

Kerkhofstraat 28  
9160 Lokeren  
Tel: 09 339 06 82

# Kinderdagverblijf De Beertjes Handboek EHBO



Versie 2022

## Inhoudsopgave

<b>Noodnummers</b> .....	<b>6</b>
<i>Hoe bellen naar noodnummer?</i> .....	7
<b>Ademhalingsproblemen</b> .....	<b>8</b>
<i>Wat stel je vast bij ernstige ademhalingsproblemen?</i> .....	8
<i>Wat doe je bij ernstige ademhalingsproblemen?</i> .....	8
<b>Allergische reactie (anafylaxie)</b> .....	<b>9</b>
<i>Hoe herken je een allergische reactie?</i> .....	9
<i>Wat doe je bij een allergische reactie?</i> .....	9
<b>Astma aanval – COPD</b> .....	<b>10</b>
<i>Hoe herken je een astma aanval?</i> .....	10
<i>Wat doe je bij een astma aanval?</i> .....	10
<i>Wat kan een aanval veroorzaken?</i> .....	10
<b>Bewusteloosheid - Reanimatie – ademt niet</b> .....	<b>11</b>
<i>Wat stel je vast?</i> .....	11
<i>Wat doe je?</i> .....	11
<b>Bewusteloosheid - ademt</b> .....	<b>14</b>
<i>Wat stel je vast?</i> .....	14
<i>Wat doe je?</i> .....	14
<b>Bijensteek</b> .....	<b>15</b>
<i>Wat stel je vast bij een bijensteek?</i> .....	15
<i>Wat doe je bij een bijensteek</i> .....	15
<i>Wat heb je nodig?</i> .....	15
<b>Blaauwe plek</b> .....	<b>16</b>
<i>Wat stel je vast?</i> .....	16
<i>Wat doe je?</i> .....	16
<i>Wat heb je nodig?</i> .....	16
<b>Bloeding</b> .....	<b>17</b>
<i>Wat doe je bij een milde bloeding?</i> .....	17
<i>Wat heb je nodig?</i> .....	17
<i>Wat doe je bij een hevige bloeding?</i> .....	17
<i>Wat heb je nodig?</i> .....	17
<b>Bloedneus</b> .....	<b>18</b>
<i>Wat stel je vast bij een bloedneus?</i> .....	18
<i>Wat doe je bij een bloedneus?</i> .....	18

<b>Botbreuk.....</b>	<b>19</b>
<i>Hoe herken je een botbreuk?.....</i>	19
<i>Wat doe je bij botbreuk?.....</i>	19
<b>Brandwonden.....</b>	<b>20</b>
<i>Wat stel je vast bij een brandwond?.....</i>	20
<i>Wat doe je bij een brandwond?.....</i>	20
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	20
<i>Wanneer heb je hulp nodig?.....</i>	21
<i>Verbanding door de zon.....</i>	21
<i>Wat doe je?.....</i>	21
<b>Epilepsie.....</b>	<b>22</b>
<i>Hoe herken je een epileptische aanval?.....</i>	22
<i>Wat doe je bij een grote eleptische aanval?.....</i>	22
<i>Wat doe je bij een kleine epileptische aanval?.....</i>	22
<b>Vergiftiging.....</b>	<b>23</b>
<i>Wat stel je vast bij vergiftiging?.....</i>	23
<i>Wat doe je bij vergiftiging?.....</i>	23
<b>Hersenschudding.....</b>	<b>24</b>
<i>Hoe herken je een hersenschudding?.....</i>	24
<i>Wat doe je bij een hersenschudding?.....</i>	24
<b>Huidwond.....</b>	<b>25</b>
<i>Wat stel je vast bij een huidwond?.....</i>	25
<i>Wat doe je bij een huidwond?.....</i>	25
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	25
<b>Insectensteek.....</b>	<b>26</b>
<i>Wat stel je vast bij een insectensteek?.....</i>	26
<i>Wat doe je bij een insectensteek?.....</i>	26
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	26
<b>Koorts.....</b>	<b>27</b>
<i>Wat is koorts?.....</i>	27
<i>Waarom maken kinderen sneller koorts?.....</i>	27
<i>Wijst temperatuursverhoging altijd op een ziekte?.....</i>	27
<i>Waarom 38 °C?.....</i>	27
<i>Lichaamstemperatuur meten.....</i>	28
<i>Koorts in de opvang.....</i>	28
<i>Waarom worden kinderen met koorts niet toegelaten in de opvang?.....</i>	29

<b>Koortsstuipen .....</b>	<b>29</b>
<i>Symptomen.....</i>	29
<i>Aanpak.....</i>	29
<b>Ontwrichtingen.....</b>	<b>31</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	31
<i>Wat doe je bij ontwrichting? .....</i>	31
<i>wat heb je nodig? .....</i>	31
<b>Oogletsel .....</b>	<b>32</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	32
<i>Wat doe je bij een oogletsel?.....</i>	32
<b>Schaafwond .....</b>	<b>33</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	33
<i>Wat doe je bij een schaafwond?.....</i>	33
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	33
<b>Tand door lip .....</b>	<b>34</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	34
<i>Wat doe je bij een tand door de lip?.....</i>	34
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	34
<b>Tand eruit of afgebroken .....</b>	<b>35</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	35
<i>Wat doe je?.....</i>	35
<i>Wat heb je nodig?.....</i>	35
<b>Tekenbeet .....</b>	<b>36</b>
<i>Waar vind je teken op het lichaam? .....</i>	36
<i>Wat stel je vast? .....</i>	36
<i>Wat doe je bij een tekenbeet? .....</i>	36
<b>Uitdroging .....</b>	<b>37</b>
<i>Hoe herken je uitdroging? .....</i>	37
<i>Wat doe je bij uitdroging? .....</i>	37
<b>Verbrand door de zon .....</b>	<b>38</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	38
<i>Wat doe je?.....</i>	38
<i>wat heb je nodig? .....</i>	38
<b>Vergiftiging.....</b>	<b>39</b>
<i>Wat stel je vast? .....</i>	39



<i>Wat doe je?</i> .....	39
<b>Verslikking (stikken) kind</b> .....	<b>40</b>
<i>Wat stel je vast bij een lichte verslikking?</i> .....	40
<i>Hoe herken je een ernstige verslikking?</i> .....	40
<i>Wat te doen bij een ernstige verstikking?</i> .....	40
<b>Verslikking (stikken) Volwassenen</b> .....	<b>43</b>
<i>Wat stel je vast?</i> .....	43
<i>Zo herken je een ernstige verslikking:</i> .....	43
<i>Zo herken je een lichte verslikking</i> .....	43
<i>Wat doe je bij een verslikking</i> .....	43
<b>Verstuiking</b> .....	<b>45</b>
<i>Wat stel je vast bij een verstuiking aan de enkel?</i> .....	45
<i>Wat doe je bij een verstuiking aan de enkel?</i> .....	45
<b>Vinger tussen de deur</b> .....	<b>46</b>
<i>Wat stel je vast bij een vinger tussen de deur?</i> .....	46
<i>Wat doe je bij een vinger tussen de deur?</i> .....	46
<b>Voorwerp in de neus</b> .....	<b>46</b>
<i>Wat doe je bij een voorwerp in de neus?</i> .....	46
<b>Wespensteek</b> .....	<b>47</b>
<i>Wat stel je vast bij een wespensteek?</i> .....	47
<i>Wat doe je bij een wespensteek?</i> .....	47

## Noodnummers



Medische spoeddiensten	112 (100)
Brandweer	112 (100)
Politie	101
<b>Wie:</b> kinderdagverblijf De Beertjes, aantal begeleiders, aantal kinderen <b>Wat:</b> situatie? Inbraak, bedreiging, brand,.... <b>Waar:</b> Kerkhofstraat 28, 9160 Lokeren	
Antigifcentrum	070 245 245
Arts: Clio Schelfout	05 246 46 56
Apotheek: Karen Lievens	09 348 22 80
Brandwondencentrum in mijn buurt: Gent	09 332 34 90
Child Focus	116 000
Kind en Gezin Lijn	078 150 100
Personen die je bijstaan in geval van nood	
Sabrina De Baets	04 98 11 05 51
Ashley Staessens	04 97 39 70 37
Tele-Onthaal	106
Verantwoordelijke te bellen in geval van nood	04 98 11 05 51
Vertrouwenscentrum Kindermishandeling: Gent	09 216 73 30
Ziekenhuis: AZ Lokeren	09 340 81 11

## Hoe bellen naar noodnummer?

1. Vorm het nummer **112** voor de brandweer, een ambulance of de politie.
2. Luister naar de boodschap en **maak je keuze**:  
« Noodcentrale. Voor ziekenwagen of brandweer, druk 1. Voor politie, druk 2. »
3. indien je geen keuze maakt, wordt de boodschap één keer herhaald en word je daarna automatisch doorgeschakeld naar de noodcentrale die territoriaal bevoegd is.
4. **Wacht rustig op antwoord**. Haak niet in, want daardoor kom je opnieuw aan het begin van de wachtlijst te staan.
5. Geef het **juiste adres** waarnaar de hulpdiensten zich moeten begeven (stad, straat, nummer, kruispunt, speciale toegang, praatpaal, enz.) en eventueel wat de gemakkelijkste manier is om er te geraken. Als je niet belt vanaf de plaats van het incident, vertel dit dan ook aan de operator.

