



Eerstehulpinitiatie voor ouderen

thema kleinkinderen

Grijze Geuzen Waasland
29/09/15

Paraat. Altijd, overal.

- Basisprincipes van eerste hulp
- Vier stappen in eerste hulp
- Huidwonden
- Brandwonden
- Bloeding en bloedneus
- Letsels aan botten, spieren en gewrichten
- Vergiftiging
- Verslikking
- Beroerte
- Diabetes
- Hoge / Lage bloeddruk

- Wie heeft er al vooropleiding ?
- Ervaringen ?



1. Basisprincipes van eerste hulp

6

Basisprincipe 1



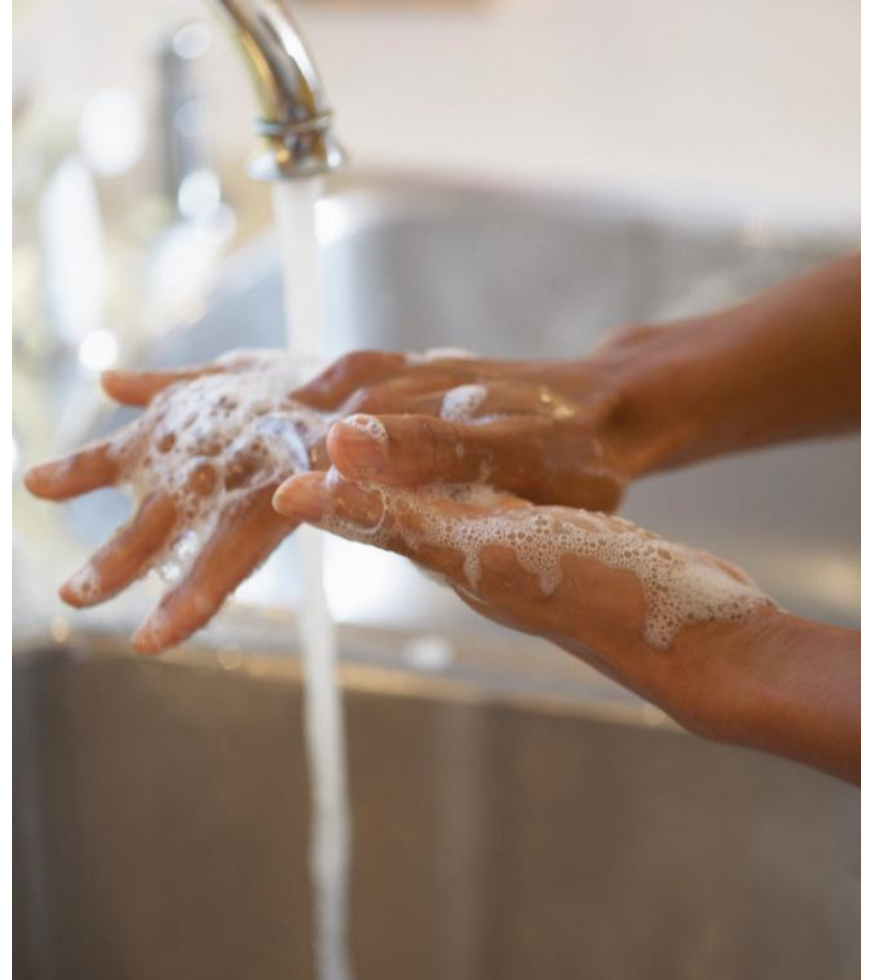
Blijf rustig in een noodsituatie

Basisprincipe 2



Vermijd besmetting

Vermijd besmetting





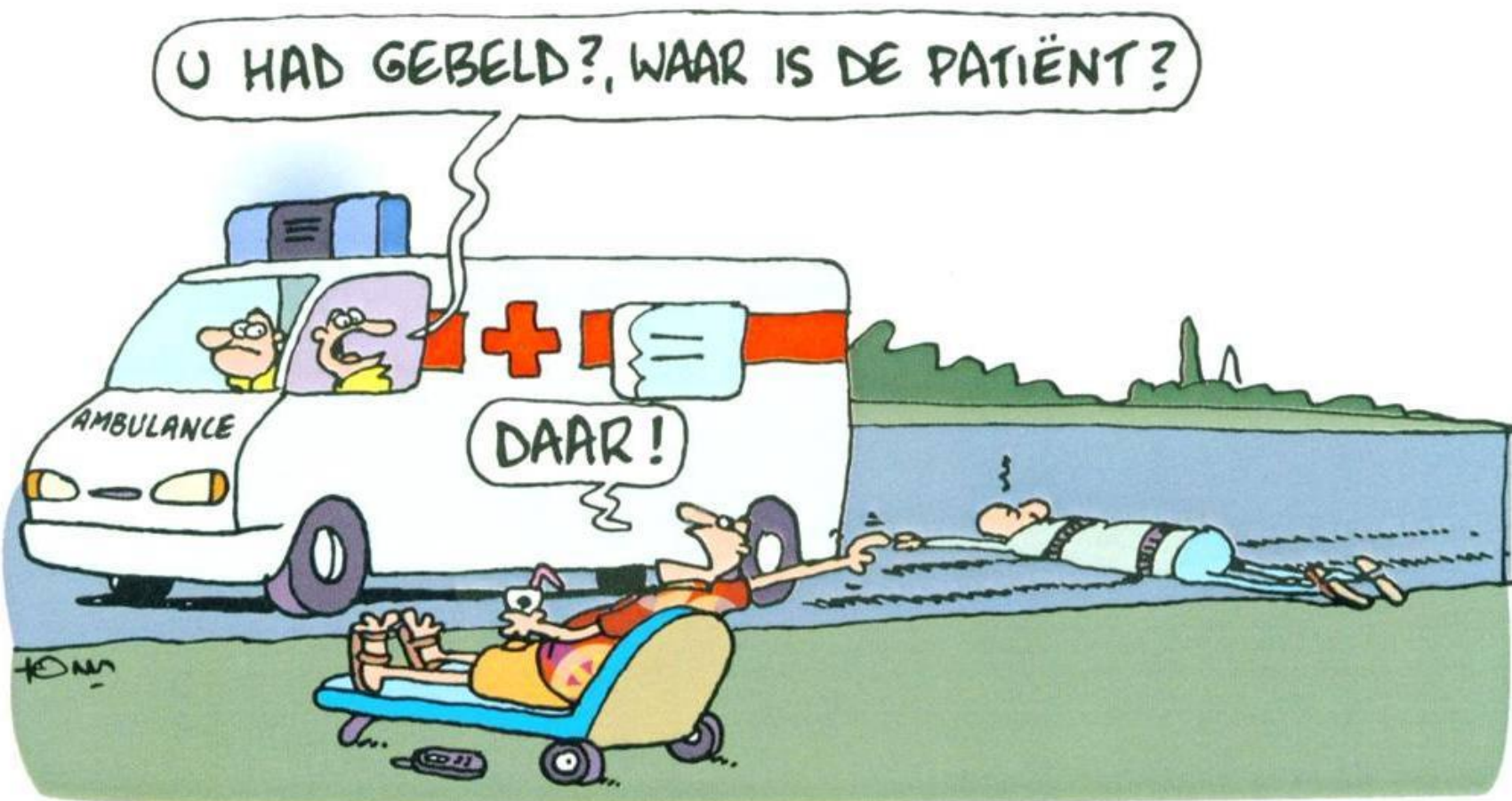
Handel als eerstehulpverlener

Een aantal misvattingen

Basisprincipe 3



Basisprincipe 4



Zorg voor het comfort van het slachtoffer

Basisprincipe 5



Verleen psychosociale eerste hulp

Omgaan met slachtoffers

- Benader het slachtoffer op een vriendelijke manier en zonder vooroordelen
- Stel jezelf voor
- Luister
- Geef informatie
- Blijf kalm
- Geef correcte informatie

Basisprincipe 6



Houd rekening met emotionele reacties nadien

Als de emoties blijven

- Praat met vertrouwde personen
- Neem de dagelijkse routine terug op
- Praat met:
 - je huisarts
 - de vertrouwenspersoon op het werk
 - of een andere gespecialiseerde hulpverlener



Samenvatting: basisprincipes van eerste hulp

1. Blijf rustig in een noodsituatie
2. Vermijd besmetting
3. Handel als eerstehulpverlener
4. Zorg voor het comfort van het slachtoffer
5. Verleen psychosociale eerste hulp
6. Houd rekening met emotionele reacties nadien

1. Basisprincipes van eerste hulp
2. Vier stappen in eerste hulp

Vier stappen in eerste hulp



Stap 1: Zorg voor veiligheid



Stap 1: Zorg voor veiligheid

- Zorg voor je **eigen** veiligheid
- Zorg voor de veiligheid van het **slachtoffer**
- Zorg voor de veiligheid van **omstaanders**

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

1. Controleer het bewustzijn

2. Maak de luchtweg vrij

3. Ga na of het slachtoffer normaal ademt

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

1. *Controleer het bewustzijn*



“Gaat het?”

