin)
- ✓ Dep met azijn of ijs
- ✓ Ontsmet

OPGELET!



Bij een steek in de keel:

- laat op ijsblokjes zuigen of geef roomijs
- bij kortademigheid: leg in stabiele zijligging (zie p. 12)
- verwittig steeds 112 of breng onmiddellijk naar ziekenhuis

O

Oogletsels

- ✓ Kalmeer het slachtoffer
- ✓ Bij stofjes: verwijderen met punt van een zakdoek
- ✓ Bij chemicaliën: spoel 30 minuten met lauw water; nadien steriel afdekken
- ✓ Bij splinters: dek steriel af, bij voorkeur beide ogen
- ✓ Verwijs dringend naar een oogarts!
- ✓ Gebruik nooit zalf
- ✓ Begeleid steeds het slachtoffer



SYMPTOMEN

- pijn
- roodheid
- tranen
- pupilveranderingen
- gezichtsvermindering

S

NOODNUMMER 112

Shock

door bloeddrukdaling (collaps)

- ✓ Leg slachtoffer neer met benen omhoog
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Dek het slachtoffer met deken toe (niet te warm)
- ✓ Volg ademhaling en hartslag
- ✓ Bel 112

Spierkrampen

- ✓ Breng warme kompressen aan
- ✓ Rek de spier uit
- ✓ Masseer

SYMPTOMEN

Door bloedverlies of vochtverlies

- bewustzijnsveranderingen
- bleek
- klamme huid
- snelle en zwakke polsslag
- geeuwen
- snelle ademhaling



SYMPTOMEN

- pijn
- gezwollen harde spier

Stabiele zijligging

De stabiele ligging is aangeraden bij:

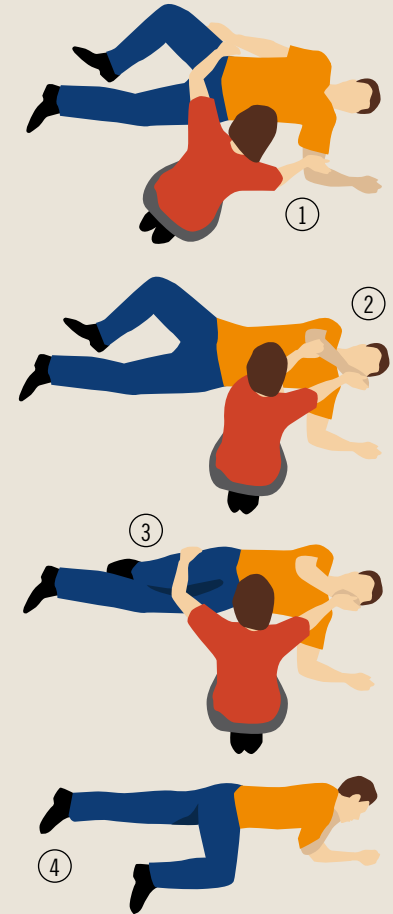
- bewusteloze of minder bewuste slachtoffers
- zonder nekverwonding
- met normale hartslag en ademhaling

Doel:

Openhouden van de luchtwegen

Belangrijk:

Kantel het hoofd naar achteren



V

ANTIGIFCENTRUM
070 245 245

NOODNUMMER 112

Vergiftiging

Bij gas

- ✓ Denk aan uw eigen veiligheid
- ✓ Breng slachtoffer uit omgeving
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Bel 112

Bij vergiftiging via de mond

- ✓ Stabiele zijligging indien bewusteloos (zie p. 17)
- ✓ Niet doen braken
- ✓ Indien product niet gekend:
 - niet braken
 - niet drinken/eten
 - mond spoelen met water en laten uitspuwen
- ✓ Indien beschikbaar: volg de instructies van de bijsluiter
- ✓ Bel 112
- ✓ Bel het antigifcentrum: 070 245 245

OPGELET!



Geef (lege) verpakking en eventueel braaksel of urine mee naar ziekenhuis.