→ Kinderdagverblijf de beertjes, Kerkhofstraat 28, 9160 Lokeren

6. Beschrijf **wat** er is gebeurd (brand, ongeval, agressie, inbraak, hartaanval, enz.).
7. Geef aan of er mensen in gevaar of gewonden zijn en hoeveel.
8. Haak niet in vooraleer de operator zegt dat je mag inhaken. Hou ook je telefoonlijn vrij zodat de operator je kan terugbellen als hij meer informatie nodig heeft.
9. Als de situatie zou verergeren of verbeteren, bel dan terug naar de noodcentrale om dit mee te delen.

**WIE, WAT, WAAR? → zeggen aan 112**

# Ademhalingsproblemen

Wat stel je vast bij ernstige ademhalingsproblemen?

- Ernstige benauwdheid en snelle ademhaling
- Soms verandering van huidskleur, zoals blauw paarse verkleuring
- Het slachtoffer kan steeds suffer worden
- Soms heeft het slachtoffer astma of COPD (obstructieve longziekte)

Wat doe je bij ernstige ademhalingsproblemen?

## **Bel of laat 112 bellen**

- Hevige benauwdheid
- Een snelle ademhaling en veranderde huidskleur
- Steeds suffer worden
- Help het slachtoffer bij het zoeken naar verlichting → houding veranderen
- Maak kledij lossen

## **Bel de huisarts of de spoedpost**

- Sneller ademen, een piepende ademhaling en wanneer ademen pijn doet
- Iemand heeft een astma-aanval en de medecijnen helpen niet of zijn niet aanwezig

# Allergische reactie (anafylaxie)

Hoe herken je een allergische reactie?

## **De reactie treedt meteen op nadat iemand:**

- Iets heeft gegeten of gedronken heeft waarvoor hij of zij allergisch is
- Is gebeten door een insect
- Medicijnen heeft ingenomen
- Is gevaccineerd

## **Verschijnselen:**

- Prikkeling in de mond en keelholte
- Een metaalachtige smaak en jeuk in de mond
- Vlekken, jeuk, roodheid, misselijkheid of braken
- Duizeligheid, bewusteloosheid, hartritme stoornissen

Wat doe je bij een allergische reactie?

## **Bel of laat 112 bellen:**

- Hevige benauwheid
- Zwelling in de nek
- Een combinatie van duizeligheid, hoesten, druk op borst en heesheid
- Als het slachtoffer zich ernstig ziek voelt
- Is er een adrenalinepen? Toedienen, helpt het niet herhalen na 5-15 min

## **Bel de huisarts:**

- Bij aanhoudend braken en diarree
- Langdurige jeuk
- Huiduitslag en zwelling

# Astma aanval – COPD

Hoe herken je een astma aanval?

- Moelijk ademhaling , langdurige uitademhalingstijd
- Naar adem snakken
- Hals-schouderpsieren bewegen mee met de ademhaling
- Angst, onrust, een versnelde hartslag of hartkloppingen

Wat doe je bij een astma aanval?

**Bel of laat 112 bellen:**

- hevige benauwdheid of snelle ademhaling in combinatie met een veranderde huidkleur
- Maak knellende kledij rond de hals los

**Neem contact op met de huisarts of spoedpost**

- wanneer er geen astma medicijnen zijn of deze niet helpen
- bij sneller ademen
- piepende ademhaling
- wanneer de adem pijn

Wat kan een aanval veroorzaken?

- Bepaalde stoffen
  - o Huisstofmijt
  - o Rook
  - o Parfum
- Baby's met astma
  - o Een huilbui is al zeer vermoeiend
- Peuters met astma
  - o Hangerig en lustloos

# Bewusteloosheid - Reanimatie – ademt niet

## Wat stel je vast?

- Het slachtoffer reageert niet op aanspreken → schud je baby/peuter niet!
- Het slachtoffer lijkt niet of niet normaal te ademen

## Wat doe je?

### 1. Controleer het bewustzijn

- Schud voorzichtig aan beide schouders en vraag om de ogen te openen en of het kind je kan aankijken. Bij baby's kan je onder de voet wrijven of over de wang aaien om te controleren of er reflexen zijn. Je kunt ook de baby uit bed tillen en kijken of hij of zij reageert.

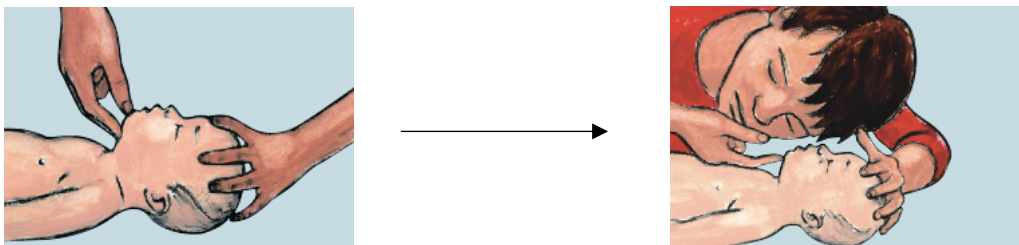
Geen reactie? Dan is het kind of de baby **bewusteloos**.

### 2. Bel direct 112 → vraag aan collega

- Vraag om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert. Vraag ook wat je zelf kan doen totdat de ambulance is gearriveerd.
- Leg het kind op een harde ondergrond. Een baby leg je op een tafel of op een commode zonder kussen.

### 3. Controleer en beoordeel de ademhaling

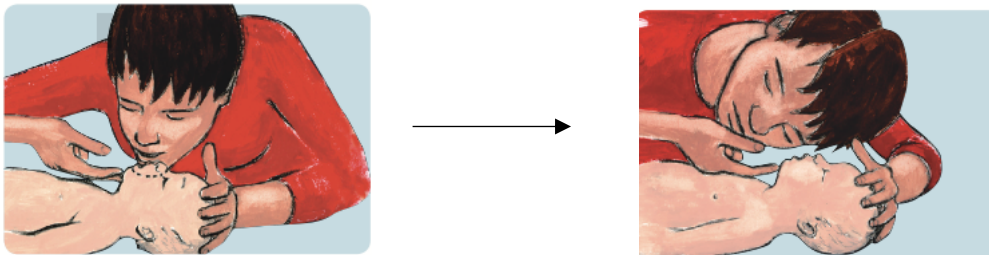
- Leg een hand op het voorhoofd van het kind en lift met twee vingers de kin omhoog. Bij een baby lift je de kin met een vinger. Zorg er bij een baby voor dat het hoofdje in neutrale positie ligt (neusje recht omhoog).
- Kijk, luister en voel naar de ademhaling (maximaal 10 seconden) voordat je de conclusie trekt dat er geen of een abnormale ademhaling is. In 10 seconden wil je minimaal 2 ademhalingen waarnemen. Meer is prima, maar minder betekent dat je moet reanimeren.



Geen ademhaling of geen normale ademhaling?

#### 4. Beadem 5 keer (initiële beademingen)

- Kantel het hoofd licht naar achter.
- Maak de ademweg vrij met de kinlift.
- Plaats je mond over de mond van het kind. Knijp de neus met 2 vingers van de hand die op het voorhoofd ligt dicht. Bij de baby plaatst je je mond over de neus en over de mond.
- Beadem 5 keer 1 seconde op een rustig tempo.
- Bij een effectieve beademing komt de borstkas omhoog. Bij een niet-effectieve beademing komt de borstkas niet omhoog. Beadem nooit meer dan 5 keer, ook niet bij een niet-effectieve beademing.



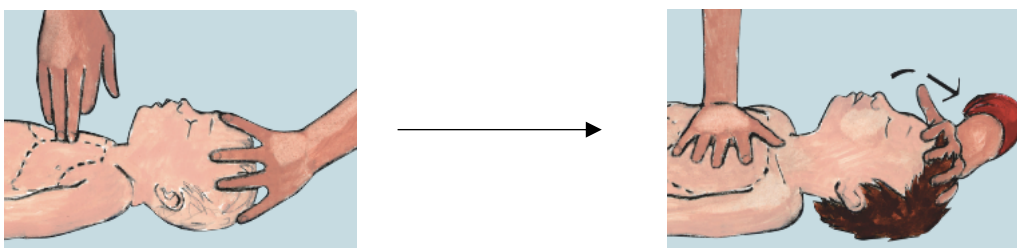
#### 5. Als het kind reageert, wakker wordt, zich beweegt, zijn ogen opent of normaal begint te ademen of te huilen

- Ga zo nodig door met beademen, totdat het kind zelf effectief begint te ademen.
- Als het kind normaal gaat ademen maar bewusteloos blijft, leg je het kind op zijn zij.
- Controleer continu of het kind blijft reageren en of het kind normaal ademt.
- Controleer na de 5 initiële beademingen maximaal 10 seconden op tekenen van leven (o.a. huilen, kreunen, normale huidskleur krijgen of ademhaling).