Schud zachtjes
aan de schouders



Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

2. Maak de luchtweg vrij

Hoofd kantelen



Kinlift



Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

3. Ga na of het slachtoffer normaal ademt

- Kijk naar de borstkas
- Luister naar de ademhaling
- Voel de lucht tegen je wang



Stap 3: Alarmeer de hulpdiensten



Stap 3: Alarmeer de hulpdiensten

Welke info geef je door aan 112?

■ Wat

- Beschrijf kort en bondig de situatie
- Afwezigheid van bewustzijn en/of ademhaling?

■ Waar

- Vermeld zeker de gemeente
- Geen exact adres => herkenningspunt
- Kilometerpaal => denk aan de juiste rijrichting

■ Wie

- Info over slachtoffer (aantal, baby of kind...)

Stap 3: Alarmeer de hulpdiensten

- 112 → Europees noodnummer
Dringende medische hulpverlening & brandweer
- 101 → Politie
- 100 → 112
- 105 → Niet-dringend ziekenvervoer
Rode Kruis-Vlaanderen
- 106 → Tele-Onthaal
- 116 000 → Child focus
- 070 245 245 → Antigifcentrum

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp



Vier stappen in eerste hulp

- Stap 1: zorg voor **veiligheid**
- Stap 2: **beoordeel** de toestand van het slachtoffer
- Stap 3: **alarmeer** de hulpdiensten
- Stap 4: verleen **verdere eerste hulp**

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp

- Huidwonden
- Brandwonden
- Bloeding
- Bloedneus
- Vergiftiging
- Verslikking
- Letsels aan botten, spieren en gewrichten



Huidwonden





Huidwonden





Huidwonden

- Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- Stelp een eventuele bloeding.
- Spoel de wonde.
- Droog de huid rond de wonde af.
- Dek de wonde af.
- Was je handen.





Huidwonden

- Indien **geen** water:
 - Reinig met een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel.
 - Ontsmet een laatste maal met het ontsmettingsmiddel en een zuiver kompres.
- Tetanus?



Huidwonden

Wanneer schakel je gespecialiseerde hulp in?

- Niet zeker van tetanusinenting
- Tetanusinenting langer dan 10 jaar geleden
- Slachtoffer met diabetes of verminderde immuniteit
- Vreemd voorwerp in de wonde
- Wonde blijft vuil / Diepe of grote wonde / Bijtwonde



Brandwonden



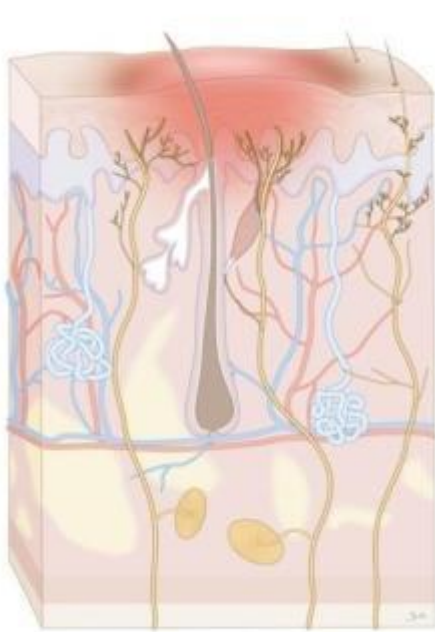


Brandwonden

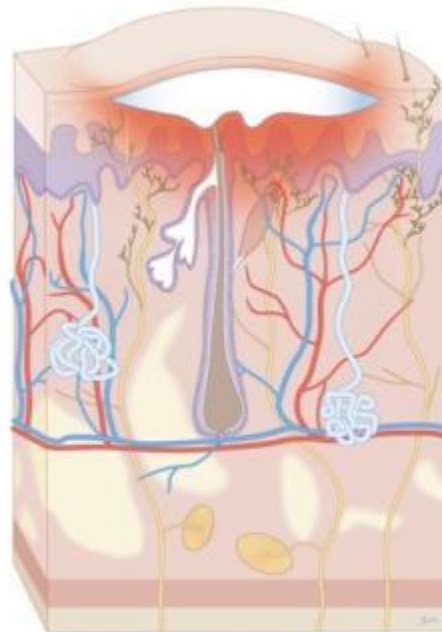




Brandwonden



1



2



3

Ernst van de brandwonde

- **Diepte** van de brandwonde (graad)
- **Lichaamsoppervlak** dat verbrand is
- **De plaats** van de brandwonde
- **Oorzaak** van de brandwonde
- **Leeftijd** van het slachtoffer



