



# Help!

Eerste hulp voor iedereen

Errata en aanvullingen  
Januari 2010

Paraat. Altijd, overal.



# Inhoudstafel

## Errata

Blauwe nagel	4
Bloed uit de neus	4
Afgebroken of verloren tand	4
Verzorging van een huidwonde	5
Insectensteek	5
Tekenbeet	5
Vreemd voorwerp in de neus	5
Vreemd voorwerp in het oor	6

## Nieuwe onderwerpen

Vreemd voorwerp ingeslikt	8
Buil	8
Aanraking met het sap van de reuzenberenklauw	8
Kneuzing	9
Tand door de lip	10
Letsels aan de geslachtsdelen	10

# Inleiding

Rode Kruis-Vlaanderen is dé referentie in eerste hulp. Behalve het ontwikkelen en inrichten van eerstehulp cursussen, houdt de organisatie ook de vinger aan de pols wat betreft nieuwe ontwikkelingen in eerste hulp. Rode Kruis-Vlaanderen evalueert daarom zijn eerstehulp richtlijnen op regelmatige basis en onderbouwt deze wetenschappelijk. Dit draagt bij aan de kwaliteit van de eerstehulpverlening.

Elke nieuwe of herwerkte eerstehulp publicatie die Rode Kruis-Vlaanderen uitgeeft, wordt sinds kort voorafgegaan door wetenschappelijk (evidence based) literatuuronderzoek. Dit wordt uitgevoerd door het Expertisecentrum Rode Kruis-Vlaanderen en gevalideerd door de Medische Commissie van de Humanitaire Diensten.

Op basis van dit onderzoek blijkt soms dat bepaalde eerstehulp richtlijnen licht gewijzigd moet worden. Deze aanpassingen (errata) vind je in het eerste deel van het boekje. Daarnaast vind je in dit boekje ook enkele nieuwe eerstehulp thema's terug.



### Blauwe nagel: Wat doe je?

**Toevoegen:** Koel de nagel gedurende tien minuten.



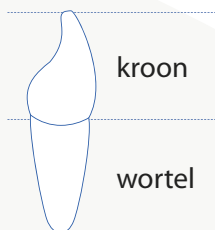
### Bloed uit de neus: Wat doe je?

**Toevoegen:** Verwijs het slachtoffer door naar een arts of ziekenhuis bij hevige bloedingen of als er bloed in de keel loopt.



### Afgebroken of verloren tand: Wat doe je bij een uitgevallen tand?

**Toevoegen:** Neem de tand ter hoogte van de kroon vast. Spoel een zichtbaar vervuilde tand maximum 10 seconden onder melk of koud kraantjeswater. Stelp een bloeding door druk met een steriel kompres. Verwijs zo snel mogelijk door naar een arts of stomatoloog en neem de tand mee!



**Schrappen:** Plaats de tand voorzichtig terug op zijn plaats zonder deze vooraf te reinigen. Door te reinigen beschadig je de tand en wordt de kans op herstel kleiner. Laat het slachtoffer op een kompres bijten om de tand op zijn plaats te houden.



### Verzorging van een huidwonde: Wat doe je?

**Toevoegen:** Ontsmet een wonde als deze niet binnen de zes uur door een arts verzorgd kan worden.



### Insectensteek: Wat doe je?

**Toevoegen:** Houd het getroffen lidmaat omhoog.



### Techniek: een teek verwijderen

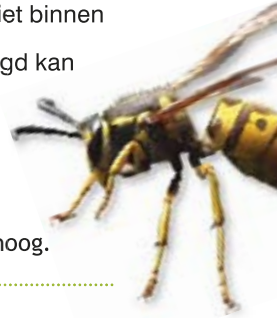
**Toevoegen:** Verwijder zo snel mogelijk de teek met een teekentang door ze in één rechte beweging eruit te trekken. Was de wonde met water en zeep en ontsmet nadien.

**Schrappen:** Gebruik kleine, draaiende bewegingen om de teek te verwijderen.



### Vreemd voorwerp in de neus: Wat doe je?

**Toevoegen:** Wat doe je bij een peuter die nog niet (goed) kan snuiten?  
Pas de techniek 'a parent's kiss' toe (zie volgende bladzijde).



## Techniek: A parent's kiss



**Tip:** Zeg tegen het kind dat je 'een dikke kus' gaat geven. Gebruik deze techniek alleen als je het kind goed kent (ouder, grootouder, ...)