#### 6. Geen tekenen van leven = start reanimatie!

- Start met 15 borstcompressie afgewisseld met 2 beademingen.
- Plaats de hiel van één hand midden op het borstbeen van het kind. Bij de baby plaats je 2 vingers midden op het borstbeen.
- Geef 15 borstcompressies in het tempo van 100-120 keer per minuut.
- Druk de borstkas  $\frac{1}{3}$  deel in
- Wissel 15 borstcompressies af met 2 beademingen.

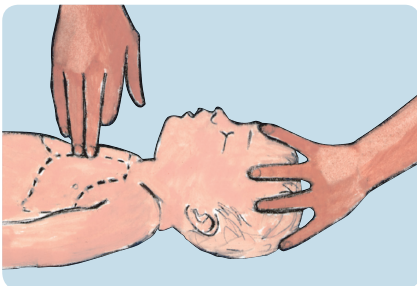
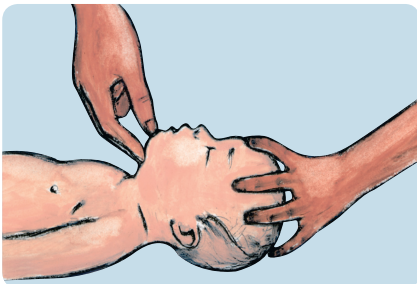
*Ben je alleen: eerst 1 minuut reanimeren, dan 112 bellen.*





# BASISREANIMATIE KINDEREN

## ZUIGELING - 1 JAAR



Verzeker veiligheid



Controleer bewustzijn



Als bewusteloos, roep hulp



Open ademweg

- kantel hoofd
- til kin op



Controleer ademhaling

- kijk/luister/voel
- maximaal 10 seconden

**HET KIND ADEMT**

- stabiele zijligging
- blijf ademhaling controleren
- bel 112

**HET KIND ADEMT NIET**

Geef 5 beademingen

Kijk naar 'tekens van circulatie'

- normale ademhaling / hoesten / bewegen
- maximaal 10 seconden



**HET KIND REAGEERT NIET**

Start reanimatie

geef 15 hartmassages  
en 2 beademingen



Herhaal dit

- tot het kind reageert  
of
- tot de komst van de hulpdiensten

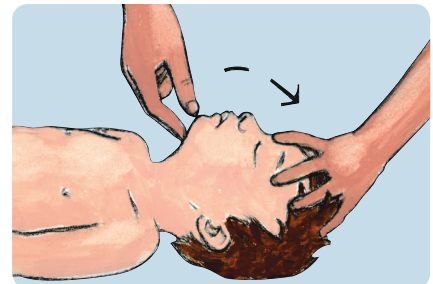
**ALLEEN?**

na 1 minuut 112 bellen

Deze richtlijnen zijn conform  
de 'European Resuscitation Council'.

Kind & Gezin

## KIND 1 JAAR TOT PUBERTEIT



# Bewusteloosheid - ademt

## Wat stel je vast?

- Het slachtoffer reageert niet op aanspreken → schud je baby/peuter niet!
- Het slachtoffer ademt niet normaal

## Wat doe je?

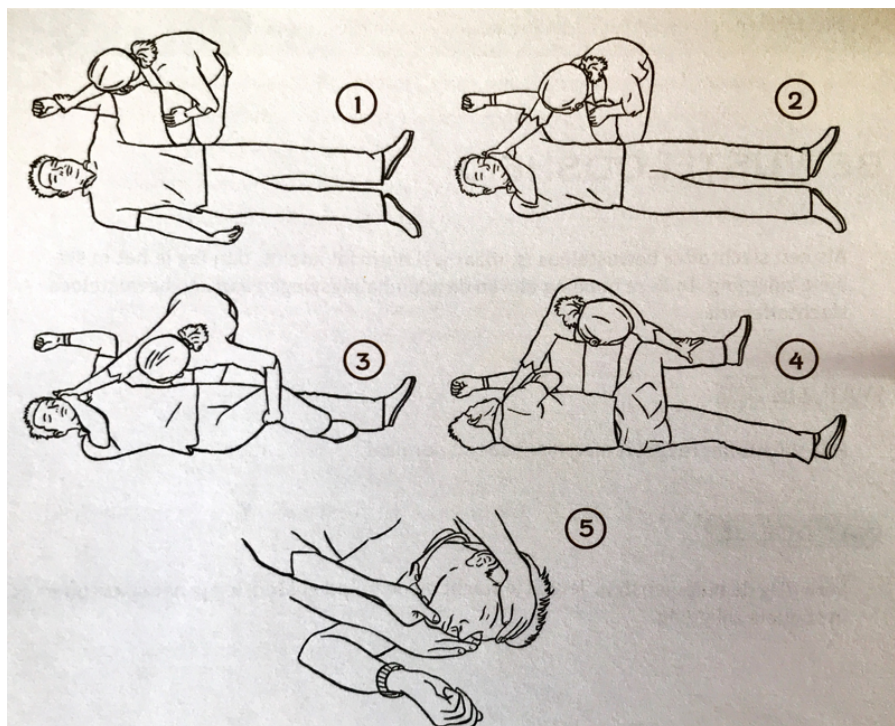
- Bel of laat 112 bellen
- Zet de telefoon op luidspreker
- Volg instructies van de meldkamer op
- Controleer steeds de ademhaling

## Ademt het slachtoffer normaal?

- Behoud kindlift om luchtweg vrij te houden
- Plaats slachtoffer in stabiele zijligging
- Draai het slachtoffer snel op de zij wanneer deze moet braken of bloedverlies heeft uit de mond
- Controleer continu het bewustzijn en de ademhaling
- Zorg voor beschutting

→ stopt de ademhaling of is deze niet normaal = START REANIMATIE! → P11

## stabiele zijlig:



# Bijensteek

Wat stel je vast bij een bijensteek?

- Zwelling, roodheid, jeuk en pijn
- Soms zit de angel nog in de huid

Wat doe je bij een bijensteek

## **Bijensteek in de mond of keel:**

- Bel direct 112
- Laat het slachoffer op een ijsklokje zuigen

## **Bij een allergische reactie:**

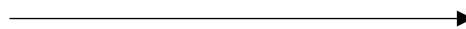
- Bel direct 112
- EpiPen aanwezig? = toedienen, kan door dunnen kledij

## **Bij een gewone bijensteek:**

- Schraap de angel weg met je nagel
- Koel de plaats van de insteek met een nat kompres of een coldpack
- Gebruik zo nodig zalf tegen huidirritatie
- Ga naar de huisarts als de insteek plaats dik wordt

Wat heb je nodig?

- nat kompres
- coldpack
- zalf voor huidirritatie



# Blauwe plek

## Wat stel je vast?

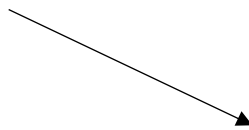
- Pijn
- Blauwe plek zichtbaar op het lichaam
- Soms meer pijn tijdens belasting
- Zichtbare zwelling

## Wat doe je?

- Bij twijfel op een hevig letsel altijd handelen als bij een botbreuk
- Koel de plaats max 20 minuten onder lauw zacht stromend water of met een coldpack → houdt in een schone theedoek
- Neem contact op met de huisarts indien de pijn niet afneemt

## Wat heb je nodig?

- lauw water of coldpack
- schone theedoek
- breng contusio aan op de plaats



# Bloeding

## Wat doe je bij een milde bloeding?

- Spoel de wond schoon met lauw, stromend water
- Droog de omgeving van de wond af met een schone doek
- Dek de wond af met een steriel kompres, snelverband of schone doek
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als er veel vuil in de wond zit.

## Wat heb je nodig?

- Stromend water → eventueel een flesje drinkwater
- Schone doek → niet steriele kompressen
- Steriele kompressen
- Snelverband
- Huidreiniger



## Wat doe je bij een hevige bloeding?

- Bel 112 en zet de telefoon op luidspreker
- Trek wegwerphandschoenen aan
- Maak de wond vrij en verwijder eventueel kledij
- Oefen druk op de wonde, bij voorkeur met 2 handen, maak gebruik van je lichaamsgewicht
- Breng wonddrukverband of traumazwachtel strak aan
- Plaats het slachtoffer in een gemakkelijke houding → ruglig
- Bescherm het slachtoffer tegen afkoeling
- Bloeding uit het oor? = oor vrij laten zodat bloed kan aflopen
- Blijf druk uitoefenen op de wond tot de hulpdiensten gearriveerd zijn

## Wat heb je nodig?

- Wegwerphandschoenen
- Wonddrukverband = steriel kompres met zwachtel



# Bloedneus

Wat stel je vast bij een bloedneus?

