



Instructies- EHBO-boekje


1. Schaafwonden		meducation @ work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Bovenste huidlagen afgeschaafd	Bloeding	Wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een washandje of een gaaskompres (nooit met watten) met water of met een ontsmettingsproduct
Pijn	Ontsteking	Vuiltjes verwijderen
Eventueel bloedend, vuil in de wonde		Wonde ontsmetten met kleurloos, niet irriterend middel vb: HAC, Neosabenyln
		Wonde afdekken met pleister of kompres
		

3. Insectenbeet		meducation @ work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Rood	Vergiftiging	Angel verwijderen met pincet
Pijn	Steek in mond of keel	Zwelling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres
Jeuk		Zalf op de wonde doen
Zwelling		Zo de steek in de mond of keel plaatsvond, altijd een arts raadplegen (verstikking door zwelling)
Eventueel angel		


2. Splinter		meducation @ work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Splinter	Ontsteking	Indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is, de splinter met een pincet of naald verwijderen
		Wonde ontsmetten
		

4. Neusbloeding		meducation @ work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Bloeding uit neus	Bloed in keel achteroverbuigen	Hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding)
		Neus dichtknijpen (6')
		Bloedstelpende watten aanbrengen in neusgat
		Niet snuiten


5. Ernstige bloeding		meducation @work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Bloedverlies	Shock Bewusteloosheid	Rechtstreeks druk op wonde Lidmaat hoger plaatsen Drukkend verband aanbrengen Kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden
		

7. Ontwrichting		meducation @work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Abnormale stand Abnormale onbeweeglijkheid Erge pijn Zwelling		Steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup) Nooit zelf terug 'zetten' Dokter raadplegen
		


6. Verstuiking		meducation @work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Pijn Bewegingsbeperking Zwelling Eventueel blauwe plekken		Lidmaat hoger plaatsen 15' afkoelen met ijszak IJs nooit rechtstreeks op huid leggen. Rust Bewegingsvermindering Steunverband of windel
		

8. Breuk		meducation @work
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Abnormale stand Abnormale bewegelijkheid Erge pijn Zwelling Knarsen bij beweging Eventuele bloeding Open breuk: bot steekt naar buiten door de huid	Infectie bij open breuk Shock Verergering door beweging	Lidmaat onbeweeglijk laten Lidmaat steunen Rust Bij vermoeden van breuk van rug, persoon niet verplaatsen tot Hulpdiensten aanwezig zijn. Dokter raadplegen
		


9. Bezwijming meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Zwak Onwel Zwarte vlekken voor de ogen Plots bleek Koud aanvoelen Vallen	Hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer 	Neerleggen Benen hoger dan de rest van het lichaam Koude kompressen op voorhoofd en nek Persoon vrij leggen (meer lucht) Spannende kleren losmaken Geleidelijk rechtop laten zitten

10. Zonnesteek meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Rood aangezicht Hoofdpijn Duizelig Dorst Braakneiging Snelle hartslag	Uitputting Hersenbeschadiging 	Uit de zon brengen Halfzittende houding Nooit platleggen Koude kompressen op het voorhoofd

11. Hersenbeschadiging meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Lichtschuw Hoofdpijn Misselijkheid Onrustig Duizelig Eventueel bewustzijnsverlies geheugenverlies	Hersenbeschadiging 	Uit het licht brengen Spannende kleren losmaken Ademhaling en hartslag controleren Dokter raadplegen

12. Blaren meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Blaasje gevuld met vocht of bloed	Ontsteking 	Gesloten blaar: <ul style="list-style-type: none"> - klein: dichtlaten, pleister - hinderlijk: ontsmetten, openprikken, drukkend verband Open blaar: <ul style="list-style-type: none"> - omgeving ontsmetten - loshangend velletjes losknippen - ontsmetten, drukkend verband


13. Brandwonde		
meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Rood	Ontsteking	15' koud stromend water over de wonde laten vloeien
Licht gezwollen		Steriel afdekken bij blaren
Zeer pijnlijk		Nooit blaren openprikken
Eventueel blaren		Nooit olie, boter of melk erop aanbrengen
		Dikke laag Flammazine en steriel kompres aanbrengen. Opmerking: Flammazin moet in een koelkast bewaard worden
		Dokter raadplegen
		

15. Hyperventilatie		
meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Snelle ademhaling	Bezwijming	Geruststellen
Tintelingen in handen, voeten en rond de mond		Laat de patiënt zijn handen voor zijn neus en mond houden
Duizelig		Moedig hem aan om heel rustig in en uit te ademen
Verkrampen van handen en voeten		Laat hem in- en uitademen in een plastic zakje dat neus en mond bedekt
Opgejaagd		
Zenuwachtig		

14. Snijwonde		
meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Pijn	Ontsteking	Ontsmetten
Bloed		Druk lokaal om bloeding te stelpen
Snede		Pleister of steriel drukkend verband op de wonde
Eventueel vuil		Bij diepe wonde: dokter raadplegen
		

