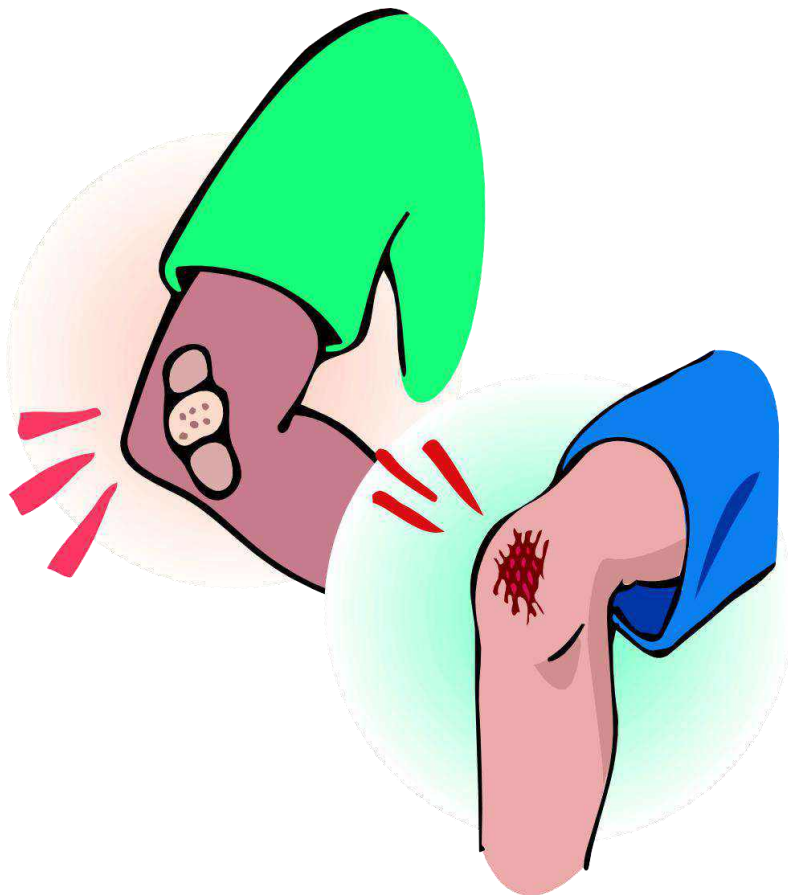

E.H.B.O.



Inhoudsopgave.

Wat betekent E.H.B.O.?	4
Welke ongelukken zie je op de volgende foto?	6
Waarom krijg of geef je E.H.B.O.?	11
112 bellen	14
Wat doe je als er geen hele gevaarlijke situatie is?	15
De E.H.B.O. trommel	16
Wat zie je op de foto's?	18
Inhoud verbandtrommel voor thuis	20
Wondjes verzorgen	23
Wat is een wond?	26
Wat je moet doen bij een wondbehandeling!	29
Oefenen	34
Beten en steken	35
Hieronder zie je plaatjes van insecten die kunnen steken	37
Na een beet of een steek van een insect kan de huid:	40
Wat doe je bij een insectenbeet of steek?	41
Hulpmiddelen	42
E.H.B.O. bij een insectenbeet	44
Tekenbeet	45
Wat te doen bij hondenbeet of kattenkrab?	50
Wat doe je bij een bijtwond?	51
Extra voor de verbandtrommel	52
Verbrandingen of brandwonden	54
E:H:B:O: bij oppervlakkige verbranding	61
E.H.B.O. bij een gedeeltelijke of volledige verbranding	62
Bel 1-1-2:	63
Reanimeren	65
Antwoorden	666

Wat betekent E.H.B.O.?

De letters E.H.B.O. zijn een afkorting

Wat betekenen de letters E.H.B.O.?

Kun je in je eigen woorden vertellen wat dat betekent:
eerste hulp bij ongelukken?

E eerste

H hulp

B bij

O ongelukken

Welke ongelukken zie je op de volgende foto?



Welke ongelukken kunnen er thuis gebeuren?

**Welke ongelukken kunnen er op je werk, of school
gebeuren?**

Praat samen over de volgende vragen:

Heb je wel eens hulp gekregen bij een ongelukje?

Wanneer kun je hulp gebruiken?

Wat kun je dan doen?

(Antwoorden achterste pagina)

Heb je wel een hulp gegeven bij een ongelukje?