Brandwonde

- Koelen met koel of lauw leidingwater tot de pijn verlicht is
- Gebruik geen ijs of ijskoud water
- Verwijder kledij en sieraden als ze niet aan de huid vastkleven
- Blaren niet openprikken





Niet-ernstige brandwonde

Kleine eenvoudige 1^e graadsbrandwonden

- Na spoelen bedekken met **vochtinbrengend product / hydraterende crème**

Kleine 2^e graadsbrandwonden

- Mogelijk afdekken met speciaal voor brandwonden ontwikkeld verband => **hydrogelverband**



Ernstige brandwonde

- **Alarmer** gespecialiseerde hulp
- Na koelen een **nat wondverband** aanleggen
- Brandwonde hand = verband **tussen vingers** weven





Brandwonde door chemische producten

- Vermijd alle contact met het product
- Spoel de huid overvloedig en langdurig met water
- Verwijder kledij en sierraden tijdens het spoelen (niet wanneer ze aan de huid kleven)
- Prik blaren niet open
- Nat wondverband na het spoelen
- Antigifcentrum contacteren

070 245 245



Bloeding

- Het slachtoffer heeft een ernstig bloedende wonde





Bloeding

- Drukken op de wonde (wegwerphandschoenen + zuivere doek)
- 112 alarmeren
- Blijf druk uitoefenen tot de hulpdiensten aankomen

Techniek: Een drukverband aanleggen





Bloedneus

- Het bloed druipt of loopt uit de neus
- Het kan ook in de keelholte lopen
- Soms zie je tekenen die kunnen wijzen op een ernstig letsel





Bloedneus

- Was je handen + wegwerphandschoenen aandoen
- Zet het slachtoffer neer, hoofd **voorovergebogen**
- Neusvleugels **10 minuten** laten dichtknijpen
- Na 10 minuten bloeding gestelpt? Neen? Opnieuw neus 10 minuten dichtknijpen
- Was je handen
- Gespecialiseerde hulp?



Letsels aan botten, spieren en gewrichten



Wat doe je?



Letsels aan botten, spieren en gewrichten

- | | | |
|------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1. Pijn en zwelling | | Kneuzing of verstuiking (1-3) |
| 2. Verminderde bruikbaarheid | | |
| 3. Blauwverkleuring | | |
| 4. Bloeding | | Ontwrichting (1-7)
Breuk (1-8) |
| 5. Abnormale beweeglijkheid | | |
| 6. Abnormale stand | | |
| 7. Zichtbare botfragmenten | | |
| 8. Geknars | | |



Letsels aan botten, spieren en gewrichten

- Koel de zwelling (max. 20 min)
- Wikkel het ijs in een doek
- Verwijder ringen
- Beweeg het lidmaat zo weinig mogelijk
- Verwijs door naar gespecialiseerde hulp



© Rode Kruis-Vlaanderen/Frank Toussaint



Letsels aan botten, spieren en gewrichten

Wanneer schakel je gespecialiseerde hulp in?

- als de zwelling zeer uitgesproken is
 - als het lidmaat een abnormale stand vertoont
 - als het lidmaat abnormaal (on)beweeglijk is
 - bij twijfel
-
- Alarmeer zo nodig 112 om het slachtoffer naar een ziekenhuis te brengen (bijvoorbeeld bij een verstuijing van de onderste ledematen).



Vergiftiging





Vergiftiging



- braken of braakneigingen
- buikkrampen
- zeer grote of zeer kleine pupillen
- brandwonden in de mond of keelholte
- bewustzijnsstoornissen of bewusteloosheid
- ademhalingsmoeilijkheden of ademhalingsstilstand
- problemen met de circulatie of hartstilstand
- tekenen van shock
- afwijkende huidskleur
- klamme huid, sterk zweten
- ongecontroleerde spiersamentrekkingen



Vergiftiging

- **Veiligheid!**
- **Controleer bewustzijn en ademhaling**
- **Bewusteloosheid → stabiele zijligging**
- **Ademhalingsstilstand → reanimeren (zonder mond-op-mond)**
- **Alarmeer gespecialiseerde hulp**
- **Bel Antigifcentrum (070 245 245)**
- **Volg stipt het advies van het Antigifcentrum op**

Enkele tips bij vergiftiging

- Bewaar gevaarlijke producten in hun oorspronkelijke verpakking
- Geneesmiddelen: buiten het bereik van kinderen!
- Kindveilige sluiting?
- Verwijder eventueel tijdelijk giftige kamerplanten
- Eet geen paddenstoelen die je in de vrije natuur plukt



Verslikking





Verslikking

Heb je je verslikt?

