

BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

Niet spoedeisende Eerste Hulp



INHOUDSOPGAVE

3	NIET SPOEDEISENDE EERSTE HULP	- 2 -
3.1	Flauwte	- 2 -
3.2	Wonden	- 2 -
3.3	Neusbloeding	- 4 -
3.4	Letsel aan het oog	- 4 -
3.5	Kneuzing / verstuiking	- 4 -
3.6	Botbreuken / ontwrichting	- 5 -
3.7	Wervelletsel	- 6 -
3.8	Brandwonden	- 6 -

BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

Niet spoedeisende Eerste Hulp



3 NIET SPOEDEISENDE EERSTE HULP

3.1 Flauwte

Bij een flauwte stroomt tijdelijk minder bloed naar de hersenen waardoor het bewustzijn even wordt verstoord. Flauwte kan ontstaan door:

- te snel opstaan;
- uitputting zoals vermoeidheid, honger of zwakte na ziekte;
- uitdroging;
- psychische oorzaken;
- bloedarmoede;
- plotselinge schrik, heftige emoties;
- zien van bloed;
- een bedompte/benauwde ruimte;
- medicijngebruik;
- (te) lang staan.

Iemand ziet bleek of vaal. Hij zweet en kan geeuwen. Het slachtoffer voelt zich licht in het hoofd en heeft mogelijk last van oorsuizen. Hij voelt zich slap, misselijk en ziet zwarte vlekken. Na enige tijd reageert het slachtoffer helemaal niet meer. Hij heeft dan een wegraking. Ook kan hij trekkingen hebben die op epilepsie lijken. Hij kan daarbij urine verliezen.

Eerste hulp

- Bel 112 bij bewusteloosheid, pijn op de borst en/of hartkloppingen.
- Bij een kortdurende wegraking handelt u als volgt:
 - o laat het slachtoffer liggen en maak knellende kleding los;
 - o zorg dat het slachtoffer frisse lucht krijgt;
 - o laat hem 10 minuten liggen;
 - o zijn de klachten na 10 minuten nog niet over, laat hem dan nog 10 minuten liggen;
 - o het slachtoffer mag pas eten / drinken als hij volledig alert is en het zelf vast kan houden.

Flauwte bij kinderen onder de 6 jaar en bij personen boven de 40 jaar zijn altijd redenen om 112 te bellen.

3.2 Wonden

Iemand met een wond heeft een beschadigde huid en pijn. De wond kan bloeden. De wond kan er scherp, diep en duidelijk begrensd uitzien, maar ook rafelig en slordig. Er kan een stuk huid afgescheurd zijn. De huid rondom kan rood en gezwollen zijn.



BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

Niet spoedeisende Eerste Hulp



Eerste hulp

- Bel een huisarts bij:
 - o grote (schaaf) wonden;
 - o grote blaren en bij blaren op gewrichten en in het gezicht;
 - o diepe wonden;
 - o vuile wonden of bijtwonden;
 - o wonden die blijven bloeden.
- Spoel wonden schoon met kraanwater.
- Dek de wonden zo steriel mogelijk af.