- Bloed uit één of beide neusgaten
- Soms loopt het bloed in de keelholte

Wat doe je bij een bloedneus?

- Laat het slachtoffer de neus **snuiten** als het alleen om een bloedneus gaat
- Laat de neus **niet snuiten** als er mogelijk meer aan de hand is
  - o Schedel-hersenletsel
  - o Aangezichtletsel
- Laat het slachtoffer het bloed niet inslikken, vraag om voorover te buigen om zo bloed uit de mond te laten lopen
- Knijp de neus 10 minuten dicht → vlak onder het neusbeen

**Stopt de bloeding niet?**

- Bel de huisarts of spoedpost van de huisarts
- Laat het slachtoffer de neus dichtknijpen tot hij door een arts wordt behandeld
- Bel steeds wanneer een voorwerp vast zit in de neus

# Botbreuk

## Hoe herken je een botbreuk?

- Het doet pijn als het lichaamsdeel wordt stilgehouden en vaak meer pijn bij het bewegen?
- Het slachtoffer kan het lichaamsdeel niet normaal bewegen of erop steunen
- Het lichaamsdeel is vreemd gebogen
- De plek is verkleurd en/of gezwollen
- Zichtbare wond?

## Wat doe je bij botbreuk?

- Laat het slachtoffer niet onnodig bewegen
- Zet het ledemaat nooit zelf recht
- Dek huidwondjes af → los niet strak aanspannen
- Bovenste ledematen → draagdoek aanbrengen

### **Bel 112 bij volgende gevallen:**

- Breuken of ontwrichtingen van het been, de heup en de bekken
- Verandering van huidskleur
- Hevige pijn
- Open botbreuken
- Als eigen vervoer niet mogelijk is

### **Bel huisarts bij volgende gevallen:**

- Letsel aan de hand, arm, schouder, knie of voet



# Brandwonden

Wat stel je vast bij een brandwond?

- 1<sup>ste</sup> graad: oppervlakkige verbranding
  - o Rode, licht gezwollen, droge, pijnlijke huid
- 2<sup>de</sup> graad: ondiepe verbranding
  - o Rode, pijnlijke, soms glanzende huid met blaren
- 3<sup>de</sup> graad: diepe of volledige verbranding
  - o Droge, witte perkamentachtige huid of juist een zwarte kleur, doet nauwelijks pijn

1<sup>ste</sup> graad      →      2<sup>de</sup> graad      →      3<sup>de</sup> graad



Wat doe je bij een brandwond?

- Verwijder direct alle kledij die in de weg zit voor het koelen
- Koel de brandwond direct – lauw, zacht stromend kraanwater
- Koel de wond 10 – 20 minuten
- Richt de waterstraal boven de wond, voorkom onderkoeling
- Dek de brandwond af met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek

Wat heb je nodig?

- Stromend lauw water
- Plastic huishoudfolie, steriele kompres of een schone doek
- Zalf voor geïrriteerde huid door verhitting





## Wanneer heb je hulp nodig?

### Bel 112 bij volgende gevallen:

- Ernstige en uitgebreide brandwonden
- Benauwdheid of letsel door inademen

### Bel de huisarts of spoedpost bij volgende gevallen:

- Gedeeltelijke of volledige verbranding van de huid

## Verbanding door de zon

- Een groot deel van de huid is gezwollen
- Er zijn blaren
- Ziekteverschijnselen zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn

## Wat doe je?

- Drink voldoende water om je huid van binnenuit te **hydrateren**.
- Kies voor **lauw of koud water** als je een douche of bad neemt.
- Smeer **vochtinbrengende zalf** op je verbrande huid zoals afthersun. Deze maakt je uitgedroogde huid weer soepel en gehydrateerd.
- **Ga onmiddellijk uit de zon** als je merkt dat je aan het verbranden bent. (En zeker als het al te laat is.)
- **Draag losse kledij** zodat er geen druk op je huid komt. Je huid moet namelijk goed kunnen ademen om het genezingsproces te versnellen.
- **Heb je blaren?** Prik ze niet open! Zo vermijd je dat er vul inkomt wat voor infecties kan zorgen. Zo verzorg je blaren.
- Neem een **pijnstiller** als je echt veel pijn hebt. Ga zeker langs je dokter als de pijn blijft duren.

# Epilepsie

## Hoe herken je een epileptische aanval?

- Het slachtoffer verliest op eens het bewustzijn
- Verkramping en schokkende bewegingen
- Vaak (bloederig) kwijl uit de mond en verlies van urine

**OPGELET:** verschijnselen van hersenletsel, hoge koorts, hitte beroerte en vergiftiging lijken op epilepsie

## Wat doe je bij een grote epileptische aanval?

- Bel de 112
- Zorg ervoor dat het slachtoffer zich niet bezeert
- Maak knellende kledij los
- Leg het slachtoffer op zijn zij wanneer deze niet aanspreekbaar is na de aanval
- Dek het slachtoffer of met een deken/jas wanneer deze koud of nat is.

## Hoe herken je een kleine epileptische aanval?

- Het slachtoffer reageert korte tijd niet op aanpreken
- De persoon heeft korte tijd een verleegd bewustzijn en kan verward zijn

## Wat doe je bij een kleine epileptische aanval?

- Adviseer om de huisarts te bellen
- Laat het slachtoffer uitrusten na de aanval

# Vergiftiging

Wat stel je vast bij vergiftiging?

- Het slachtoffer heeft een giftige stof binnengekregen
- Onschuldige klachten zoals jeuk, een droge mond, wazig zien en pijn
- Ook tekens van verwardheid, onrust, ademhalingsproblemen en bewusteloosheid kunnen optreden in ernstige situaties

Wat doe je bij vergiftiging?

- Stop zo snel mogelijk verdere blootstelling
- Bij branderig gevoel of pijn: laat het slachtoffer de mond spoelen met water en dit vervolgens uitspoelen.

**Bel 112 in volgende gevallen:**

- Bij suf worden en bewusteloosheid
- Bij benauwdheid
- Als iemand een batterij heeft ingeslikt
- Geef de zorgprofessional uitleg over de gevaarlijke stof
- Laat het slachtoffer niet op de rug liggen, alleen op de zij (CAVE: braken)

**Telefoon nummer anti-gifcentrum: 070 245 245**

# Hersenschudding

Hoe herken je een hersenschudding?

**Één of meerdere van volgende symptomen:**

- Hoofdpijn
- Evenwichtstoornissen
- Misselijkheid
- Dubbel of slecht zicht
- Verward of ongewoon gedrag
- Extra gevoeligheid voor licht en geluid

**Soms:**

- Buil of wond op het hoofd
- Storing in het bewustzijn
- Stuiptrekking
- Bloed of vocht uit neus, mond, oor
- Blauwe verkleuring rond de ogen

Wat doe je bij een hersenschudding?

**Bel 112 in volgende gevallen**

- na een ernstige val
- bij bewustzijnsstoornissen
- bij hevige hoofdpijn
- bij beneuwdheid
- iemand die niet goed reageert

**Bel de huisarts of spoedpost in volgende gevallen**

- in de war zijn of zich anders gedragen
- ineens moeite hebben met praten, arm of been bewegen
- hoofdpijn die steeds erger wordt
- bloed of vocht in het oor
- niet herstellen van het geheugen
- misselijkheid en braken
- koel de buil op het hoofd met een coldpack

# Huidwond

Wat stel je vast bij een huidwond?

- Pijn
- Open wond
- Vuil of voorwerpen in de wond

Wat doe je bij een huidwond?

## Hevige bloeding

- Bel 112
- Laat grote voorwerpen in de wond zitten!
- Oefen druk uit op de wond

## Andere grote wonden:

- Laat een groot voorwerp zitten in de wond
- Dek de wond direct af, spoel niet met water
- Neem contact op met huisarts of bel 112

## Een kleine wond:

- Spoel de wond schoon met lauw, stromend water
- Droog de omgeving met een schone doek
- Dek af met een steriel kompres, snelverband, pleister
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost

Wat heb je nodig?

- Lauw stromend water
- Huidreiniger
- Steriele kompressen
- Deppertjes
- Bloedstop → opp. Bloeding
- Pleister aangepast aan de wond



# Insectensteek

Wat stel je vast bij een insectensteek?

- Plaatselijke zwelling
- Roodheid
- Jeuk
- Soms pijn

Wat doe je bij een insectensteek?

- Koel de plaats van de beet bij pijn, irritatie en jeuk
- Zit er nog een angel in? Schraap deze weg met je nagel of de stompe kant van een mes
- Verwijder bij een insectensteek in een vinger de ring van de die vinger
- Neem contact op met de huisarts als de insteekplaats dik wordt
- Breng zalf aan

Wat heb je nodig?

- Coldpack
- Zalf voor insectenbeet



# Koorts

## Wat is koorts?

Koorts is een normale reactie van het lichaam op een infectie of een ontsteking. Ook na vaccinatie kan koorts optreden.