■ *Lichte verslikking*

- Het kind kan op deze vraag antwoorden.
- Het kind kan nog spreken, hoesten of ademen.
- De baby huilt, hoest of ademt.

■ *Ernstige verslikking*

- Het kind kan niet antwoorden, hoesten of ademen.
- De baby kan niet huilen.
- Hoestbewegingen zonder geluid.
- Het hoofd van het kind/baby kan blauw worden.
- Hij verliest geleidelijk het bewustzijn.



Verslikking

- *Lichte verslikking*
 - Moedig het kind aan om te hoesten.
 - Blijf bij het kind/de baby tot het opnieuw normaal ademt.
- *Ernstige verslikking*
 - Roep om hulp.
 - Sla 5 keer op de rug.
 - Helpt slaan op de rug niet, geef dan maximaal 5 buikstoten.
 - Is het probleem hiermee nog niet opgelost, geef dan afwisselend 5 slagen op de rug en 5 buikstoten (kind) of 5 borststoten (baby).



Verslikking





Verslikking





Verslikking

- Baby/kind buiten bewustzijn:
 - Alarmeer onmiddellijk 112.
 - Start de **reanimatie**.





Eerstehulpinitiatie voor ouderen

thema ouderen

Grijze Geuzen Waasland
29/09/15

Paraat. Altijd, overal.