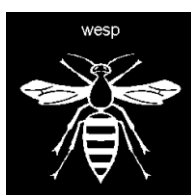
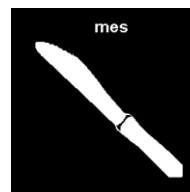
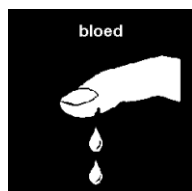
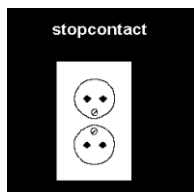
Wanneer kun je hulp geven?

Wat kun je dan doen?

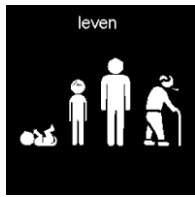
(Antwoorden achterste pagina)

De onderstaande picto's hebben allemaal te maken met E.H.H.O.

Praat erover



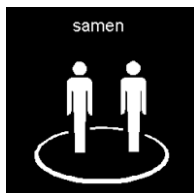
Waarom krijg of geef je E.H.B.O.?



Om erger te voorkomen



Om te helpen



Het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat



Tot rust te laten komen



1-1-2

DAAR RED

JE LEVENS MEE



Wanneer mag je 112 bellen?

Waarom bel je 112?

Welke hulpverleners kun je via 112 laten komen?

Wat zeg je als je 112 belt?

Wanneer bel je 112 NIET?

Wat doe je als de situatie niet levensgevaarlijk is?

(Antwoorden op achterste pagina)

112 bellen

- Zeg waar je bent, jouw locatie
- Je verteld welke hulpverlener je nodig hebt:
- Politie, of
- Brandweer, of
- Ambulance
- Je wordt doorverbonden met de hulpverlener bij jou in de buurt.
- Je verteld:
 - Je naam
 - Waar je bent, waar hulp nodig is, wat er gebeurd is
 - Wat er met jou of het slachtoffer aan de hand is

Wat doe je als er geen hele gevaarlijke situatie is?

- Eerst kijken of je zelf iets kunt doen. Bv. Het koelen van een brandwondje met zacht stromend water
- Altijd hulp vragen van mensen in de buurt, laten nakijken of er verder iets nog iets gedaan moet worden.
- Bij een niet levensbedreigende situatie kun je ook een huisarts of een huisartsenpost gaan

De E.H.B.O. trommel



Er zijn verschillende soorten verbandtrommels of E.H.B.O. dozen.

De E.H.B.O. trommel



Waar staat bij jou of jullie de E.H.B.O. trommel?

Wat zit er in de E.H.B.O. trommel?

Wat zie je op de foto's?



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Wat zou er nog
meer in kunnen?

.....

Zou je nog iets
kunnen bedenken?

.....

Inhoud verbandtrommel voor thuis

Algemene EHBO-artikelen:

- 10 x alcoholdoekjes
- 1 x rol hechtpleister 2,5 cm x 5 m
- pincet
- 1 x verbandschaar
- (wond)pleisters 30 stuks
- handschoenen

Algemene verbandartikelen:

- 5 x gaaskompres 5 cm x 5 cm steriel
- 2 x elastisch hydrofiele zwachtel 6 cm x 4 m
Gewone zwachtels om gaasje mee vast te zetten
- 2 x snelverband 6 cm x 8 cm gerold (nr. 1)
- Verband

Even checken!!!

Controleer met iemand die je kent de verbandtrommel.

Zit er alles in?

Zijn er spullen over datum?

Kijk bv naar het ontsmettingsmiddel, daar staat een datum op tot hoe lang het goed is.

Wondjes verzorgen.



Beantwoord de volgende vragen.

Praat er samen over.

Wat is een wond?

Hoe kom je aan een wond?

Wat voor soort wonden zijn er?



Schaafwond



Snijwond



Steekwond



Scheurwond

Wat is een wond?

Een wond is een beschadiging van de huid.

De huid is kapot.

Het bloedt.

Het kan pijn doen.

Hoe kom je aan een wond?

Je kunt :

- vallen
- struikelen
- jezelf stoten
- je snijden met een mes.

Iemand kan je:

- krabben
- bijten
- slaan

Een dier kan je:

- bijten
- krabben

Brandwonden

Geef voorbeelden waaraan je je kunt branden:

(Verderop in de cursus worden apart de brandwonden besproken)

Beantwoord de volgende vragen.

Praat er met iemand over.

-Hoe behandel je een wond?

-Wat moet je wel doen?

-Wat moet je niet doen?

-Wat heb je nodig om een wond te verzorgen?

Wat je moet doen bij een wondbehandeling!