Koorts is op zich niet schadelijk voor je kind. Hoe hij of zij zich voelt en gedraagt, is van belang om een uitspraak te doen over de ernst van de ziekte. De hoogte van de koorts geeft dat namelijk niet altijd aan.

## Waarom maken kinderen sneller koorts?

De lichaamstemperatuur bij baby's en jonge kinderen is **gemiddeld een beetje hoger** dan bij oudere kinderen en volwassenen. Kleine kinderen kunnen moeilijker warmte verliezen, doordat ze minder zweten en minder warmte kunnen afgeven via de huid

## Wijst temperatuursverhoging altijd op een ziekte?

Een verhoging van de normale lichaamstemperatuur is **niet altijd het gevolg van een ziekte** en kan ook het gevolg zijn van **omgevingsfactoren of van inspanning**. We spreken in deze gevallen dan ook niet van koorts maar eerder van verhoging van de lichaamstemperatuur of van hyperthermie. Een te warme omgeving kan uitzonderlijk aanleiding geven tot een sterke verhoging van de lichaamstemperatuur boven 38° of meer, dit is gevaarlijk en dan spreken we van een hittedslag.

Temperatuurverhoging kan zich voordoen:

- door te warme kleding
- door te hoge kamertemperatuur
- bij heel warm weer (in combinatie met hoge vochtigheidsgraad)
- na een huilbui of inspanning
- bij schommelingen in de loop van de dag (in de late namiddag of 's avonds kan de temperatuur wat hoger zijn dan de rest van de dag)

## Waarom 38 °C?

Verschillende wetenschappelijke artikels tonen aan dat een **lichaamstemperatuur van 38°C of meer bij een kind niet normaal is** en zo goed als altijd op een onderliggend probleem of een ziekte wijst. Voornamelijk bij kinderen tot 3 maanden (jonger dan 90 dagen) kan koorts een symptoom zijn van een ernstige en levensbedreigende aandoening.

## Lichaamstemperatuur meten

Het is **niet** nodig om de lichaamstemperatuur van een kind **preventief of dagelijks** te meten.

Je meet de lichaamstemperatuur **enkel bij ongerustheid** en als het kind:

- zich anders gedraagt dan normaal
- minder of juist meer slaapt
- minder of geen eetlust heeft
- lastig is
- minder of niet speelt
- meer huilt
- bleek ziet

Je meet de temperatuur best als het kindje (terug) rustig is, bv. niet na een hevige huilbui.

**Hoe** meet je de lichaamstemperatuur?

Is een kind **jonger dan 3 jaar**, meet dan de temperatuur best met een [digitale thermometer](#) in de anus. Deze meting geeft een snelle en goede weergave van de centrale temperatuur van het kind.

Leg de baby op zijn rug, til zijn beentjes op, hou hem of haar stevig vast. Breng enkel het afgerond uiteinde dat speciaal ontworpen is om de rectale temperatuur veilig op te nemen, voorzichtig in de anus. Een beetje babyolie of vaseline aan het uiteinde van de thermometer maakt het inbrengen van de thermometer wat gemakkelijker.

Maak na elk gebruik de thermometer schoon en ontsmet hem met ontsmettingsalcohol 70%. Zo vermijd je dat infecties verspreid worden van de ene naar de andere persoon.

## Koorts in de opvang

Kinderen met koorts zijn **niet toegelaten in de kinderopvang**. Omdat bij de meeste kinderen koorts het gevolg is van een ziekte die besmettelijk is voor anderen. Op die manier kan de verspreiding van infecties in de opvang voorkomen worden.

De kans op infecties is in de kinderopvang groter dan thuis. Er zijn meer kinderen of volwassenen, luiers worden verwisseld, potjes gebruikt, ...

Ieder jaar zien we meerdere uitbraken in de kinderopvang van allerlei ziekten, veroorzaakt door virussen zoals RSV en bacteriën zoals salmonella, campylobacter, E. coli, ...



## Waarom worden kinderen met koorts niet toegelaten in de opvang?

- Het zorgt ervoor dat minder kinderen erg ziek worden en ze dus voortaan juist langer en frequenter van de opvang gebruik kunnen blijven maken. Een kind dat ziek is, vertraagt ook op dat moment in zijn ontwikkeling, want hij of zij steekt al zijn energie in genezen. Kinderen zijn dus best zo weinig mogelijk ziek. Dit komt zowel hen als hun ouders en kinderbegeleiders ten goede.
- Zieke kinderen zijn best thuis. De zorg en de aandacht die een ziek kind nodig heeft is niet altijd haalbaar voor de kinderopvang.

## Koortsstuipen

Als de lichaamstemperatuur oploopt kunnen sommige kinderen koortsstuipen maken. Dit komt meestal voor **tussen de leeftijd van 6 maanden en 5 jaar**. **Erfelijkheid** speelt hierbij een rol.

### Symptomen

- symmetrische spiertrekkingen in de ledematen, die samengaan met bewusteloosheid
- heel bleek worden
- wegdraaiende ogen
- niet meer aanspreekbaar zijn
- De situatie duurt meestal enkele minuten.

Koortsstuipen zijn angstaanjagend om te zien, maar zijn **niet gevaarlijk**. Ze veroorzaken **geen schade** aan de hersenen, brengen de ontwikkeling niet in gevaar en geven **geen groter risico** op epilepsie op latere leeftijd. Koortsstuipen kunnen herhaald optreden. Zowel koortsstuipen als epilepsie zijn **erfelijk bepaald**.

### Aanpak

- Blijf kalm. Bel 112
- Schud het kindje in geen geval.
- Leg het kindje op de zij als dat kan. Zo verslikt het kind zich niet in braaksel en kan het speeksel weglopen.
- Maak strakke kleren los en trek warme kleren uit.
- Zorg dat het kind zich niet kan stoten of bezeren.

Laat het kind zo **vlug mogelijk onderzoeken** door een arts. Bij een **eerste aanval** weet je niet of het om koortsstuipen gaat of om **een andere vorm** van stuipen.

Als je weet dat een kind risico loopt op koortsstuipen, zorg er dan voor dat de nodige geneesmiddelen binnen bereik staan en gebruik ze volgens de richtlijnen van de behandelend arts.

# Wat te doen bij KOORTS In de opvang

Wanneer meet je de temperatuur?<sup>1</sup> 

Temperatuur 38°C<sup>2</sup> of meer

## NAUWKEURIGE OBSERVATIE

Let op of het kind minder **eetlust** heeft, niet wil **drinken**, minder of meer (diarree) natte luiers heeft, de kleur van de **huid** goed blijft, hoe het **ademt**, of het niet abnormaal **huilt**, of het **actief** is of erg **stilletjes**, of het ergens **pijn** heeft en of het **alert** blijft als het wakker is.

## ALARMSIGNALEN

- blauwrode puntvormige huidbloedingen<sup>3</sup>
- grauwe kleur
- suf of moeilijk te wakken
- verwardheid
- moeilijke ademhaling, kreunen

JA

NEE

Onmiddellijk  
bellen naar 112  
en de ouders

kind < 3 maand<sup>4</sup>

kind > 3 maand

Ouders contacteren om  
het kind **zo snel mogelijk** op te halen<sup>5</sup> en  
vandaag nog hun arts te contacteren

JA

Heeft het kind te  
veel **zorg** nodig,  
ben je **ongerust**<sup>6</sup>  
of zijn er ernstige  
tekenen zoals  
**uitdroging** of  
snel uitbreidende  
huiduitslag?

NEE

Ouders contacteren om :

- hen te **informer**
- af te spreken :
  - het kind op te halen<sup>7</sup>
  - bij tekenen van discomfort<sup>8</sup>  
één dosis paracetamol te geven<sup>9</sup>

Na een uur  
**opnieuw** de  
temperatuur  
meten



Lees meer over koorts op [kindengezin.be](http://kindengezin.be)

Zie achterzijde 



Opgroeien



Kind & Gezin

# Ontwrichtingen

## Wat stel je vast?

- Flinke pijn
- Een abnormale stand van het gewricht, arm of been
- Het slachtoffer kan het lichaamsdeel niet normaal bewegen
- Som sís er sprake van zichtbare wonden, verkleuringen of zwellingen

## Wat doe je bij ontwrichting?

- Laat het slachtoffer het lichaamsdeel niet onnodig bewegen
- Zet de ledematen nooit zelf terugrecht, ook niet wanneer het lidmaat begint te verkleuren.

## Koel eventueel bij pijn:

- Koel tussen de 10 à 20 minuten
- Gebruik een coldpack en wikkel dit is een hoes, theedoek, handdoek, washand.
- Koel NIET wanneer het slachtoffer een duidelijke botbreuk heeft.
- Stop moet koelen als de pijn erger wordt
- Geef het slachtoffer niets te eten of drinken

## Bel 112 in volgende gevallen:

- bij ontwrichting van de heup of knie
- gecompliceerde wonden
- eigen vervoer naar ziekenhuis is niet mogelijk
- neem contact op met de huisarts bij letsels aan de hand, arm, schouder of voet

## wat heb je nodig?

- Coldpack
- Hoes, handdoek, washandje,...

