



EHBTD's

eerste hulp bij TD's

Welkom!



inhoudstafel

1. drukverband
2. alcoholintoxicatie
3. drugsintoxicatie
4. stabiele zijligging
5. rautek
6. bloedneus
7. verstikking
8. reanimatie
9. EHBO koffer
10. noodnummers

Drukverband

Stappenplan - algemeen

1. **Zorg voor je eigen veiligheid (trek wegwerphandschoenen aan)**
2. **Laat het slachtoffer zitten of liggen en raadpleeg 112**
3. **Druk met je handen op de wonde gedurende 10 min.**
4. **Houd indien mogelijk het lidmaat omhoog**
5. **Leg een drukverband aan**
6. **Blijf druk uitoefenen op de wonde tot de hulpdiensten komen**
7. **Ruim op (en trek je handschoenen uit)**

Stappenplan - drukverband

1. Haal het drukverband uit de verpakking en vouw het open
2. Leg het kompres met niet aangeraakte deel op de wonde
3. Houd het kortste einde in je niet-dominante hand en rol het lange uiteinde enkele malen stevig rond de wonde, zodat het verband druk uitoefent
4. Draai met het lange uiteinde 360° rondom het korte uiteinde (alsof je de 4^e afslag van een rotonde neemt)
5. Breng een extra windel, fluostift, ... er boven op aan voor extra druk
6. Knoop de uiteinden aan elkaar vast



bijvoorbeeld een verband,
for example a bandage, some gauze compresses



alcoholintoxicatie

Stappenplan

- 1. Bel 112 als het slachtoffer niet reageert op aanspreken en voorzichtig schudden aan de schouders (of pijnprikkel).**
- 2. Vermijd afkoeling: bescherm het slachtoffer met een fleece- of isothermisch deken.**
- 3. Laat een dronken slachtoffer zijn roes uitslapen, maar controleer regelmatig de ademhaling.**
- 4. Leg een slapend of bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging (zie later), omdat er kans is op braken.**
- 5. Start de reanimatie bij een bewusteloos slachtoffer die niet meer ademt**
 - Waarschuw de politie als iemand die dronken is aan het verkeer wil deelnemen**
 - maak een onderscheid met andere oorzaken bv diabetes**

Rehydratatie

water

1. drink voldoende water
2. ook doorheen de TD

ORS = orale rehydratatie zouten

1. ORS is een mengsel van water, zouten en druivensuiker
2. kopen in apotheek of zelf maken: 1 liter water, 8 theelepels/klontjes suiker, 1 theelepel zout
3. is veilig, maar niet bij diabetes en oppassen met te veel zout

opgelet: rehydratatie helpt tegen uitdroging, maar andere klachten zoals misselijkheid, hartkloppingen en hoofdpijn kunnen blijven

drugsintoxicatie

Stappenplan

- 1. Bel 112 als iemand bewusteloos is of niet kan blijven zitten.**
- 2. Laat iemand die een overdosis drugs of medicijnen heeft genomen nooit braken.**
- 3. Geef geen water, melk of andere middelen te drinken tenzij een professionele hulpverlener dit uitdrukkelijk adviseert.**
- 4. Probeer het slachtoffer in een koele omgeving te brengen en begin met afkoelen met natte doeken/ventilator in geval van een hoge lichaamstemperatuur.**
- 5. Leg een slapend of bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging (zie later), omdat er kans is op braken.**
- 6. Start de reanimatie bij een bewusteloos slachtoffer die niet meer ademt**

Stabiele zijligging

Stappenplan

**Controleer de veiligheid van
jezelf, het slachtoffer en de
omstaanders!**

1. **Check bewustzijn, ademhaling**
2. **Verwijder de bril indien het slachtoffer (SO) er een draagt**
3. **Zet je op je knieën thv de borstkas van het SO**
4. **Leg de dichtstbijzijnde arm in een rechte hoek**
5. **Neem de verste arm en houd het hand vast alsof je een high-five geeft.
Breng de rug van de hand van het SO naar de contralaterale wang.**
6. **Buig de knie van het verste been 90° en gebruik dit als hefboom om het SO
naar je toe te draaien.**
7. **Zorg dat de heup en de knie in 90° liggen**
8. **Zorg voor een vrije luchtweg en controleer het bewustzijn en AH elke
minuut**
9. **Na 30min op andere zijde draaien om druk op onderste arm te verlichten**



Rautek

Stappenplan

Controleer de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de omstaanders!