1. Ga zitten of liggen of laat het slachtoffer zitten of liggen.
2. Raak de wond niet direct aan.
3. Doe sieraden af als dat nodig is.
4. Was je handen! Desinfecteer de wond met een desinfecteermiddel. Maak eventueel de wond en daarom heen schoon met lauw water.
5. Dek de wond schoon en droog met een steriel gaasje.
6. Doe een pleister op de wond of breng een verbandje aan.

Zo behandel je een wond.

Een pleister plakken.



Desinfecteer je handen!! Of trek schone plastic handschoenen aan.

Desinfecteer de wond met desinfecteermiddel.

Op een kleine wond plak je een pleister.

Je mag het stukje van de pleister, met het gaasje wat op de wond komt, niet aanraken.

Gebruik een nieuwe pleister.

Bij kleine wonden is een pleister voldoende.

Welke spullen heb je daarvoor nodig?

Zoek er plaatjes of foto's bij of schrijf het op.

Zo behandel je een wond!

Een verband aanbrengen.

Bij grotere wonden is een pleister te klein.
Dan heb je een verband nodig

Hier kun je zien hoe je die aanlegt



Leg een gaasje op de wond,
wikkel dan het verband om de wond,
plak de uiteinden vast met tape.

Laat altijd iemand in de buurt de wond nakijken!

Bij een grotere wond breng je een verband aan.

Welke spullen heb je daarvoor nodig?

Zoek er plaatjes of foto's bij of schrijf het op.

Oefenen

Oefen samen het aanbrengen van een pleister.
Je kunt met een stift een wondje op je huid tekenen.



Oefen samen het aanbrengen van een verband.



Beten en steken.



Welke dieren kunnen steken?

Welke dieren kunnen bijten?

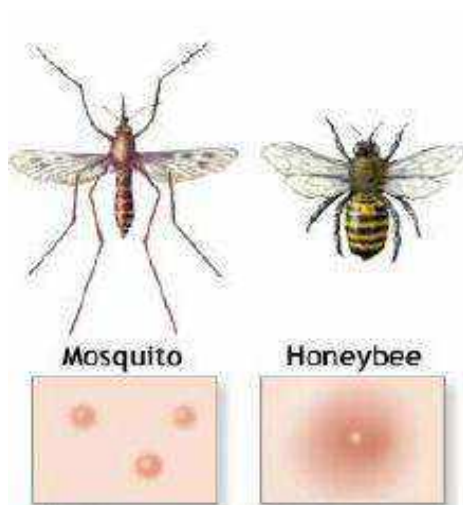
Hoe ziet een beet van een insect er meestal uit?

Hieronder zie je plaatjes van insecten die kunnen steken.

Ken jij deze insecten?



Zo kan een huid eruit zien na een beet van een insect.



Steek van een:
Mug Bij

Kijk goed naar de verschillen tussen deze insecten!



Bij



Wesp



Hommel



Mug

Na een beet of een steek van een insect kan de huid:

- warm aanvoelen
- zwellen, dik worden
- rood worden
- jeuken
- pijn doen
- er kan een bultje op komen

**Ben jij wel eens gestoken door een insect?
Hoe zag dat eruit?**

Wat doe je bij een insectenbeet of steek?

Streep door wat **NIET goed is**

- Leg een nat koel washandje op de plek waar gestoken is
- Spoel de beet of steek af met warm water
- Haal de angel er voorzichtig uit
- Ontsmet met alcohol
- Bij erge klachten is een dokter nodig
- Ga direct naar het ziekenhuis

(antwoord staat op de laatste pagina)

Hulpmiddelen.



Het uitzuigen van het gif kun je met je mond doen.

Je kunt er ook een speciaal hulpmiddel voor gebruiken.

Dat is een soort pompje wat je over de beet plaatst om het gif eruit te zuigen.

Lees eerst goed de gebruiksaanwijzing.

Hulpmiddelen

Als een steek of beet erg jeukt, kun je er ook iets opsmeren.

Er zijn verschillende middeltjes te koop.



E.H.B.O. bij een insectenbeet

1. Verwijder de angel.
2. Zuig, als het nodig is en kan, het gif uit.
3. Leg een koud nat washandje op de beet. Dat verzacht de pijn.
4. Als je het niet vertrouwd, ga naar een huisarts.
5. Als iemand in zijn mond of keel is gestoken ga je meteen naar het ziekenhuis.

Tekenbeet

Een tekenbeet is anders dan de steken en beten die behandeld zijn.

Daarom extra aandacht voor de teek.

Praat er samen over door deze vragen te beantwoorden:

-Wat is een teek?

-Waar kun je een teek oplopen?

-Wat moet je doen als je een teek hebt?