- Beroerte
- Diabetes
- Hoge / Lage bloeddruk

- CVA

CerebroVasculair Accident

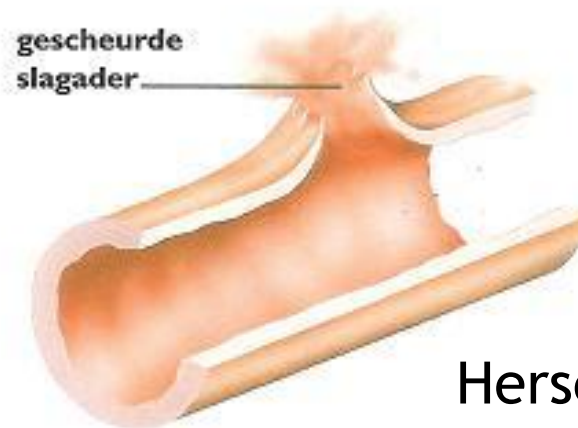
- hersenbloeding
- trombose
- embolie



Trombose



Embolie



Hersenbloeding



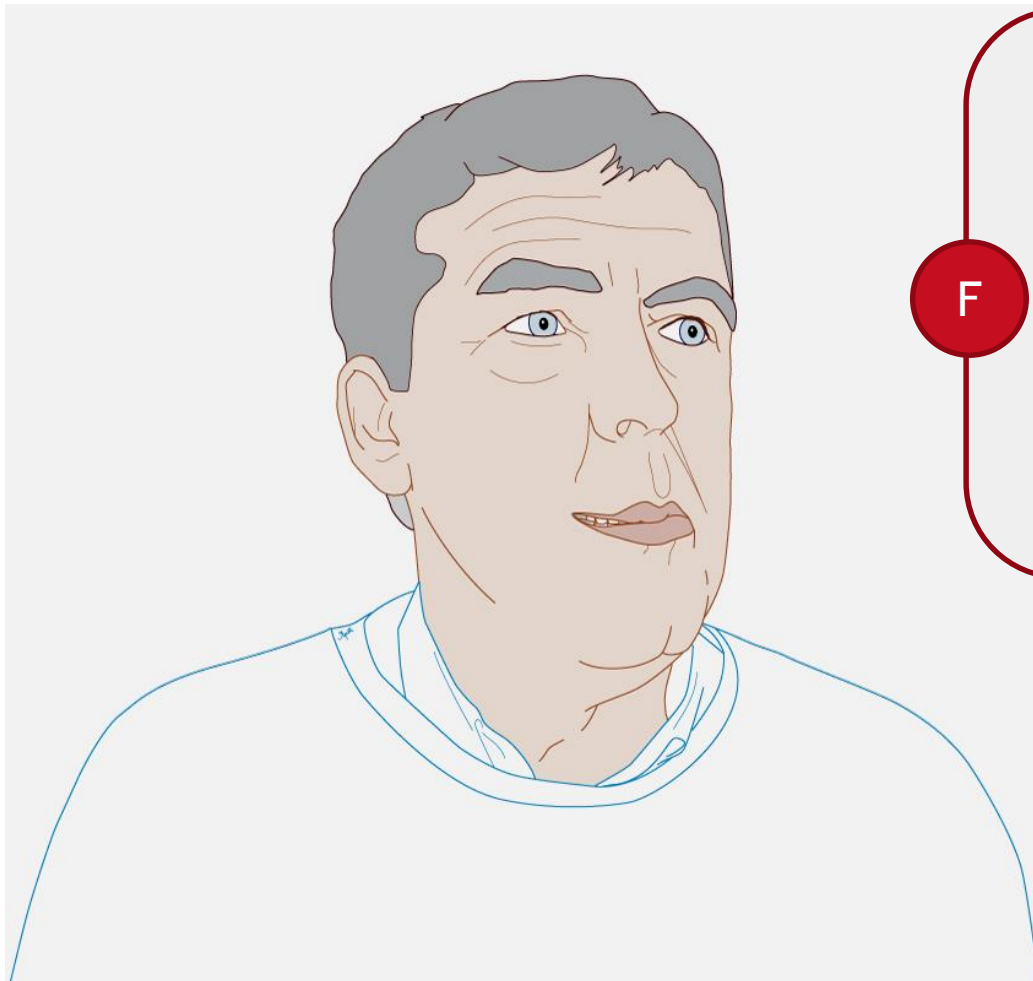
Beroerte

- stoornissen in het bewustzijn: bewusteloosheid, slaperigheid, verwardheid, afwezigheid, opwinding, onrust
- duizeligheid, een onzekere gang en braakneigingen kunnen het beeld van dronkenschap wekken
- hoofdpijn
- verminderd gezichtsvermogen en gehoor
- scheve mond in combinatie met moeilijk spreken of slikken
- gevoelsstoornissen, spierzwakte of verlammingen aan één kant van het aangezicht of van het lichaam



- Controleer bewustzijn en ademhaling en blijf het slachtoffer evalueren.
- Alarmeer 112.
- Bij een bewust slachtoffer voer je de **FAST-test** uit om je vermoeden van een beroerte te bevestigen.
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen, installeer hem in een comfortabele zittende houding.
- Als het toch nodig is om hem te verplaatsen, ondersteun hem dan aan de verlamde zijde.
- Blijf rustig tegen het slachtoffer praten.