- 1. Leg de armen v/h slachtoffer (SO) tegen het lichaam**
- 2. Kniel achter het hoofd v/h SO. Schuif één hand onder de hals en de andere hand tussen de schouderbladen**
- 3. Til het hoofd en de schouders voorzichtig op en schuif dichterbij zodat het bovenlichaam tegen je benen kan rusten. Doe dit tot een zittende positie.**
- 4. Steek beide armen onder de oksels. Neem met de ene hand de pols van het SO vast en met de andere hand de voorarm dicht bij de elleboog.**
- 5. Plaats jezelf in hurkzit en kom dan recht met een gestrekte rug. Het SO zal tegen je dijbeen rusten, stap achterwaarts naar een veilige plek.**
- 6. Leg het SO weer neer door in de omgekeerde volgorde te gaan.**



(Vermoeden van) nekletsel

- 1. Het slachtoffer mag zich niet bewegen.**
- 2. Bel 112 en zet je telefoon op de luidspreker.**
- 3. Hou zo nodig het hoofd van het slachtoffer vast in de positie waarin je hem of haar gevonden hebt om het slachtoffer er steeds aan te herinneren dat niet bewogen moet worden.**
- 4. Als het slachtoffer onrustig is of tegenwerkt: ondersteun het hoofd dan niet.**
- 5. Doe de helm van een motorrijder niet af, klap alleen het vizier omhoog.**
- 6. Ligt het slachtoffer op de rug? Houd de luchtweg dan zo nodig vrij met een kinlift. Draai het slachtoffer alleen op zijn zij bij braken of bloedverlies uit de mond.**

Bloedneus

Stappenplan

- 1. Zorg voor je eigen veiligheid (trek wegwerphandschoenen aan)**
- 2. Laat het slachtoffer zitten en laat het slachtoffer het hoofd voorover buigen (zoals een leeshouding)**
- 3. Laat het slachtoffer de neus goed snuiten**
- 4. Laat het slachtoffer de neusvleugels dicht knijpen net onder het beenderig deel van de neus, gedurende 10 min.**
- 5. Controleer na 10 min. of het bloeden gestopt is**
Indien niet, dan laat je de neus nogmaals 10 min dichtknijpen
- 6. Ruim op (en trek je handschoenen uit)**



Verstikking

Stappenplan

Controleer de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de omstaanders!

1. “Bent u aan het stikken?”

2. Moedig het slachtoffer aan om te hoesten

3. Geef 5 slagen op de rug

Ga stevig naast/achter het slachtoffer staan met niet-dominante hand op het borstbeen. Laat het slachtoffer voorover buigen.

Met de dominante hand sla je tussen de schouderbladen.

4. Geef 5 buikstoten

Ga stevig naast/achter het slachtoffer staan en leg een vuist tussen navel en ribben. Leg de ander hand bovenop de vuist. Laat het slachtoffer voorover buigen. Maak een schepbeweging (snel en krachtig). Adviseer nadien naar een ZKH te gaan om inwendige schade te laten checken.

5. Wissel 5 slagen en 5 buikstoten af










reanimatie volwassene

Stappenplan

1. Veiligheid
2. Bewustzijn (+ spreek iemand aan)
3. Luchtweg en ademhaling
4. Alarmeer 112

Wie, wat, waar + vraag omstaander voor AED
 “Groen pictogram van een hart met een bliksemschicht door. Neem alles wat er in zit mee”

5. Start reanimatie 30:2

SEQUENCE/ACTION	TECHNICAL DESCRIPTION
SAFETY 	<ul style="list-style-type: none"> • Make sure that you, the victim and any bystanders are safe
RESPONSE Check for a response 	<ul style="list-style-type: none"> • Shake the victim gently by the shoulders and ask loudly: "Are you all right?"
AIRWAY Open the airway 	<ul style="list-style-type: none"> • If there is no response, position the victim on their back • With your hand on the forehead and your fingertips under the point of the chin, gently tilt the victim's head backwards, lifting the chin to open the airway
BREATHING Look, listen and feel for breathing 	<ul style="list-style-type: none"> • Look, listen and feel for breathing for no more than 10 seconds • A victim who is barely breathing, or taking infrequent, slow and noisy gasps, is not breathing normally
ABSENT OR ABNORMAL BREATHING Alert emergency services 	<ul style="list-style-type: none"> • If breathing is absent or abnormal, ask a helper to call the emergency services or call them yourself • Stay with the victim if possible • Activate the speaker function or hands-free option on the telephone so that you can start CPR whilst talking to the dispatcher
SEND FOR AED Send someone to get an AED 	<ul style="list-style-type: none"> • Send someone to find and bring back an AED if available • If you are on your own, DO NOT leave the victim, but start CPR
CIRCULATION Start chest compressions 	<ul style="list-style-type: none"> • Kneel by the side of the victim • Place the heel of one hand in the centre of the victim's chest - this is the lower half of the victim's breastbone (sternum) • Place the heel of your other hand on top of the first hand and interlock your fingers • Keep your arms straight • Position yourself vertically above the victim's chest and press down on the sternum at least 5 cm (but not more than 6 cm) • After each compression, release all the pressure on the chest without losing contact between your hands and the sternum • Repeat at a rate of 100-120 min-1





