

Eerste Hulp in huis

Deze EHBO-wijzer helpt je als je bij een noodsituatie in huis op jezelf bent aangewezen. We adviseren om deze EHBO-wijzer goed te bewaren, een noodplan te maken en ervoor te zorgen dat iemand in je huishouden een EHBO-cursus heeft gevolgd.



Maak een noodplan

Een noodsituatie komt vaak onverwachts. Daarom is het verstandig om vooraf na te denken over wat je dan doet. In een noodplan leg je afspraken vast met de mensen om je heen. Bijvoorbeeld hoe je elkaar bereikt, wie extra hulp nodig heeft en wie de EHBO'ers in de buurt zijn.



De basis

1. Controleer op gevaar

- Gevaar voor de hulpverlener: houd afstand, bel 112 en geef indien mogelijk aanwijzingen aan het slachtoffer.
- Gevaar voor het slachtoffer: verplaats het slachtoffer.

2. Bel altijd 112 bij een levensbedreigende situatie

3. Stel het slachtoffer gerust

In het geval dat 112/ huisarts niet bereikbaar is, bijvoorbeeld door een uitgevallen of overbelast telefoonnetwerk, schakel je over naar je noodplan.

Bewusteloosheid en geen (normale) ademhaling

- Stap 1** Bel 112, zet de telefoon op luidspreker en laat een AED halen. Ben je alleen? Haal alleen een AED als je binnen 1 minuut bij het slachtoffer terug kunt zijn.
- Stap 2** Start reanimatie: bij volwassenen 30 borstcompressies en 2 beademingen. Bij kinderen en baby's start je met 5 beademingen en ga je door met 15 borstcompressies, afgewisseld met 2 beademingen.

Reanimatie en AED kunnen levens redden. Volg een EHBO- of reanimatiecursus en weet waar de dichtstbijzijnde AED's zijn.

Bekijk alvast deze instructievideo's over reanimatie van de NRR.



Bewusteloosheid en normale ademhaling

- Stap 1** Bel 112, zet de telefoon op luidspreker en laat een AED halen.
- Stap 2** Draai het slachtoffer op de zij en controleer of de luchtweg vrij is.
- Stap 3** Bescherm tegen onderkoeling of oververhitting.
- Stap 4** Controleer continu de ademhaling. Start met reanimeren als de ademhaling stopt of niet meer normaal is. Start ook bij twijfel.

Flauwte zonder bewusteloosheid

- Stap 1** Help het slachtoffer te gaan liggen en/of voorkom dat het slachtoffer valt.
- Stap 2** Laat het slachtoffer minimaal 10 minuten liggen, tot die zich beter voelt.
- Stap 3** Maak eventueel knellende kleding los en zorg voor frisse lucht.
- Stap 4** Bel 112 bij flauwte in combinatie met pijn op de borst, hartkloppingen, hevige buikpijn en/of hevige rugpijn.

Vergiftiging

Gevaarlijke stof ingeslikt

- Stap 1** Spuug het middel uit dat eventueel nog in de mond aanwezig is.
- Stap 2** Spoel direct de mond met water. Let op: absoluut niet doorslikken!
- Stap 3** Zoek uit welke stof is ingenomen; lees het etiket of de bijsluiting en volg het advies.
- Stap 4** Bel de huisarts en meld om welke stof het gaat. Bel 112 als slachtoffer niet-alert, bewusteloos en/of benauwd is of een batterij heeft ingeslikt.

Beadem het slachtoffer bij vergiftiging nooit voor je eigen veiligheid.

Ernstige verslikking

- Stap 1** Kom bij ernstige verslikking direct zelf in actie. Laat iemand anders 112 bellen.
- Stap 2** Sla 5x met vlakke hand tussen de schouderbladen. Ondersteun de borstkas met je andere hand.
- Stap 3** Wissel af met 5x buikstoten: blijf achter het slachtoffer staan en plaats de vuisten onder het borstbeen. Zet omvangrijke slachtoffers (obesitas, zwangerschap) met de rug tegen een muur, ga voor slachtoffer staan, zet handen op elkaar op het borstbeen en geef 5x druk (borststoten).

Bekijk alvast deze instructievideo's over ernstige verslikking van het Rode Kruis.



Levensbedreigend bloedverlies



- Stap 1** Bel 112 en zet de telefoon op luidspreker.
Stap 2 Geef directe druk op de wond totdat het bloeden stopt of hulpverleners het overnemen.

Kneuzing / verstuiking



- Stap 1** Koel minimaal 10 minuten. Gebruik een coldpack of ijsblokjes in een theedoek, koud kraanwater of een nat washandje.
Stap 2 Houd het ledemaat omhoog en verwijder eventuele sieraden.

Wonden



- Stap 1** Voorkom infectie: spoel wonden schoon met water.
Stap 2 Geen water beschikbaar? Gebruik ontsmettingsmiddel.
Stap 3 Dek open wonden zo steriel mogelijk af met een niet-verklevend verband uit de verbanddoos. Neem bij grote / diepe wonden contact op met de huisarts.



Zorg dat er schoon water in huis is, dat er ontsmettingsmiddel in de verbanddoos zit en vul de verbanddoos na gebruik aan.

Bewegen helpt bij herstel, maar forceer het niet.

Paniek aanval



- Stap 1** Zorg voor een kalme en veilige omgeving.
Stap 2 Praat rustig en duidelijk.
Stap 3 Leidt het slachtoffer af door te praten.
Stap 4 Probeer het slachtoffer te laten focussen op de adem, door de neus in en door de mond uit. Tel hardop mee: in - 2 - 3 - uit - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 etc.

Verbranding



- Stap 1** Verwijder kleding, eventuele sieraden en luier / incontinentiemateriaal. Bij vastgesmolten kleding: knip kleding rondom de brandwond weg.
Stap 2 Koel de brandwond minimaal 10 minuten met water dat qua temperatuur voor het slachtoffer prettig aanvoelt. Richt de waterstraal niet direct op de wond.
Stap 3 Gebruik hydrogel als er geen stromend water beschikbaar is.
Stap 4 Zie je kleine blaren ontstaan of is de huid open?
 - Dek af met plastic huishoudfolie, steriel niet-verklevend verband of schone doek.
 - Leg folie losjes en in laagjes aan.**Stap 5** Neem bij een diepe en/of grote verbranding contact op met de huisarts.



Bel 112 bij ernstige brandwonden en/of benauwdheid.

Ontwrichting / botbreuk



- Stap 1** Laat het slachtoffer het lichaamsdeel zo min mogelijk bewegen.
Stap 2 Laat het slachtoffer zelf een gebroken arm ondersteunen. Ondersteun een gebroken been door bijvoorbeeld een opgerolde deken erlangs te leggen, zodat de voet niet kan omklappen.
Stap 3 Verwijder eventuele sieraden.
Stap 4 Neem contact op met de huisarts.



Bel 112 bij een open botbreuk of bij een gebroken been, heup of bekken.

Belangrijke gegevens

Huisarts: _____
Huisartsenpost: _____
Ziekenhuis (SEH): _____
EHBO'er(s) in de buurt: _____
AED's in de buurt: _____
Ziektes / allergieën binnen huishouden: _____

Deze EHBO-wijzer vervangt geen cursus

Een goed opgeleide EHBO'er in elk huishouden kan levens redden. Ga naar hetoranjekruis.nl/cursus en ontdek welke cursus bij jou past.



Deze EHBO-wijzer is ontwikkeld door Het Oranje Kruis, hét kenniscentrum voor eerste hulp. Voor vragen ga naar hetoranjekruis.nl/contact