# Oogletsel

## Wat stel je vast?

- Het oog wordt dichtgeknepen
- Het oog doet pijn en het traant
- Het slachtoffer kan antsig en onrustig zijn
- Soms is er een bloeding of een vervormde pupil
- Soms is het ooglid gescheurd
- Soms kan het slachtoffer minder of niet meer zien (wazig, dubbel of vervormd)

## Wat doe je bij een oogletsel?

- Probeer het slachtoffer te kalmeren
- Leg het slachtoffer neer en houd het hoofd lichtjes achterover
- Laat het slachtoffer niet in de ogen wrijven. Veeg bloed en tranen op de wang voorzichtig weg
- Druk **NOOIT** op het oog → ook niet met coldpack

## Bekijk het oog:

- Zijn de oogleden gescheurd of is het oog niet te beoordelen door bloed
- Vraag het slachtoffer op ze kunnen zien
- Spoel het oog 15 min onder rustig straaltjes water (druppelend) in het oog. Kies een temperatuur die aangenaam is voor het slachtoffer
- Is het oog intact? → **NOOIT DRUK OP HET OOG**
- **Bel 112 als het oog niet meer intact is**

## Bel in volgende gevallen de huisarts of spoedpost:

- Veel pijn of opeens niet meer tegen licht kunnen
- Slechter zien of anders zien → wazig, dubbel, vervormd
- Lichtsflitsen zien
- Het ene oog ziet er anders uit dan het andere oog
- Het ooglid is gescheurd

# Schaafwond

Wat stel je vast?

- Pijn
- Oppervlakkige huidwond waarbij bovenste huidlaag is beschadigd door schuring

Wat doe je bij een schaafwond?

- Reinig de wond goed schoon. Lauw stromend water of huidreiniger
- Verwijder vuil uit de wond met depper, pincet
- Kleine schaafwonden kunnen aan de lucht drogen
- Dek af met een pleister of verband
- Neem contact op met de huisarts bij twijfel over de grote van de wond of als deze niet goed schoongemaakt kan worden.

Wat heb je nodig?

- Lauw stromend water
- Huidreiniger
- Steriele kompressen
- Deppertjes
- Bloedstop → opp. Bloeding
- Pleister aangepast aan de wond



# Tand door lip

Wat stel je vast?

- Pijn
- Een flink bloedende lip

Wat doe je bij een tand door de lip?

- Trek wegwerphandschoenen aan
- Druk een paar minuten met de duim en wijsvinger een steriel gaasje op de bloedende lip
- Was je handen na het verlenen van de eerste hulp

**Neem in volgende gevallen contact op met de huisarts**

- Wanneer de wond GROTER is dan 1 cm en er misschien een hechting nodig is
- Wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet is gestopt
- Als de lip volledig is doorboord
- Neem contact op met de tandarts wanneer er een probleem is met de tanden → stukje afgebroken, tand is uitgevallen

Wat heb je nodig?

- Wegwerphandschoenen
- Steriel kompress

# Tand eruit of afgebroken

## Wat stel je vast?

- Pijn in de mond
- Losse, afgebroken of verloren tand

## Wat doe je?

- Gaat het om een melktand? = niets doen

### **Bij losse tanden:**

- Zoek de tand en raak de wortel NIET aan
- Spoel de tand schoon met melk en plaats deze dan zo snel mogelijk terug in de mond
- Is er geen melk? En is de tand zichtbaar vuil? Dan zuigt of likt het slachtoffer de tand terug schoon
- Tand terug plaatsen en de mond dicht houden = tanden op elkaar
- Lukt het niet de tand terug te plaatsen? Bawaar deze dan in huishoudfolie, half (volle) melk
- Ga zo snel mogelijk naar de tandarts

### **Bij een afgebroken stuk tand:**

- Doe het losse stukje tan din plastic huishoudfolie of half( volle) melk
- Neem contact op met de tandarts

## Wat heb je nodig?

- Huishoudfolie
- half (volle) melk

# Tekenbeet

## Waar vind je teken op het lichaam?

- Kan zich overal vast zetten op het lichaam
- Warme vochtig plekken
- Oksel, lies, knieholte, onde het randje van een onderbroek, achter de oren, rond de haargrens

## Wat stel je vast?

- Een teek is 1 tot 3 mm groot
- Het ziet eruit als een grijs of bruin erwtje
- Jeuk

## Wat doe je bij een tekenbeet?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk
- Gebruik een puntig pincet
- Pak de teek zo dicht mogelijk vast bij de huid en voorkom dat je hem leeg duwt
- Trek de teek in een rechte beweging uit de huid
- Schrijf de datum van de beet op of trek een foto van de plek

## **Neem in volgende gevallen contact op met de huisarts**

- Bij jeuk over het gehele lichaam
- Als het niet lukt de teek te verwijderen
- Als de teek al 24u op de huid zit
- Bij dubbel zien of scheef gezicht
- Bij huid, hart en gewricht klachten



# Uitdroging

Hoe herken je uitdroging?

## Milde:

- Dorst en een droge mond
- Hoofdpijn
- Je ziek voelen
- Niet of weinig plassen
- Koorts
- Soms: buikpijn

## Ernstige:

- Alle kenmerken van milde uitdroging
- Verwardheid
- Bewustzijnsverlies
- Soms: buikpijn met braken of misselijkheid
- Soms: verandering van huidskleur → bleek grauw zien

Wat doe je bij uitdroging?

## Enstige:

- Bel 112 bij enstige uitdroging

## Milde:

- Laat het slachtoffer genoeg drinken, isotone sportdrink, appelsap
- Buik pijn? → verlichting met warm water kruik
- Diaree gat vanzelf binnen de week over
- Bel de huisarts of spoedpost als de klachten niet minderen

# Verbrand door de zon

## Wat stel je vast?

- Rode pijnlijke branderige huid
- De huid kan vervellen
- Soms: blaren
- Soms: koorts of koude rillingen

## Wat doe je?

- Ga uit de zon
- Koel de huid: natte doeken of waterige afther sun gel
- Laat de blaren heel = niet doorprikken
- Gebruik indien nodige paracetamol
- Blijf uit de zon zodat de huid kan helen

## Neem in volgende gevallen contact op met de huisarts of spoedpost

- als een groot deel van de huid is gezwollen door verbanding
- bij veel blaren
- bij ziekte verschijnselen zoals koude rillingen, koorts, hoofdpijn, hartkloppingen, misselijkheid

## wat heb je nodig?

- Afthersun gel
- Natte doeken
- Flamigel



# Vergiftiging

## Wat stel je vast?

- Het slachtoffer heeft een giftige stof binnengekregen of een overdosis ingenomen
- Onschuldige klachten zoals jeuk, een droge mond, wazig zien of pijn
- Bij ernstige situatie kunnen verschijnselen optreden als verwardheid, onrust, ademhalingsproblemen, bewusteloosheidsverlies

## Wat doe je?

- Denk aan je eigen veiligheid!

### **Bel 112**

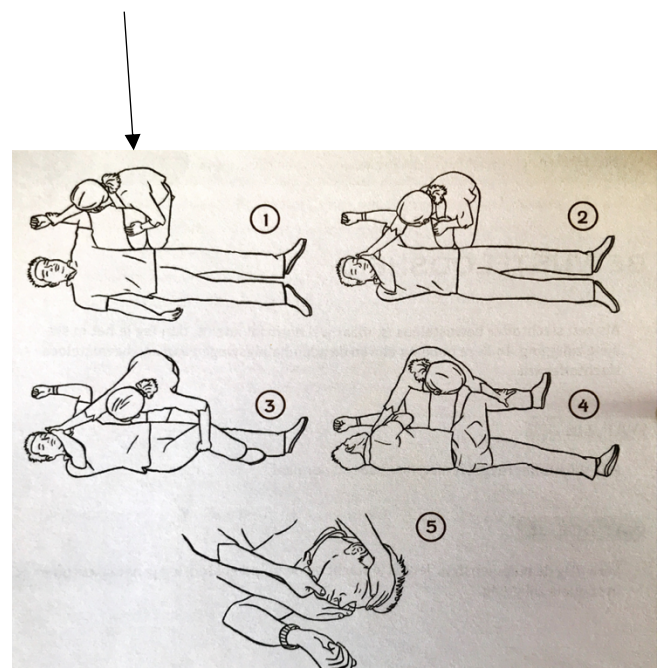
- bij bewusteloosheid, benauwdheid en suf worden, grote uitwendige wonden of bewuste inname van giftige stoffen

### **Bel huisarts of huisartsenpost**

- Bel in andere gevallen

### **wat meld je?**

- Welke soort stof
- Start reanimatie indien het slachtoffer niet meer reageert op aanspreken, schouders schudden (nooit bij baby/peuter)
- Laat het slachtoffer de mond spoelen bij stoffen die pijn geven in de mond
- Plaats slapperige of bewustloze slachtoffers in stabiele zijlig → braken



# Verslikking (stikken) kind

Wat stel je vast bij een lichte verslikking?

