

## Vuistregels bij het verlenen van eerste hulp

### Stappenplan bij ongelukjes

Een schaafwond, een snijwond, een kneuzing, het zijn veel voorkomende ongelukjes die iedereen wel eens overkomen. Maar hoe behandel je deze ongemakken, welke producten gebruik je en wat te doen in een ernstiger situatie?

Deze vuistregels geven je beknopte informatie om snel en eenvoudig kleine ongelukjes te verhelpen.

Probleem	Wat te doen	Hoe/tips	Te gebruiken producten	
Slachtoffer ligt op de rug en braakt of heeft veel bloed in de mond	Draai het slachtoffer snel op de zij.	Kniel op beide knieën naast het slachtoffer. Draai het slachtoffer op zijn zij, door de heup en de schouder van het slachtoffer naar je toe te trekken.		
Slachtoffer heeft een hevig bloedende wond	Geef direct druk op de wond. Leg zodra het verbandmateriaal beschikbaar is een wonddrukverband aan.	Dek de wond zo schoon mogelijk af met een niet verklevend wondkompres, fixeer deze met een elastisch fixatiewindsel. Komt het bloed hierdoorheen? Zwachtel dan een steunwindsel ideaal zo strak mogelijk eromheen. Bel 112 bij veel bloedverlies.	Bloedstop spray Niet verklevend wondkompres Elastisch fixatiewindsel Steunwindsel ideaal Hechtpleister	Of wondsnelverband
Slachtoffer verslikt zich en is hevig benauwd	Bel 112. Geef 5 slagen tussen de schouderbladen. Heeft dit geen effect? Geef maximaal 5 buikstoten. Blijf de 5 rugslagen en de 5 buikstoten afwisselen totdat de belemmering is opgeheven.	Sla met de vlakke hand. Ondersteun de borstkas met de andere hand. Wissel af met 5x buikstoten (voorheen: de Heimlich methode). Plaats bij de buikstoten de vuist onder het borstbeen en boven de navel.		

Slachtoffer heeft brandwonden

Koel brandwonden bij voorkeur 10 tot 20 minuten met zacht stromend lauw kraanwater.

Laat zacht stromend lauw kraanwater rustig over de verbrande plek lopen. Gebruik eventueel HeltiQ Brandwonden Gel maar niet als er al gekoeld is met water. Hierna de brandwond afdekken met een niet verklevend wondkompres.

Brandwondengel  
Niet verklevend wondkompres  
Elastisch fixatiewindsel  
Hechtpleister

Of  
Brandwondenpleister

Slachtoffer heeft (vuile) wonden

Spoel (vuile) wonden schoon met water of met de HeltiQ Oog en Wond Spray.

Dek wonden steriel of zo schoon mogelijk af. Gebruik bij voorkeur een niet verklevend wondkompres. Dek schaafwonden alleen af als dit nodig is, bijvoorbeeld als ze onder kleding zitten

Niet verklevend wondkompres  
Elastisch fixatiewindsel  
Hechtpleister

Of  
Oog en Wond Spray

Slachtoffer heeft een ontwrichting/botbreuk

Voorkom beweging.

Gebroken arm: laat het slachtoffer zelf de gebroken arm vasthouden.  
Gebroken been: beweeg het been niet, leg een opgerolde deken of jas langs het gebroken been.  
Voorkom afkoeling van het slachtoffer.

Isoleerdeken  
Driekante doek

Slachtoffer heeft een kneuzing/verstuiking

Koel minimaal 10 minuten en maximaal 20 minuten.

Gebruik bij voorkeur een zak met ijswater of koel met koud kraanwater, een koud kompres of een koelspray. Geef steun met een steunwindsel ideaal. Verwijder bij letsel aan armen of benen zo mogelijk sieraden i.v.m. afknellen door zwelling.

Instant koud kompres of  
Koud/warm kompres of  
Koelspray of  
Steunwindsel ideaal  
Hechtpleister

Of  
Zelfhechtend windsel

- ✓ Raadpleeg bij twijfel altijd een arts.
- ✓ Vul na gebruik de verbanddoos direct weer aan.
- ✓ Bij letsel aan armen of benen aanwezige sieraden afdoen.

Belangrijke telefoonnummers: (zelf aan te vullen)

- Alarmnummer: 112
- Politie:
- Brandweer:

#### **EHBO basisregels:**

- Let op gevaar
- Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- Zorg voor professionele hulp
- Helpt het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit

#### **Bel 112 → meld dan:**

- Aantal slachtoffers
- Welk vermoedelijk letsel
- Via welke ingang/route de hulpdiensten het beste kunnen rijden
- Zorg voor vrije toegangswegen voor de hulpdiensten naar het (de) slachtoffer(s).
- Volg de aanwijzingen van de hulpdiensten en geef antwoord op hun vragen.

Bron: HeltiQ