Stappenplan (vervolg)

1. **Gebruik meteen AED!**
2. **Blijf reanimeren totdat de hulpdiensten er zijn**

Enkele tips:

- **Luister naar de AED!**
- **Gebruik je pocket mask ("C" & "chinlift")**



SEQUENCE/ACTION	TECHNICAL DESCRIPTION
<p>COMBINE RESCUE BREATHING WITH CHEST COMPRESSIONS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • If you are trained to do so, after 30 compressions, open the airway again, using head tilt and chin lift • Pinch the soft part of the nose closed, using the index finger and thumb of your hand on the forehead • Allow the victim's mouth to open, but maintain chin lift • Take a normal breath and place your lips around the victim's mouth, making sure that you have an airtight seal • Blow steadily into the mouth whilst watching for the chest to rise, taking about 1 second as in normal breathing. This is an effective rescue breath • Maintaining head tilt and chin lift, take your mouth away from the victim and watch for the chest to fall as air comes out • Take another normal breath and blow into the victim's mouth once more to achieve a total of two rescue breaths • Do not interrupt compressions by more than 10 seconds to deliver the two breaths even if one or both are not effective • Then return your hands without delay to the correct position on the sternum and give a further 30 chest compressions • Continue with chest compressions and rescue breaths in a ratio of 30:2
<p>COMPRESSION-ONLY CPR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • If you are untrained, or unable to give rescue breaths, give chest-compression-only CPR (continuous compressions at a rate of 100-120 min⁻¹)
<p>WHEN AED ARRIVES Switch on the AED and attach the electrode pads</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • As soon as the AED arrives switch it on and attach the electrode pads to the victim's bare chest • If more than one rescuer is present, CPR should be continued whilst the electrode pads are being attached to the chest
<p>FOLLOW THE SPOKEN/VISUAL DIRECTIONS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Follow the spoken and visual directions given by the AED • If a shock is advised, ensure that neither you nor anyone else is touching the victim • Push the shock button as directed • Then immediately resume CPR and continue as directed by the AED

Check

- Safety
- Responsiveness



Unresponsive

Call

- Call EMS without delay
- Use phone on speaker
- Check for breathing
- Follow the dispatcher's instructions



Absent or abnormal breathing

CPR & AED

- Start CPR
- Attach AED as soon as one is available
- Follow AED instructions
- If you are unsure, the dispatcher will help



3 steps to save a life





Volg een reanimatiecursus!

- rode kruis
 - reanimatie en EHBO
- Antwerpen redt
 - reanimatie
 - gratis

EHBO koffer

Wat zit er in een EHBO koffer?

KLEINE LETSELS

Dit heb je minimaal nodig voor het behandelen van kleine letsels:

- ✘ Reinigingsvloeistof of ontsmettingsmiddel
- ✘ Pleisterstrips
- ✘ Wondpleisters
- ✘ Wondhechtstrips
- ✘ Vingerbob
- ✘ Steriele gaaskompressen
- ✘ Niet verklevende wondkompressen
- ✘ Elastische fixatiewindsels



GROTERE VERWONDINGEN

Dit heb je minimaal nodig voor het behandelen van grotere verwondingen:

- ✘ Gerold snelverband (6x8 cm)
- ✘ Gerold snelverband (10x12 cm)
- ✘ Ideaalzwachtel (5x6 cm)
- ✘ Ideaalzwachtel (5x8 cm)
- ✘ Zelfklevende fixatiewindsels
- ✘ Steriele verbanddoek

INSTRUMENTEN EN EXTRA PRODUCTEN

- ✘ Splinterpincet
- ✘ Verbandschaar
- ✘ Kleefpleister textiel
- ✘ Mondmasker voor beademing
- ✘ Wegwerphandschoenen
- ✘ Reddingsdeken

Gebruik van coldpack en isothermisch deken

ijs

- 1. Koel de plek maximaal 20 minuten onder lauw, zacht stromend water of met ijs of een coldpack.**
- 2. Houd ijs of een coldpack niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel het bijvoorbeeld in een schone handdoek.**
 - Hou op met koelen als de pijn erger wordt.
- 3. Neem contact op met huisarts als de pijn niet vermindert of als de pijn en zwelling blijven toenemen.**

isothermisch deken = reddingsdeken

- 1. deken met gouden en zilveren kant**
 - bij onderkoeling: gouden kant naar buiten
 - bij oververhitting: zilveren kant naar buiten

noodnummers

Belangrijke noodnummers

- **hulpdiensten: 112**
- **politie: 101**
- **antigifcentrum: 070 245 245**

- **eigen medische ID invullen op smartphone**
 - eigen contactpersonen opgeven