Vermeld:

- welk product
- hoeveelheid
- tijdstip van inname
- welke symptomen
- leeftijd slachtoffer
- hoeveel tijd tussen inname en eerste symptomen

SYMPTOMEN

- hoofdpijn
- verminderd bewustzijn of gejaagdheid
- ademhalingsproblemen
- braakneiging
- buikpijn
- braken/diarree
- huiduitslag
- shock

Verstuiking en ontwrichting

- ✓ Breng lidmaat in hoogstand
- ✓ Breng koude omslagen (coldpack, ...) aan
- ✓ Breng elastisch steunverband aan
- ✓ Gebruik of belast het lidmaat niet meer
- ✓ Vraag arts om advies

SYMPTOMEN

- pijn
- zwelling
- abnormale stand

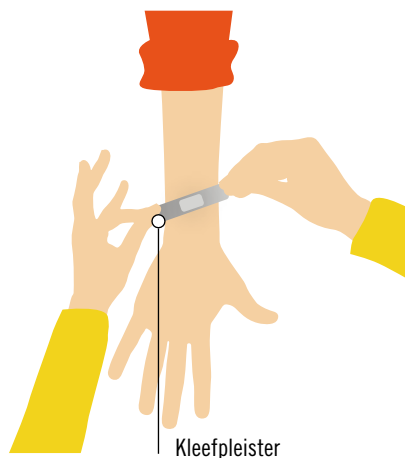
W

Wondverzorging

- ✓ Laat de gekwetste liggen of zitten
- ✓ Stelp de bloeding zo nodig (drukverband)
- ✓ Was eerst uw eigen handen, gebruik handschoenen
- ✓ Was de wonde uit met water en zeep
- ✓ Ontsmet met een (steriel) kompres (nooit ether, eosine, mercurochroom, watten, zalf of poeder). Gebruik kleurloos ontsmettingsmiddel
- ✓ Ontsmet de wonde van binnen naar buiten
- ✓ Gebruik ook zuurstofwater als de wonde:
 - met grond bevuild is
 - veroorzaakt is door dierenbeten, prikkeldraad, verroeste nagel e.d.
- ✓ Sluit de wonde: wondverband of kleefpleister

OPGELET! 

- Is de tetanusvaccinatie ouder dan 10 jaar? Zo ja: naar de huisarts
- Roodheid, pijn, zwelling en warmte wijzen op een ontsteking van de wonde. Ga hiermee naar de huisarts



Z

Zonnesteek / hittedslag

- ✓ Verwijder het slachtoffer uit de zon
- ✓ Breng het naar een koele omgeving/lauw bad
- ✓ Maak knellende kleding los
- ✓ Geef kleine slokjes koele drank
- ✓ Vraag advies geneesheer, zeker voor kinderen jonger dan 5 jaar

SYMPTOMEN

- hoofdpijn
- droge, warme huid
- duizeligheid
- droge keel
- verminderd bewustzijn
- stuipen

NOODNUMMER 112

Urgentie melden

- ✓ Denk aan uw eigen veiligheid
- ✓ Hou rekening met omstandigheden (druk verkeer, gaslek, ...)
- ✓ Verlies geen tijd, regel de hulpverlening
- ✓ Bel 112
- ✓ Geef kalm en duidelijk volgende informatie:
 - eigen identiteit
 - plaats, met aanvullende gegevens (bv. kruispunt, kerk, ...)
 - aantal gekwetsten
 - ernst/aard (bv. hartinfarct, ...)
 - omstandigheden (bv. gekneld slachtoffer, ...)
- ✓ Haak als laatste de telefoon in



Mensura inspireert en helpt u om samen uw medewerkers beter, langer en gezonder inzetbaar te houden. Als specialist op het vlak van **preventie, veiligheid** en **gezondheid** reikt Mensura u advies, oplossingen en diensten aan op maat van uw bedrijf. Daarbij gaan we verder dan het strikt wettelijke. Samen bepalen we specifieke, meetbare doelstellingen waar we in nauwe samenwerking naar toewerken.

Laurentide
Gaucheretstraat 88/90
1030 Brussel

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.edpb@mensura.be
www.mensura.be