- Het kind maakt geluid, spreken, huilen, hoesten en ademen

Hoe herken je een ernstige verslikking?

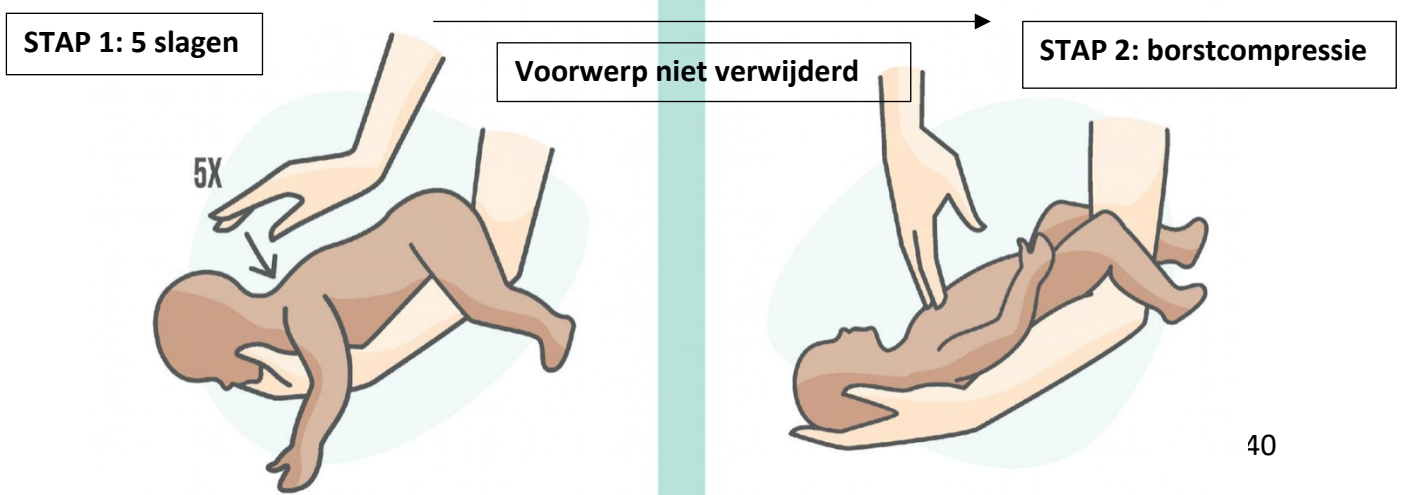
- Het is bij kennis maar kan niet antwoorden of huilen
- Kan niet spreken, ademen, hoesten
- Piepende ademhaling
- Tevergeefs poging doen om te hoesten

Wat te doen bij een ernstige verstikking?

- Verwijder zichtbare voorwerpen voorin de mond. Geen poging als het niet goed zichtbaar is
- Geef 5 rugslagen tussen de schouderbladen en wissel zo nodig af met 5 buikstoten
- Laat een omstander 112 bellen als buikslagen en rugslagen niet werken
- Leg het kind bij bewustzijnsverlies voorzichtig in rugligging op de grond en controleer of 112 onderweg is.
- Start de reanimatie → P11
- Neem bij aanhoudende klachten contact op met de huisarts

**Slagen tussen de schouderbladen geven bij een baby: = tot 1 jaar**

- Leg de baby op de buik met het hoofd naar beneden
- Zit of kniel je als hulpverlener? Dan kun je het kind veilig op je schoot leggen
- Ondersteun het hoofd met een hand, door de duim op een hoek van de onderkaak te plaatsen en twee vingers op de andere hoek van de onderkaak.
- Druk niet op het zachte deel onder de kaak, want dat kan de luchtwegbelemmering vergeren
- Geef met de hiel van de andere hand max 5 slagen tussen de schouderbladen
- Probeer bij elke slag het voorwerp los te krijgen, in plaats van dat u direct alle 5 slagen achter elkaar geeft
- Is het voorwerp na 5 slagen nog niet verwijderd. Geef dan borstcompressies.



### Borstcompressies geven bij een baby:

- Leg de baby op de rug met het hoofd naar beneden
- Een veilige manier is om het kind op je vrije arm te laten rusten, met je hand om het achterhoofd.
- Laat je arm op je bovenbeen rusten
- Plaats 2 vingertoppen op de onderste heft van de borstkas. Op dezelfde plek als bij een reanimatie
- Geef 5 borststoten, die krachtiger zijn dan een borstcompressie bij een reanimatie
- Geef **1 borststoot per second**

### Blijf afwisselen tot:

- De baby vrij begint te ademen
- De baby het bewustzijn verliest. Start dan met reanimatie → P11
- Professionals zijn ter plaatsen

Figuur 3



STAP 1: 5 slagen tussen schouderbladen

Figuur 5



STAP 2: borstcompressie

Voorwerp niet verwijderd

## Slagen tussen de schouderbladen geven bij een kind: = ouder dan 1 jaar

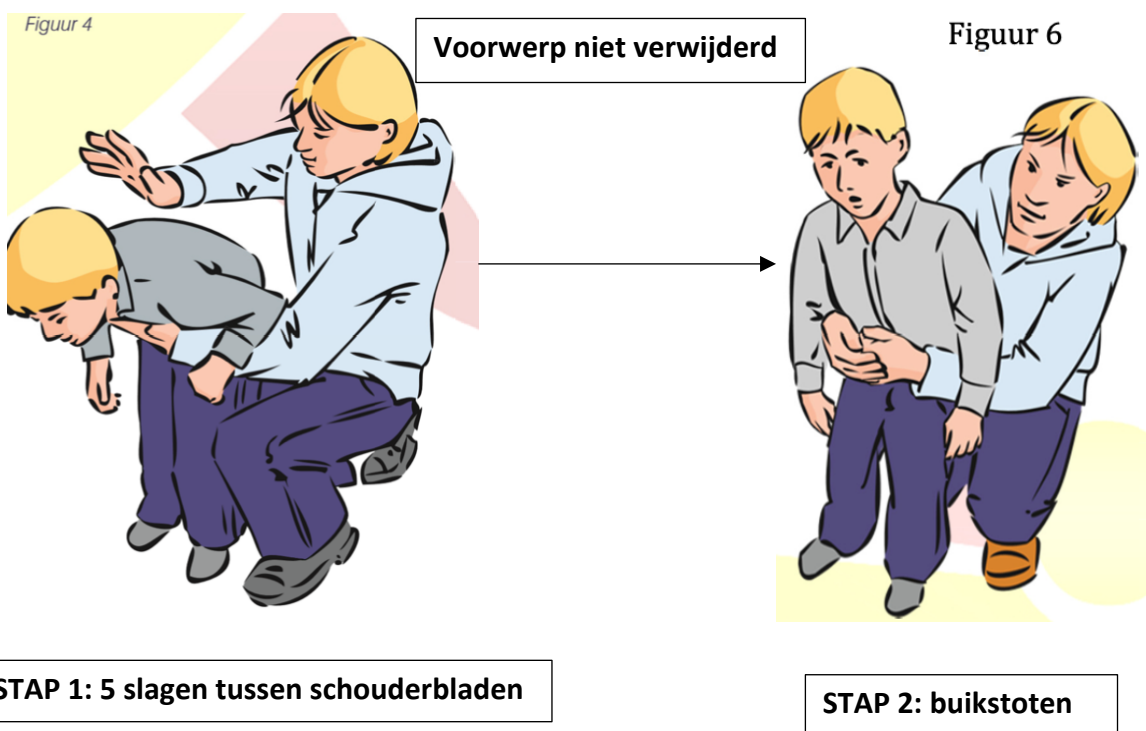
- Probeer het kind met het hoofd naar beneden te houden
- Ga schuin achter het kind staan of kniel, ondersteun met een hand de borstkas en buig het kind goed naar voren.
- Geef met de hiel van de hand max 5 stevige slagen tussen de schouderbladen
- Controleer na elke slag of de luchtweg vrij is. Wanneer het voorwerp eruit is gekomen, hoef je geen slagen meer te geven.
- Is het voorwerp na 5 slagen nog niet verwijderd? Geef dan buikstoten

## Buikstoten geven bij een kind:

- Ga achter en tegen het kind aan staan of kniel achter het kind, afhankelijk van de grootte van het kind.
- Omarm het lichaam met je armen onder die van het kind
- Maak een vuist en plaats deze tussen de borstkas en navel
- Pak de vuist met je andere hand en trek deze met een snelle beweging naar je toe en naar boven
- Geef MAX 5 buikstoten
- Kijk tussen elke stoot of het effect heeft.
- Pas op dat je geen druk uitoefend op het borstbeen of de onderste ribben

## Blijf afwisselen tot:

- De baby vrij begint te ademen
- De baby het bewustzijn verliest. Start dan met reanimatie → P11
- Professionals zijn ter plaats



# Verslikking (stikken) Volwassenen

Wat stel je vast?