De FAST-test uitvoeren

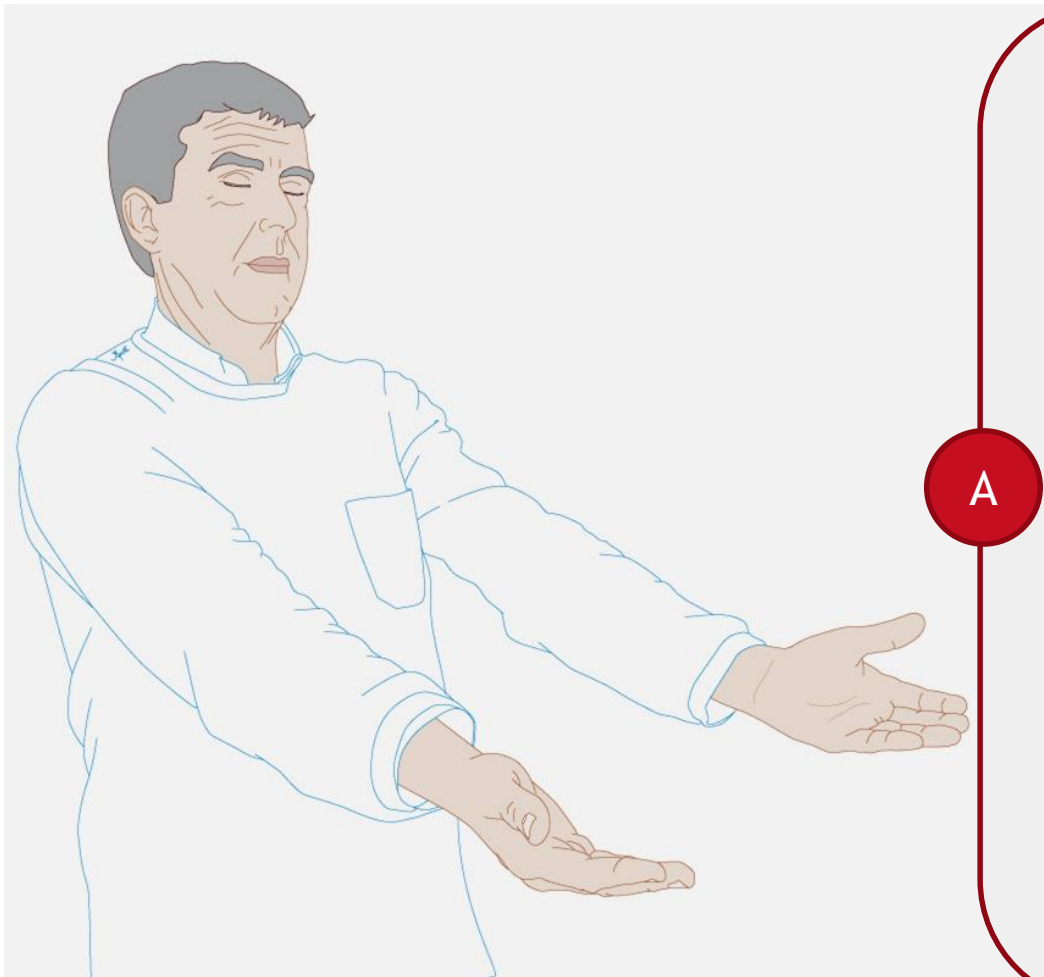


F

Face (gelaat)

Controleer of de mond van het slachtoffer scheef staat en of er een mondhoek naar beneden hangt. Vraag hem om te lachen of om zijn tanden te laten zien.

De FAST-test uitvoeren



A

Arm

Controleer of een arm (of been) verlamd is. Vraag aan het slachtoffer om de ogen dicht te houden en beide armen (of benen) voor zich uit te strekken met de handpalmen naar boven. Observeer goed. Bijvoorbeeld: blijft de rechterarm hangen of beweegt deze arm slechts even en zakt hij dan weer naar beneden?

De FAST-test uitvoeren

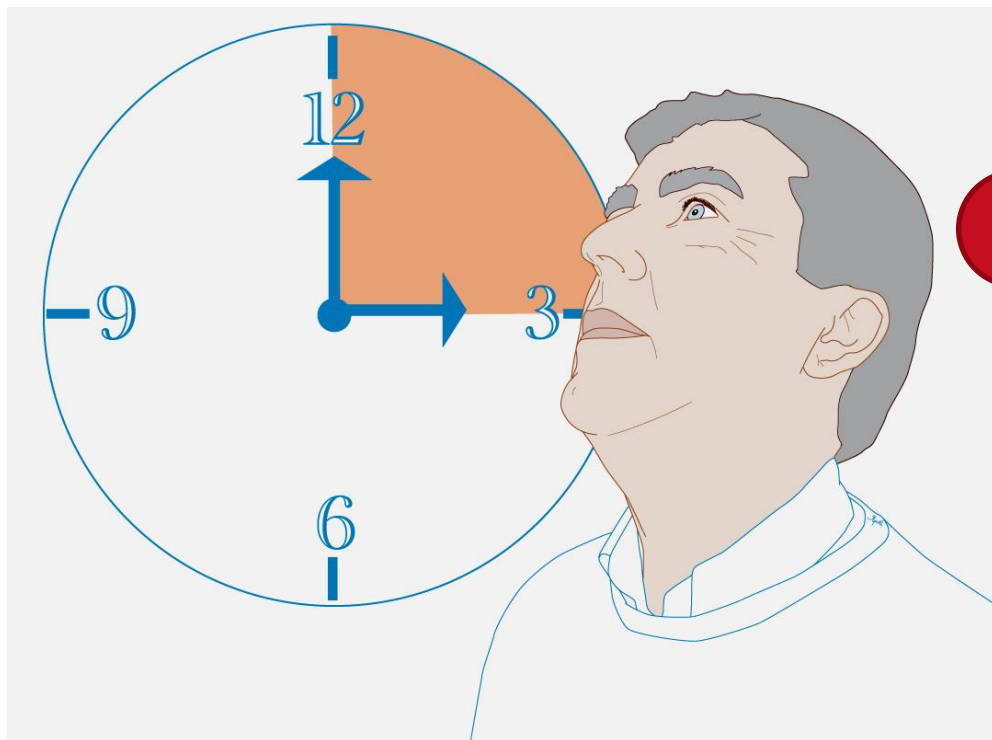


S

Speech (spraak)

Ga na of het slachtoffer moeite heeft met spreken. Laat desnoods een zin herhalen of stel vragen.

