

## Les 08 maart 2016 EHBO

Opening les met Vragen Sip; zie Jpeg bestand op website.

Wat heeft Sip vandaag behandeld:

- 1) Slachtoffer; altijd aanmoedigen om de dingen die hij/zij zelf kan doen, dit ook te doen. Houdt wel rekening met het feit, dat als er adrenaline aanwezig is in het lichaam, dat pijn, letsel en klachten pas later aan het licht kunnen komen.
- 2) Ongevalslachtoffers nooit in de stabiele zijligging leggen, pas de kinlift toe om de ademweg vrij te houden (voorkomen dat het tongbeen achter in de keel de luchtweg afsluit \*snurkend geluid\*)
- 3) Examen: het examen heeft 6 vaste onderdelen en daarnaast moet je nog van de 14 competenties nog 6 onderdelen behalen. Zie het examenreglement op de website.
- 4) Wonden en bloed: laat slachtoffer altijd liggen bij twijfel, als ze mobiel zijn, neem je ze mee naar de plek waar je ze gaat behandelen, zorg dan ook op die plek dat het slachtoffer op de grond gaat liggen als ze zich niet lekker voelen, 'pips' eruit zien, of bij twijfel laat je ze eerst op de grond zitten. Let je hier niet op bij het examen; geheid dat de lotus zich van de stoel laat glijden en dan maak je het examen voor jezelf juist heel complex en duurt het langer.
- 5) Laat slachtoffer nooit alleen, neem hem/haar mee of blij op de plek waar hij/zij zit of ligt!
- 6) Tempo: oefen de handelingen met regelmaat; verbandleggen moet je in 2 minuten kunnen doen, reanimeren moet je ook in 2 minuten de stappen hebben doorlopen en bezig zijn met de eerste compressies.
- 7) 5 punten van EHBO; herhalen herhalen, herhalen, ze moeten de rode draad in je denken en handelen worden.
- 8) Je werkhouding: staan, of op je beide knieën! Ga je op 1 knie zitten, dan ben je onstabiel en kun je omver vallen als iemand tegen je aanstoot. Denk hier om!
- 9) De Rautecgreep; kijk de filmpjes, oefen alle opties: vanaf de grond, vanaf de stoel, verslepen aan de voeten bij acuut gevaar, ondersteunend vervoeren (NIET TILLEN). Bij de Rautecgreep erop letten dat je de duimen over de pols/arm hebt en niet rondom afklemt => om breuken te voorkomen!!!
- 10) Bewustzijn/Flauwte: als er sprake is van een flauwte => ga met slachtoffer naar buiten. Voelt hij/zij zich weer wat beter, dan wat eten en drinken aanbieden. Bewusteloos: controle bewustzijn, roep om hulp, 2<sup>e</sup> persoon kan als slachtoffer weer bij komt het eten en drinken ophalen, zo hoeft jij het slachtoffer niet alleen te laten.

- 11) Het roepen om hulp: concreet en in opdrachtvorm: He .. (jij, naam, etc), kun je even bij mij komen, ik heb je hulp nodig!
- 12) Buik naar rug: zie filmpje, draagt iemand een bril, dan deze pas afdoen als je de bewustzijn en ademhaling gecontroleerd hebt en besluit het slachtoffer in stabiele zijligging te leggen. Voel je de ademhaling niet; maak dan met je eigen speeksel je eigen wang een klein beetje vochtig, dit kan een tip zijn om je te helpen.
- 13) Ademhaling controleren doe je door te kijken, luisteren en voelen. Kijk altijd richting de borstkas. Bekijk het filmpje: kinlift!!
- 14) Stabiele zijligging: zie filmpje. LET OP!!! **Zwangeren ALTIJD op de linker zijde leggen**, dit is omdat anders de bloedtoevoer van moeder en kind bekneld raakt!!
- 15) Bij het terugrollen vanuit de stabiele zijligging: denk om het hoofd! 1 hand achter het hoofd, 1 hand op de heup en duw het slachtoffer terug in rug ligging.
- 16) Als slachtoffer last had van een flauwte en snel weer bijkomt dan doe je de bril niet af, anders zou slachtoffer wel eens in paniek kunnen raken omdat hij niks tot weinig zou kunnen zien zonder bril!
- 17) Flauwte/Flauwvallen: korte onderbreking van het bewustzijn => slachtoffer 10 minuten plat laten liggen, na die 10 min. Rustig aan rechtop laten zitten, gaat dit goed, dan wat eten en drinken aanbieden, -> adviseren de rest van de dag rustig aan te doen.