- Bij een ernstige verslikking heeft iemand direct jouw hulp nodig. Bij een lichte verslikking is het vaak al opgelost met een paar keer flink hoesten.

Zo herken je een ernstige verslikking:

- Paniek of naar de keel grijpt
- Niet kunnen spreken of ademen → soms piepende ademhaling
- Verminderd bewustzijn krijgen of bewustloos raken
- De huidskleur veranderd
- De lippen verkleuren

Zo herken je een lichte verslikking

- Het slachtoffer is bij bewustzijn
- Het slachtoffer kan luid hoesten, huilen, kokhalzen
- Een stemverandering

Wat doe je bij een verslikking

**Dit moet je doen bij een ernstige verslikking:**

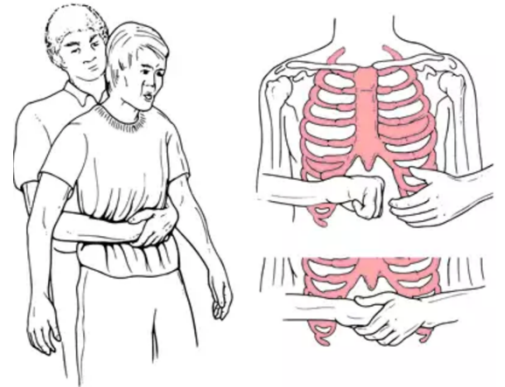
- Verwijder zichtbare voorwerpen voorin de mond. Doe geen poging een voorwerp te verwijderen als het niet (goed) zichtbaar is.
- Ben je met meerdere personen? Laat een andere omstander dan direct 112 bellen. Ben je alleen? Geef dan eerst vijf rugslagen en vijf buikstoten.

**Geef vijf rugslagen:**

- Ga aan de zijkant iets achter het slachtoffer staan. Is het slachtoffer groter dan jij? Dan kun je het slachtoffer laten zitten.
- Ondersteun de borstkas met één hand en laat het slachtoffer voorover buigen.
- Geef met de hiel van je hand vijf forse slagen tussen de schouderbladen.
- Controleer of de luchtweg weer vrij is.

## Hebben de slagen de luchtweg niet opengemaakt? Voer dan vijf buikstoten uit:

- Ga achter het slachtoffer staan en sla je armen om het bovenste deel van de buik.
- Laat het slachtoffer voorover leunen.
- Maak een vuist en plaats deze op het bovenste deel van de buik.
- Pak de vuist met je andere hand en trek met een snelle beweging naar je toe en naar boven.
- Doe dit vijf keer.
- Lukt het niet om buikstoten te geven door de omvang van het slachtoffer (iemand is bijvoorbeeld zwanger of heeft obesitas)? Dan kun je borststoten geven. Laat het slachtoffer zitten of met de rug tegen de muur of deur te steunen. Duw met beide handen op het borstbeen.
- Heeft dit niet geholpen en is 112 nog niet gebeld? Doe dit dan nu en zet de telefoon op luidspreker.
- Ga door met steeds vijf rugslagen en vijf buikstoten geven. Volg verder de aanwijzingen van de meldkamercentralist.
- Raakt het slachtoffer buiten bewustzijn? Leg hem of haar dan voorzichtig op de rug. Controleer of hulp onderweg is en laat eventueel alsnog 112 bellen. Start vervolgens met reanimatie.



**STAP 1: 5 slagen tussen schouderbladen**



**STAP 2: buikstoten**

## Dit moet je doen bij een lichte verslikking:

- Moedig het slachtoffer aan om te blijven hoesten.
- Doe verder niets.
- Controleer of het slachtoffer weer een normale ademhaling heeft.
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als het slachtoffer blijft hoesten, moeite houdt met slikken of het gevoel blijft hebben dat er iets in zijn keel zit.



# Verstuiking

Wat stel je vast bij een verstuiking aan de enkel?

- Vooral pijn tijdens belasting
- Mogelijk zwelling
- Mogelijk onvermogen ledemaat te belasten

Wat doe je bij een verstuiking aan de enkel?

- Koel het letsel met ijs of een coldpack, tussen de 10 tot 20 minuten. Laat het slachtoffer tijdens en na het koelen de (verstuikte) enkel hooghouden tegen de pijn (totaal 30 minuten)
- Bij een abnormale stand of wanneer het slachtoffer niet op het getroffen ledemaat kan steunen: handel dan als bij een botbreuk → P19

**Neem contact op met de huisarts of de spoedpost:**

- Als het slachtoffer direct na het verstuiken van de enkel onmogelijk vier stappen zonder hulp kan lopen
- Als de pijn of de zwelling na vier of vijf dagen nog niet minder is geworden of als de pijn alleen maar erger wordt
- Adviseer het slachtoffer om te bewegen op geleide van de pijn
- Een steunverband (om de enkel) kan comfort bieden
- Verwijder het steunverband bij toename van de pijn en/of blauwe/bleke verkleuring van de vingers/tenen. Een coldpack mag mee ingezwachteld worden, maar maximaal voor 20 minuten
- Een volwassen slachtoffer mag om zo nodig gedurende een paar dagen paracetamol te gebruiken tegen de pijn volgens de bijsluiter

**Koelen:**

- Koel ongeveer 10 – 20 minuten bij pijn
- Stop met koelen wanneer de pijn toeneemt
- Koel niet bij overduidelijke breuken
- Adviseer om het koelen 4 – 5 keer te herhalen, wanneer de pijn dat nodig maakt. Koelen heeft alleen de eerste 24 uur zin
- Wikkel de coldpack/ het ijs in een dunne theedoek/washand of doet de coldpack in de bijgeleverde hoes, om te voorkomen dat de huid bevriest

# Vinger tussen de deur

Wat stel je vast bij een vinger tussen de deur?

- De vinger is niet of moeilijk te gebruiken
- Pijn
- Vaak: zwelling en verkleuring
- Soms: verwondingen aan de huid
- Soms: een abnormale stand van de vinger

Wat doe je bij een vinger tussen de deur?

- Spoel de vinger met lauw, stromend water uit de kraan of ander drinkbaar water.
- Is er een wond? Spoel deze voorzichtig schoon en dek deze steriel af.
- De vinger kan gekoeld worden met ijs of een coldpack. Doe dit tien tot twintig minuten.
- Denk je dat de vinger misschien gebroken is? Beweeg deze dan zo min mogelijk en neem contact op met de huisarts.
- Twijfel je over de ernst? Neem ook dan contact op met de huisarts.

**Wat heb je nodig?**

- Steriel verband
- Lauw stromend water
- Huidreiniger
- Coldpack

# Voorwerp in de neus

Wat doe je bij een voorwerp in de neus?

- Haal nooit zelf een voorwerp uit de neus met een pincet of iets dergelijks. De kans is groot dat je het voorwerp dieper duwt en het letsel erger maakt.
- Laat het kind zo mogelijk het niet-verstopte neusgat dichthouden en dan door de neus blazen.
- Laat het kind door de mond ademen.
- Vraag om niet in de neus te peuteren.
- Neem contact op met de huisarts als het voorwerp niet loskomt door te snuiten of als je denkt dat het voorwerp niet volledig verwijderd is (bijvoorbeeld bij blijvende pijn of neusbloedingen).

# Wespensteek

## Wat stel je vast bij een wespensteek?

- Plaatselijke zwelling
- Roodheid, jeuk en vaak pijn
- Zie je een angel in de huid? Dan ben je waarschijnlijk gestoken door een bij. Lees wat je moet doen bij een bijensteek. → P15

## Wat doe je bij een wespensteek?

### Soms is een wespensteek gevaarlijk. Kom direct in actie in de volgende gevallen:

- Bij een steek in de mond of keel: Bel direct 112. Laat het slachtoffer ondertussen op een ijsblokje zuigen om de zwelling tegen te gaan.
- Bij een allergische reactie: Bel direct 112 bij allergische verschijnselen na een wespensteek. Denk daarbij aan hevige benauwdheid, shockverschijnselen of een zwelling in de hals. Heeft het slachtoffer een adrenalinepen (EpiPen) bij zich? En heeft het slachtoffer gezwollen lippen of benauwdheid? Dan kun je hem of haar helpen om die pen toe te dienen. De adrenaline kan door de kleding worden toegediend als deze niet te dik is.

### In overige gevallen:

- Koel de plaats van de steek met een nat kompres of een coldpack.
- Gebruik eventueel een zalf tegen huidirritatie, bijvoorbeeld zalf met menthol, aloë vera of calendula (gebruik volgens bijsluiter).
- Verwijder bij een steek in een vinger eventuele ringen van die vinger.
- Wordt de plek waar je bent gestoken erg dik? Bel dan de huisarts.

### Wat heb je nodig?

- Coldpack of nat kompres
- Zalf voor huidirritatie