De FAST-test uitvoeren



Time (tijd)

Probeer te weten te komen hoe lang deze klachten al duren. Hoe sneller een slachtoffer door gespecialiseerde hulp behandeld wordt, hoe kleiner de kans op blijvende hersenschade. Als medische behandeling binnen de 3 uur start, is de kans op herstel merkkelijk groter.



- Verwerking van suikers is verstoord.
 - Suikers uit voeding → glucose (energiebron)
 - Insuline → zorgt voor daling van het bloedsuikergehalte
 - Glucagon → zorgt voor stijging van de bloedsuikerspiegel
 - Wisselwerking beide hormonen
-
- HYPO = te WEINIG suiker
 - HYPER = te VEEL suiker



Diabetes - hypoglycemie

- Hypoglycemie → symptomen treden plots op
 - bewustzijnsstoornissen
 - duizeligheid
 - flauwte
 - zenuwachtig en afwijkend gedrag
 - bewustzijnsverlies
 - hoofdpijn en een troebel of dubbel zicht hebben
 - bleke huid, soms fel zweten
 - plotse honger
 - tintelende lippen
 - beven



Diabetes - hyperglycemie

- Hyperglycemie → symptomen treden geleidelijk op
 - het slachtoffer drinkt en urineert veel en heeft een droge mond
 - hij heeft gebrek aan eetlust en braakt soms
 - soms hyperventileert het slachtoffer
 - in ernstige gevallen kan het slachtoffer het bewustzijn verliezen



- Slachtoffer laten neerzitten / liggen.
- Probeer te weten te komen of het slachtoffer aan diabetes lijdt.
- Slachtoffer zelf de bloedsuikerwaarde laten meten.
- Slachtoffer met diabetes dat zich flauw voelt maar goed bij bewustzijn is:
 - geef snelwerkende suikers zoals frisdrank en druivensuiker;
 - geef daarna nog een kleine snack (traagwerkende suikers), zoals een boterham, een appel of yoghurt.



- Slachtoffer met hyperglycemie:
 - laat het slachtoffer zijn medicatie nemen als hij dat wil
→ vraag om de dosis te respecteren.

Hoge/lage bloeddruk

- Bloeddruk: de kracht waarmee het hart het bloed de vaten inpompt
- Bloeddruk meten (bovendruk / onderdruk)
 - Bovendruk: hart knijpt samen, bloeddruk is het hoogst.
 - Onderdruk: hart ontspant zich, bloeddruk is het laagst.
- Een hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten.

Hoge/lage bloeddruk

- bloeddrukwaarden
- volwassenen:
 - rond 12/8: optimale bloeddruk
 - normale bloeddruk - bovenwaarden : tussen 10 en 14
 - normale bloeddruk - onderwaarden : tussen 6 en 9
 - minder dan 9/6: lage bloeddruk / hypotensie
 - meer dan 16/9: hoge bloeddruk / hypertensie
- kinderen: rond 80/45: normale bloeddruk



Lage bloeddruk

- vermoeidheid
- duizeligheid



Lage bloeddruk

- Slachtoffer laten neerliggen (horizontaal - benen NIET omhoog)
- Medicatie laten innemen.



Hoge bloeddruk

- doorgaans geen lichamelijke klachten
- langdurige extreem hoge bloeddruk kan hoofdpijn, oorsuizingen, gezichtsproblemen, vermoeidheid of neusbloedingen veroorzaken
- veroorzaakt aderverkalking (atherosclerose)
- tast organen aan
- hartinfarct, beroerte, nierbeschadiging, oogbeschadiging



Hoge bloeddruk

- niet roken
- gezond eten
- matig alcoholverbruik
- lichaamsgewicht in de hand houden
- iedere dag een halfuur bewegen
- voldoende ontspanning en afleiding



Zijn er nog vragen?



BEDANKT

VOOR JULLIE AANDACHT!

Luc Coppieters

voorzitter@zwijndrecht.rodekruis.be

0499 - 21 71 71