- 1 Plaats je mond stevig rond de lichtjes geopende mond van het kind. Hou het niet-verstopte neusgat dicht.
- 2 Blaas maximaal 5 keer kort en scherp lucht in de mond van het kind. Hierdoor wordt er een positieve druk achter het voorwerp gecreëerd zodat het kan loschieten.
- 3 Raadpleeg een arts bij twijfel, als het voorwerp niet loskomt of als je denkt dat het voorwerp niet volledig verwijderd is (bijv. bij blijvende pijn, neusbloedingen of na een tijdje een slecht ruikende, bloederige uitscheiding van neusslijmvlies).



Kinderen steken soms een knoopbatterij in hun neusje. Knoopbatterijen zijn bijtend (corrosief) en veroorzaken weefselbeschadiging! Raadpleeg zo snel mogelijk een arts of een neus-, keel- en oorarts.



## Vreemd voorwerp in het oor: Wat doe je?

**Toevoegen:** Kinderen steken soms een knoopbatterij in hun oortje. Knoopbatterijen zijn bijtend (corrosief) en veroorzaken weefselbeschadiging. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts of een neus-, keel- en oorarts.



## Bij een insect in het oor

**Schrappen:** Laat het slachtoffer zitten. Hou het oor met het insect naar boven. Leg een handdoek op de schouder van het slachtoffer. Ondersteun het hoofd en giet voorzichtig lauw water in het oor. Hou nadien het hoofd met het getroffen oor naar beneden. Observeer of het insect met het water uit de gehoorgang komt. Verwijs door naar een arts als het na enkele pogingen niet lukt.

**Toevoegen:** Raadpleeg zo snel mogelijk een arts of een neus-, keel- en oorarts.

## Vreemd voorwerp ingeslikt

### ☞ Wat doe je?

- In de meeste gevallen verlaten voorwerpen via natuurlijke weg het lichaam binnen de 3 à 5 dagen. Raadpleeg een arts voor advies.
- Raadpleeg dringend een arts: bij buikpijn, braken, bloederige stoelgang, moeilijk slikken, keelpijn; wanneer knoopbatterijen of puntige, scherpe objecten zijn ingeslikt.



Het gebeurt soms dat kinderen een knoopbatterij inslikken. Knoopbatterijen zijn bijtend (corrosief) en veroorzaken weefselbeschadiging. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts of een neus-, keel- en oorarts.

## Buil

### ☞ Wat doe je?

Koel de buil gedurende tien minuten. Raadpleeg professionele hulp bij tekenen van hersenschudding (bewusteloosheid, last van licht of geluid, braken, verwardheid, geheugenverlies, hoofdpijn).

## Aanraking met het sap van de reuzenberenklauw

### ☞ Wat doe je?

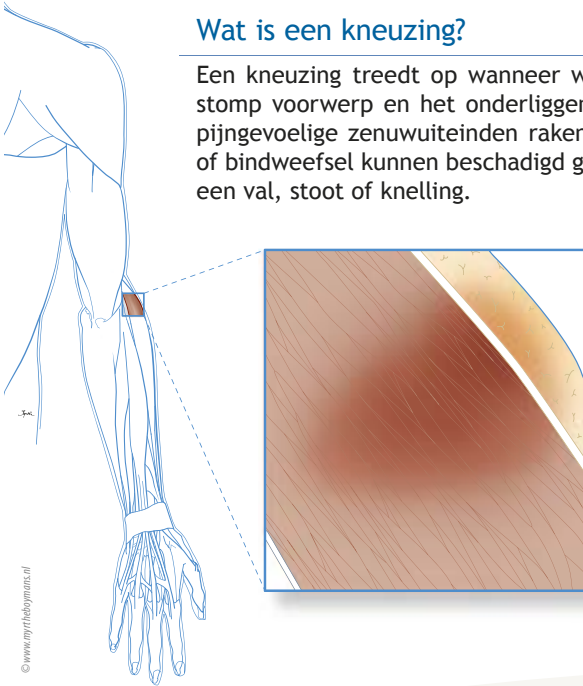
Spoel overvloedig met water. Vermijd gedurende 1 week de zon. Raadpleeg een arts bij huidletsels (treden op na blootstelling aan zonlicht).



# Kneuzing

## Wat is een kneuzing?

Een kneuzing treedt op wanneer weefsel gekneld raakt tussen een stomp voorwerp en het onderliggende bot. Bloedvaten scheuren en pijngevoelige zenuwuiteinden raken geprikkeld. Ook spieren en vet- of bindweefsel kunnen beschadigd geraken. Dit is vaak het gevolg van een val, stoot of knelling.