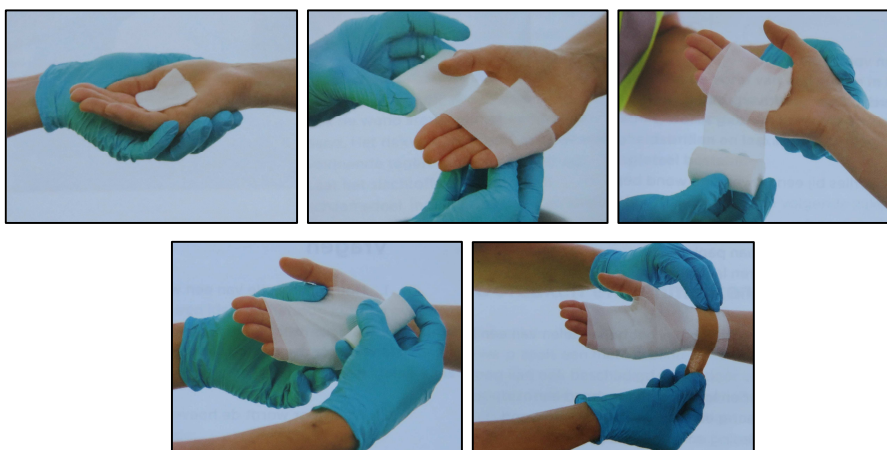
Aanleggen van een snelverband



Aanleggen van een vingerverband



Aanleggen van een dekverband



BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

Niet spoedeisende Eerste Hulp



3.3 Neusbloeding

Iemand kan een bloedneus krijgen door hard snuiten, neuspeuteren, een klap of stomp op de neus of door sterke wisselingen in de temperatuur.

Neusbloedingen kunnen ook spontaan optreden.

Eerste hulp

- Laat het slachtoffer licht voorover zitten (schrijf houding).
- Laat hem zijn neus snuiten.
- Laat hem zelf zijn neus vijf minuten dichtdrukken.
- Neem contact op met de huisarts wanneer na vijf minuten dicht drukken de bloeding niet is gestopt.



3.4 Letsel aan het oog

Iemand heeft pijn in één of beide ogen. Soms heeft hij een 'tik' tegen het oog gevoeld. Je ziet dat hij een rood oog / rode ogen heeft. Ook kunnen zijn ogen tranen.

Het slachtoffer knijpt beide ogen dicht. De oogleden kunnen gezwollen zijn. Soms zie je een bloeding of een vervorming van de pupil. Hij geeft soms aan dat hij minder ziet.

Eerste hulp

- Verwijder een loszittend vuiltje.
- Bel de huisarts.
- Verwijder geen voorwerpen die in het oog zijn doorgedrongen.
- Verwijder contactlenzen niet.
- Zorg dat het slachtoffer niet in de ogen wrijft.
- Dek het aangedane oog af met een kapje/koker.
- Laat het slachtoffer zitten.

3.5 Kneuzing / verstuiking

Bij een kneuzing zijn de spieren en het bindweefsel tussen huid en bot beschadigd.

Bij een verstuiking zijn de gewrichtsbanden en het gewrichtskapsel uitgerekt of gescheurd.

Het slachtoffer heeft zich verstapt, is gevallen, is na een sprong verkeerd terechtgekomen of is ergens op gebotst. Hij heeft als eerste alleen pijn in de aangedane spiergroep of het gekwetste gewricht.

Er kan een zwelling zijn en soms is bij een weefselscheuring een blauwe verkleuring te zien. Bewegen is meestal beperkt mogelijk, maar pijnlijk.

Eerste hulp

- Laat sieraden aan het gewonde lichaamsdeel verwijderen.
- Laat hem zijn schoen uitdoen bij een letsel aan de voet.
- Koel de pijnlijke plek ongeveer 10- tot 20 minuten. Dit kun je 4- 'a 5 keer doen op de eerste dag.
- Als het slachtoffer dit wil, leg dan een drukverband aan.
- Als de pijn en de zwelling na vier of vijf dagen niet minder is, neem dan contact met de huisarts.

BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

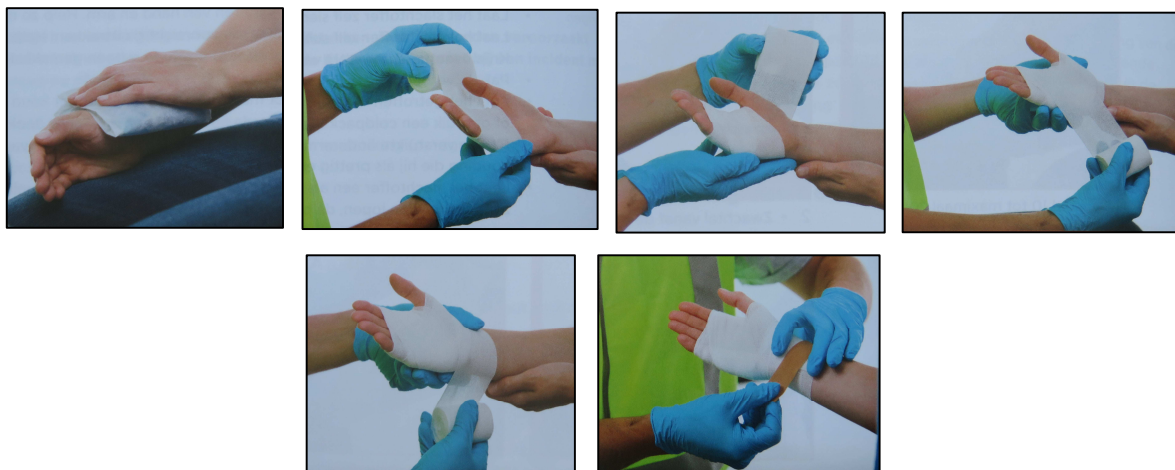
Niet spoedeisende Eerste Hulp



Steunverband enkel



Steunverband pols



3.6 Botbreuken / ontwrichting

Botbreuken en ontwrichtingen zorgen voor schade aan de weefsels rondom het bot of gewricht (spieren, zenuwen, bloedvaten en huid). Het is soms moeilijk om een botbreuk te onderscheiden van een kneuzing of verstuiking. Bij twijfel moet het slachtoffer naar de huisarts.

Iemand heeft (veel) pijn. Hij kan het lichaamsdeel met letsel vaak minder of helemaal niet bewegen. Soms zie je dat het lichaamsdeel anders beweegt dan normaal. Op de plaats van de breuk zie je een zwelling en soms een wond.

Eerste hulp

- Bel 112 bij:
 - o open botbreuk;
 - o bleke of blauwe huid;
 - o gebroken been, heup of bekken.
- Bel een huisarts bij:
 - o gebroken arm, knie, voet of enkel.
- Ondersteun een gebroken been met een opgerolde deken, kleding of tassen.
- Dek een wond steriel af.



BASISOPLEIDING BEDRIJFSHULPVERLENING

Niet spoedeisende Eerste Hulp



3.7 Wervelletsel

Wervelletsel treedt onder andere op door een val van hoogte. Wervelletsel kan ook ontstaan door een slag in de nek, een hevige kracht op de wervels door een aanrijding, of een duik in ondiep water. Ook een val van een zwaarder voorwerp op het hoofd kan wervelletsel veroorzaken.

De geringste beweging kan leiden tot verergering van het letsel. Bij ieder letsel aan de rug moet u bedacht zijn op een letsel aan de wervel.

Het slachtoffer klaagt over pijn in de nek of in de rug. Hij heeft tintelingen in één of beide benen en/of armen. Mogelijk een moe/zwaar gevoel in één of beide benen en/of armen. Het kan ook zo ernstig zijn dat het slachtoffer verlammingen heeft aan één of beide benen en/of armen.

Eerste hulp

- Bel 112.
- Benader het slachtoffer zo dat deze zijn hoofd niet hoeft te draaien om u aan te kunnen kijken.
- Ondersteun het hoofd van het slachtoffer in die stand waarin het zich op dat moment bevindt.



3.8 Brandwonden

Brandwonden kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Voor de eerste reactie op een brandwond maakt het niet uit hoe ernstig deze is of waardoor deze is ontstaan. De eerste reactie is namelijk altijd om de brandwond zo snel mogelijk te koelen.

Brandwonden

- 1^e graad > pijn, rood en licht gezwollen.
- 2^e graad > 1^e graad en blaren.
- 3^e graad > grauwwitte- zwarte huid met daaromheen 1^e en 2^e graad brandwonden.

Eerste hulp

- Bel 112 bij grote 2^e en bij **alle** 3^e graads brandwonden.
- Bel de huisarts bij twijfel en bij brandwonden op gewrichten en gelaat.
- Verwijder eventuele sieraden van het aangedane deel.
- Koel de brandwond 10- tot 20 minuten onder lauw stromend water. Koelen is zinvol tot drie uur na de verbranding.
- Verwijder vastzittende kleding niet.
- Na het koelen de brandwond steriel afdekken met een niet klevend verband.