16. Spiekrampen		
meducation @work		
Wat zie ik?	Gevaren?	Wat doe ik?
Krampen	Spierscheur	De spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen
Functievermindering van de spieren		Zachtjes wrijven over de getroffen spier
		

17. Epilepsie		meducation @work
<p>Definitie - ziektebeeld Epilepsie is geen ziekte; het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking. Petit mal: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; patiënt herinnert zich er nadien niets meer van. Grand mal: Flauwvallen (symmetrisch) schokken met armen, benen en hoofd, Wegdraaien van ogen, urineverlies Bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling</p>	<p>Wat doe ik? Raadpleeg een arts Patiënt laten schokken Bij een Grand mal iets tussen de tanden steken, eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)</p>	 <p>FROS AMATEURSPORTFEDERATIE vzw</p>

19. Suikerziekte (diabetes)			meducation @work
<p>Definitie Is de onmogelijkheid om alle suikers uit het bloed op te slaan in de verschillende lichaamsdelen. Wordt behandeld met insuline, een hormoon dat de suiker helpt opgeslagen worden</p>	<p>Gevaren? Onder invloed van te veel of te weinig suiker, en onder invloed van inspanningen (=suikerverbruik): Hyperglycemische coma (teveel suiker): moe, slaperig, droge tong, dorst, vaak moeten plassen Hypoglycemische coma (te weinig suiker) wisselend humeur, hoofdpijn, slecht zien, moe, bleek, zweten, honger, beven, duizelig</p>	<p>Wat doe ik? Raadpleeg een arts Bij een 'hypo': een klontje suiker geven</p>	 <p>FROS AMATEURSPORTFEDERATIE vzw</p>

18. Astma			meducation @work
<p>Wat zie ik? Kortademig Zenuwachtig Angstig Piepend Eventuele blauwkleurige huid Treedt op in aanvallen</p>	<p>Gevaren? Aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelbaarheid bij inspanningen, allergie, zenuwachtigheid</p>	<p>Wat doe ik? Raadpleeg een dokter Recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken</p>	 <p>FROS AMATEURSPORTFEDERATIE vzw</p>

20. Hoe herken je een vervallen geneesmiddel?
<p>Vaak is de vervaldatum expliciet vermeld op de verpakking, voorafgegaan door 'EXP' of 'PRE-R(EMP)'. Is de vervaldatum niet vermeld, dan zoek je de productiedatum. Die vind je in kleine lettertjes, vb. LOT 86 C 15. De eerste twee cijfers duiden het productiejaar aan, vervolgens wordt de maand aangeduid met een letter. A betekent januari, B februari ... L staat tenslotte voor december. De laatste twee cijfers geven de dag van de maand aan. Staat er dus LOT 86 C 15, dan is de productiedatum van dit geneesmiddel 15 maart 1986. De meeste tabletten zijn houdbaar tot 5 jaar na de productiedatum, zalven en siropen hebben vaak een beperktere houdbaarheid. Deze is dan vermeld. Vraag bij twijfel raad aan de apotheker.</p>

21. Opmerkingen

Nooit mercurochroom gebruiken om een wonde te ontsmetten

Bij elke open wonde bestaat er gevaar voor 'klem', eventueel naar een dokter gaan voor vaccinatie.

Bij elke wonde is het belangrijk de vaccinatietoestand wat betreft tetanos na te gaan. Indien de laatste klemvaccinatie meer dan 10 jaar geleden gebeurde dient onverwijld een nieuwe kleminenting gegeven te worden.

Preventie bij blaren, preventief een kleefpleister op 'bedreigde' plaatsen aanbrengen.

Algemene informatie

Belangrijke telefoonnummers:

Ziekenwagen	100
Noodhulp	100
Antigifcentrum België	070 / 245 245
Brandwondencentrum	02 / 217 75 95

Bij ongeval:

Altijd de ouders verwittigen

Nooit een regeling in der minne aanvaarden

Niet in paniek raken

Ervoor zorgen dat de leerlingen uit de buurt zijn en ruimte geven aan het slachtoffer.

Waarneming: goed kijken wat er gebeurd is, de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de overige leerlingen verzorgen.

Inhoud

Algemene informatie

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Schaafwonde | 11. Hersenschudding |
| 2. Splinter | 12. Blaren |
| 3. Insectenbeet | 13. Brandwonde |
| 4. Neusbloeding | 14. Snijwonde |
| 5. Ernstige bloeding | 15. Hyperventilatie |
| 6. Verstuiking | 16. Spierkrampen |
| 7. Ontwrichting | 17. Epilepsie |
| 8. Breuk | 18. Astma |
| 9. Bezwijming | 19. Diabetes |
| 10. Zonnesteek | (suikerziekte) |
| | 20. Vervallen |
| | geneesmiddelen |
| | 21. Opmerkingen |