## 👁 Wat stel je vast?

- Pijn.
- Zwelling.
- Blauwverkleuring.
- Verminderde bruikbaarheid van het lidmaat.

## 👋 Wat doe je?

Koel het letsel maximaal 20 minuten af met ijs. Hou tijdens het afkoelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid. Wikkel er eerst een handdoek of andere doek rond. Je kan ook een koelzakje gebruiken. Wanneer het slachtoffer terug pijn krijgt, mag je nogmaals koelen, op voorwaarde dat de huid opnieuw warm aanvoelt.

## Tand door de lip

### ☞ Wat doe je?

- Stelp een bloeding door met een steriel kompres op de wonde te drukken.
- Verwijs naar de arts wanneer: de bloeding na tien minuten nog niet gestelpt is, de lip volledig doorboord is, een stukje lip ontbreekt of de wonde doorloopt in de huid rondom de lip.
- Verwijs naar de tandarts bij bijkomende tandletsels, bijv. een losse of afgebroken tand.



---

## Letsels aan de geslachtsdelen

### 👁 Wat stel je vast?

- Het slachtoffer valt meestal op de grond met de benen opgetrokken en de handen ter hoogte van de geslachtsdelen.
- Pijn.
- Bloeding en zwelling mogelijk.



### ☞ Wat doe je?

- Probeer het slachtoffer zo veel mogelijk te laten ontspannen, dit om de pijnreflexen te onderbreken.
- Stel hem gerust. Laat hem een paar keer rustig en diep ademen. Laat het slachtoffer een comfortabele houding aannemen.
- Koel in geval van zwelling.
- Laat het slachtoffer urineren.
- Verwijs door naar een arts bij blijvende pijn, bloedverlies bij het urineren of verwondingen.

Deze publicatie is een uitgave van vzw Vormingsinstituut Rode Kruis-Vlaanderen en kwam tot stand onder de verantwoordelijkheid van Katja Verhelst en Alfons Martens. Ze is evidence-based onderbouwd door het Expertisecentrum Rode Kruis-Vlaanderen. Ze hoort bij 'Help! Eerste hulp voor iedereen' (1e druk september 2007, 2e druk november 2007, 3e bijgewerkte druk november 2008 - bestelnummer CN0110)

#### **Inhoudelijke controle:**

Leden van het Medische Commissie van de Humanitaire Diensten Rode Kruis-Vlaanderen onder voorzitterschap van prof. dr. Paul Broos

#### **Fotografie en illustraties:**

© Rode Kruis-Vlaanderen, Plantentuin Meise, Frank Toussaint, Myrthe Boymans

#### **Copyright**

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, film, fotokopie, microfilm of welke ander wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Rode Kruis-Vlaanderen en van de fotograaf en tekenaar.

#### **Correspondentieadres**

Mail je opmerkingen, vragen, aanvullingen naar [vorming@rodekruis.be](mailto:vorming@rodekruis.be).

#### **Disclaimer**

Rode Kruis-Vlaanderen heeft deze publicatie met de grootste zorg samengesteld. Toch dient deze publicatie enkel als hulpmiddel bij het leren van de juiste eerste hulp. Ze vervangt dus niet de tussenkomst van professionele hulp. Bij twijfel raadpleeg je steeds deskundige hulp. Rode Kruis-Vlaanderen kan niet aansprakelijk worden gesteld in geval van schade welke voortvloeit uit het onjuist gebruik van de informatie en inhoud van deze publicatie.

#### **Verantwoordelijke uitgever:**


Philippe Vandekerckhove, Motstraat 40, 2800 Mechelen



## **EVIDENCE BASED**

DEZE PUBLICATIE IS  
WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD DOOR HET  
EXPERTISECENTRUM RODE KRUIS-VLAANDEREN

2010\_007  
januari 2010



*Het onderzoek naar eerste hulp gaat steeds verder. Op basis hiervan kunnen sommige eerstehulpriichtlijnen veranderen.*

*Uit onderzoek kan bijvoorbeeld blijken dat je bepaalde handelingen beter op een andere manier uitvoert. Hierdoor zal je eerstehulpverlening betere resultaten opleveren.*

*Dit boekje bevat al deze wijzigingen of errata. Zo is je Help!-boek weer helemaal up-to-date! Daarnaast bevat dit boekje ook enkele nieuwe onderwerpen: eerstehulpsituaties of -handelingen die nog niet in 'Help' Eerste hulp voor iedereen' stonden, maar die wel nuttig zijn.*

Paraat. Altijd, overal.

