



Uitleg basiscursus Eerste hulp

Principes van eerste hulp	Vier stappen in eerste hulp
Reanimeren en defibrilleren	Bloedingen
Huidwonden	Brandwonden
Hoofd en hals	Borst
Ledematen	Herhaling

Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Rode Kruis Vlaanderen

Basicursus Eerste hulp
Les 1

Principes van eerste hulp

- +Blijf rustig in een noodsituatie
- +Vermijd besmetting
- +Handel als eerstehulpverlener
- +Zorg voor het comfort van het slachtoffer
- +Verleen psychosociale eerste hulp
- +Houd rekening met emotionele reacties nadien

Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

"Belangrijker schoolvak dan geschiedenis"

"Zestig omstanders, niemand hielp"

EHBO
Echte Helden Bij Ongevallen

Amper één op de drie Vlamingen durft iemand te reanimeren, zij deden het wel

"Zestig omstanders, niemand hielp"

"Had ik hem niet gered, ik had het mezelf nooit vergeven"

Rode Kruis past EHBO-advies aan

01/01/2015 - Rod

Principe 1

Blijf rustig in een noodsituatie

- +Stress is normaal - adem diep in en uit
- +Emoties onder controle - zelfvertrouwen
- +Hulpdiensten

JE MOET ZIJN HOOFD STIL HOUDEN!

PROBEER IK!

STRESS IN EEN NOODSITUATIE IS NORMAAL

Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 2

Vermijd besmetting

- + Jijzelf + slachtoffer
- + Open wonde



Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen

Techniek: handhygiëne

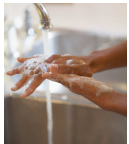


Handen wassen met
water
of
ontsmettingsalcohol

01/01/2015 - Rode Kruis-Vlaanderen - Titel

Principe 2

- + Hoe zou je besmetting kunnen vermijden?



Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen

Techniek: Gebruik van wegwerphandschoenen



Principe 2

Tips

- + Vermijd contact met bloed en/of andere lichaamsvochten
- + Was je handen
- + Gebruik een waterdichte pleister
- + Gebruik wegwerphandschoenen of een plastic zakje
- + Wees voorzichtig met scherpe voorwerpen
- + Raak een wonde nooit aan
- + Nies of hoest niet boven een wonde
- + Gebruik indien mogelijk een zakmasker
- + Ga zo snel mogelijk naar je huisarts als je jezelf toch prikt of snijdt aan een gebruikt voorwerp

Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 3

Handel als eerstehulpverlener

- + Wees niet bang
- + Verger de situatie niet
- + Voer alleen handelingen uit die helpen



Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 3



Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen

Techniek: gebruik van isolatiedeken



DIE MAN ACHTER MIJ ZAL HEM WEL HELPEN...



DENK NIET : IEMAND ANDERS ZAL WEL HELPEN

01/01/2015 - Rode Kruis-Vlaanderen - Titel



Principe 4

Zorg voor het comfort van het slachtoffer

- + Bescherm tegen koude of warmte
- + Verplaatsen?
- + Comfortabele houding
- + Geen voedsel en/of drank



BETER DE AMBULANCE BELLEN, DAN NIETS TE DOEN

Les 1 - Rode Kruis-Vlaanderen



Principe 5

Verleen psychosociale eerste hulp

- + Emoties slachtoffer en omstaanders



Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 6

Houd rekening met emotionele reacties nadien

- + Nuttig
- + Knagend gevoel
- + Twijfels, schuldgevoelens en/of boosheid
- + Verwerking?



Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 5

Omgaan met slachtoffer

- + Vriendelijk
- + Geen vooroordelen
- + Stel jezelf voor
- + Luister en vraag toestemming
- + Geef uitleg bij wat je doet
- + Geef SO controle
- + Draag zorg voor bezittingen
- + Verwittig familie of vrienden



Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 6

Als de emoties blijven

- + Praat
- + Dagelijkse routine
- + Huisarts, vertrouwenspersoon of gespecialiseerde hulpverlener

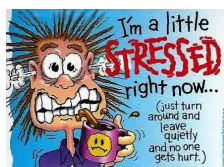


Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen

Principe 5

Omgaan met omstaanders

- + Blijf kalm
- + Schakel omstaanders in
- + Stel jezelf voor
- + Geef informatie
- + Vermijd discussie
- + Agressie?



Les 1 – Rode Kruis-Vlaanderen



01/01/2015 - Rode Kruis-Vlaanderen - Titel