-Hoe voorkom je een beet van een teek?

Tekenbeet

Een teek



Een volgezogen teek



Tekenbeet

Teken komen voor in het bos, duinen en graslandschappen.

Een teek moet je zo snel mogelijk weghalen.

Daarna moet je de plek van de beet in de gaten blijven houden in verband met infecties.

Als je deze dingen doet, krijg je minder snel een teek:

- in natuurgebied op de paden blijven

- goed sluitende kleding dragen, bv sokken over je lange broek.

- controleer je lichaam goed als je ergens in een natuurgebied hebt gewandeld. Kijk goed naar knieholten, oksels en liezen.

E.H.B.O. bij een tekenbeet

Voor het verwijderen van een teek gebruik je een tekentang of tekenpincet.

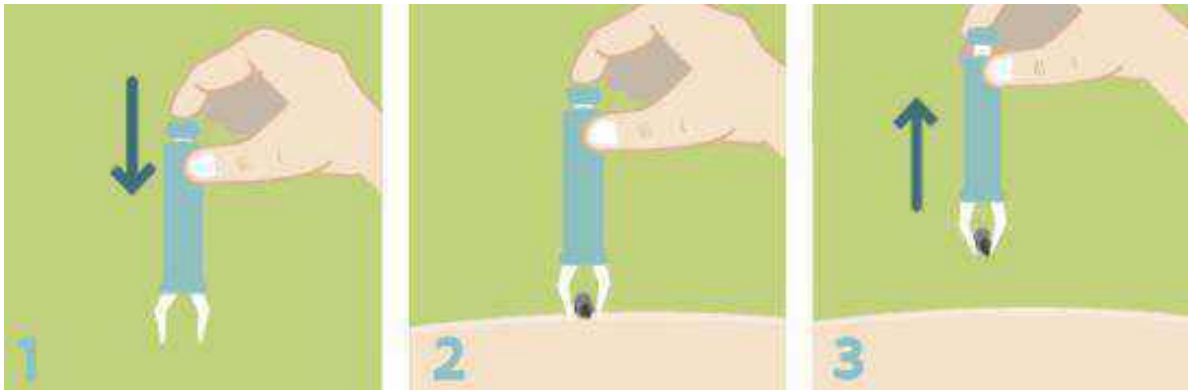


Je pakt de teek beet, zo dicht mogelijk op de huid.



Knijp niet in het achterlichaam. Trek niet aan het achterlichaam.

Trek de teek voorzichtig recht uit de huid.



Ontsmet de wond met alcohol, ontsmet ook de tekentang.



Noteer de datum en plaats van de beet en blijf die plek een aantal weken controleren.

Wat te doen bij hondenbeet of kattenkrab?

Gezellig, die honden die je het park of ergens anders buiten tegenkomt.

Maar wat als zo'n dier zijn dag niet heeft en flink zijn tanden in je kuit of handen zet?



Je leest hier wat je moet doen bij een bijtwond.

Wat stel je vast bij een bijtwond?

- Pijn
- Soms: veel bloed
- Soms: beschadigde huid en blauwe plekken

Wat doe je bij een bijtwond?

- Is er een ernstige bloeding of een grote, diepe bijtwond? Stop de bloeding en bel 112.
- Spoel de wond en reinig met ruim lauw water en zeep.
- Dek de wond zo mogelijk steriel af.
- Neem contact op met de huisarts of de spoedpost. Doe dit in ieder geval wanneer iemand is gebeten in het gezicht of de handen.
- Overleg ook met de arts vanwege de kans op tetanus of hondsdoelheid (rabiës).
In Nederland komt rabiës bij honden nauwelijks voor, daarom is het hier niet verplicht om een hond tegen rabiës te vaccineren.

Kattenkrab

Ontsmetten de wond met ontsmettingsmiddel en houdt de wond in de gaten of die niet gaat ontsteken of slechter wordt. Als dat wel zo is laat je er naar kijken.

Extra voor de verbandtrommel



Wat heb je nodig voor steken en beten in de verbandtrommel?

Schrijf maar op:

....

....

....

Extra in de verbandtrommel



- pincet
- uitzuigpompje
- tekenpen
- alcohol
- zalf tegen de jeuk

Hondenbeet en katten-krab:

- ontsmettingsmiddel, steriel gaasje of huishoudfolie

Verbrandingen of brandwonden



Kijk naar de onderstaande tekeningen.

Hoe kun je een brandwond oplopen?



Verbrandingen

Je hebt verschillende soorten verbrandingen of brandwonden, van een klein rood vlekje tot een heel erg verbrande huid.

Daarom hebben ze verschillende soorten namen bedacht voor de brandwonden.

- oppervlakkige verbranding

- gedeeltelijke verbranding

- volledige verbranding

Oppervlakkige verbranding

Je brandt je heel kort aan iets wat heet is.

- thee, soep, koffie
- aansteker
- verwarming



De huid is:

- rood
- pijnlijk
- licht gezwollen

Gedeeltelijke verbranding

Je brandt je **LANGER** aan iets wat heet is.

- hete pan
- je krijgt hete thee over je hand
- je brandt je aan het strijkijzer



De huid is:

- rood
- pijnlijk
- licht gezwollen
- en heeft blaren

Volledige verbranding

Je huid is in contact geweest met vuur of kokend water.



De huid is :

- grauwwit (gekookt) of
- zwart (verkoold)
- brandwond NIET pijnlijk, huid eromheen wel

Denk goed na over de volgende vragen.

Praat er met iemand over.

Wat moet je doen als je een brandwond hebt?

Wat moet je NOOIT doen als je een brandwond hebt?

Voorkomen is beter dan genezen!

Wat kun je doen zodat je geen verbranding krijgt?

E:H:B:O: bij oppervlakkige verbranding

Koel de wond onder zacht stromend lauw water.

Laat het water over de wond stromen.

Doe dit 10 tot 20 minuten.

Het stromend water start BOVEN de wond, zodat het water over wond loopt



Pas de temperatuur aan naar wat het slachtoffer prettig vindt

EERST WATER,

DE REST KOMT LATER!

E.H.B.O. bij een gedeeltelijke of volledige verbranding

Voorkom dat de brandwond aangeraakt wordt.

Hierdoor beperk je de kans op verdere infectie of verergering

Koel de wond 10 tot 20 minuten met zacht stromend water.

Smeer niets op de wond.



Dek de brandwond na het koelen af met plastic huishoudfolie, steriel niet-klevend verband of brandwondenverband.

Leg het losjes aan in verband met de kans op zwelling

Gebruik bij uitgebreide verbrandingen een steriele verbanddoek of een schoon laken

Probeer blaren heel te laten

Bescherm het slachtoffer tegen verder afkoelen

Koel de brandwond, niet het slachtoffer



Let op: Een slachtoffer met verbrandingen met grote afmetingen en diepte kan na enige tijd in shock raken

Ga hulp halen! Kijk samen of je naar een dokter of meteen naar een ziekenhuis gaat.

Bel 1-1-2:

Als grote delen van de huid gedeeltelijk of volledig verbrand zijn

Bij benauwdheid na brand

Doof eerst eventuele vlammen

Verwijder kleding (luiers, incontinentiemateriaal) die in de weg zit

Dit kan ook onder de (nood)douche

Knip kleding rondom vast gesmolten kleding weg

Verwijder sieraden van het verbrande lichaamsdeel, dat voorkomt afknelling

Zo snel mogelijk KOELEN

Gebruik zacht stromend kraanwater

Laat het slachtoffer zelf een aangename temperatuur bepalen

Zorg dat het water via gezonde huid over de brandwond heen stroomt

Denk goed na over de volgende vragen.

Praat er samen over.

Welke brandwonden kun je zelf behandelen?

Bij welke brandwonden heb je hulp nodig?

Bij een brandwond moet je altijd koelen. Hoe lang moet je koelen?

Moet het lauw of koud water zijn?

Moet je blaren heel laten of doorprikken?

(antwoorden op de laatste pagina)

Reanimeren



Ga altijd naar een cursus om te leren reanimeren.

Dan kun je goed oefenen op een oefenpop.

Reanimeren kun je niet uit een boekje leren.

Antwoorden

Blz. 6: schaaf-, brand- en snij-wond

Blz. 8: rustig blijven, zeggen wie je bent, zeggen wat er is gebeurd, de (brand) wond/plek na laten kijken, luisteren naar wat de hulpverleners zeggen.

Blz. 9: rustig blijven, zeggen wie je bent, vragen wat er is gebeurd, de (brand) wond/plek na kijken, hulp bieden of halen of 112 bellen.

Blz. 41: Dit is **niet** goed om te doen bij een insectenbeet:

-spoel de beet af met warm water= niet goed

-ontsmet met alcohol= niet goed

-ga direct naar het ziekenhuis =niet goed

Blz. 64:1: oppervlakkige verbranding, 2 gedeeltelijke of volledige verbranding, 3. 10 tot 20 minuten, 4. zacht stromend lauw, 5. heel laten

