

Eindtermen

Certificaat Eerste Hulp aan kinderen



© Het Oranje Kruis 2019

Deel 1. Eerste schakel in de hulpverleningsketen

| | |
|-----------------|--|
| Algemeen | <u>Vorbereiding op eerste hulp</u> Bereidt zich zo mogelijk voor op het verlenen van eerste hulp door onder meer het hebben van een goedgevulde verbanddoos, het voorprogrammeren van belangrijke telefoonnummers, het weten van AED locaties in de buurt en het bijhouden van eerstehulpvaardigheden. |
| | <u>Mantelzorg</u> Legt uit dat de vaardigheden in de mantelzorg vaardigheden kunnen zijn, die niet tot de eerste hulp horen. Legt uit dat een mantelzorger door diens gerichte instructie beter kan helpen wanneer de patiënt een verergering van zijn klachten heeft. |
| | <u>Geruststellen</u> Benadert kind, omstanders en andere hulpverleners met respect en is zorgzaam voor het slachtoffer (hulpverlenersattitude). |
| | <u>Inschakelen professionele hulp</u> Benoemt wanneer hij professionele hulpverlening inschakelt en welke (huisarts, huisartsenpost/SEH, 112) en wanneer (de ouders) geadviseerd wordt zelf met een professionele hulpverlener contact op te nemen. |
| | <u>112 bellen</u> Geeft bij een 112 melding in eerste instantie de locatie en eigen telefoonnummer door. De eerstehulpverlener beantwoordt verder de vragen van de centralist MKA. Zet de telefoon bij het bellen van 112 op de luidspreker. Volgt de instructies van de centralist op. Belt 112/politie bij vermoeden van letsel door mishandeling of agressie. Belt bij een gevaarlijke situatie 112 ook voor de brandweer. |
| | <u>Opvang professionele hulpverleners</u> Vangt professionele hulpverleners op, zorgt zo nodig voor begeleiding naar het kind. Vertelt in de overdracht wat hij gedaan heeft en of er veranderingen in de situatie zijn sinds de melding. |
| | |

| | |
|--|---|
| | <p><u>Emotionele reacties</u> Legt uit dat het belangrijk kan zijn over nare ervaringen te praten.</p> <p>Spreekt omstanders gericht aan als ze voor de hulpverlening ingeschakeld moeten worden.</p> |
|--|---|

Deel 2. Voorkom (meer) slachtoffers

| | |
|----------------------|---|
| Let op gevaar | <p><u>Voorkomen meer slachtoffers</u> Benoemt manieren om slachtoffers te voorkomen, zoals verkeer omleiden, beginnende brandjes blussen, elektriciteit uitschakelen.</p> |
| | <p><u>Gevaar ernstig letsel of levensgevaar voor hulpverlener</u> Gebruikt, indien aanwezig, persoonlijke beschermingsmiddelen.</p> <p>Spoelt zichzelf ook ruim met water bij contact met giftige stoffen.</p> <p>Volgt aanwijzingen van de professionele hulpverleners op.</p> |
| | <p><u>Gevaar voor het kind</u> Laat bij brandende kleding het kind over de grond rollen en dooft de vlammen met een branddeken of ander niet-synthetische deken, met water of blusmiddel.</p> <p>Ontkleedt het kind wanneer in de kleding giftige stoffen, gassen of dampen zitten en voorkomt daarbij aanraking met het gif.</p> |
| | <p><u>Verplaatsen kind uit een gevaarlijke situatie</u> Voert indien nodig (bij gevaar en wanneer het kind niet kan lopen of hinkelen of bewusteloos is) de Rautekgreep vanaf de grond uit.</p> <p>Voert indien nodig (bij gevaar en wanneer het kind niet zelf kan uitstappen) de Rautekgreep vanaf een (auto)stoel uit.</p> <p>Ondersteunt het kind bij hinkelen.</p> <p>Sleept het kind zo nodig op wat voor manier dan ook weg (aan kleren, enkels, armen) eventueel met behulp van omstanders.</p> |
| | <p><u>Besmetting</u> Beperkt besmetting door wonden niet onnodig aan te raken en door zo mogelijk handschoenen te gebruiken of ontsmettingsmiddel op de handen te sprayen of druppelen.</p> |

Deel 3. Verleen verantwoorde Eerste Hulp

| | |
|---|--|
| Beoordeling ongeval of ziek worden | <p><u>Algemene beoordeling van het kind</u> Beoordeelt eerst het bewustzijn en daarna de ademhaling.</p> <p>Controleert op letsels en ziekten met gevolgen voor ademhaling, circulatie en bewustzijn en handelt volgens de desbetreffende richtlijnen.</p> <p>Vraagt aan kind en/of omstanders wat er is gebeurd, benoemt indien van toepassing aan welke (mechanische) krachten het kind is blootgesteld.</p> <p>Verleent volgens de richtlijnen hulp bij ziekteklachten en letsels.</p> <p>Laat het kind in principe zelf bepalen welke houding hij prettig vindt.</p> <p>Voert alleen korte levensreddende handelingen uit als er meer slachtoffers dan hulpverleners zijn.</p> <p>Legt uit dat de eerstehulpverlener geen top-tot-teen onderzoek doet.</p> |
|---|--|

| | |
|---------------------------------------|--|
| Op de rug liggend brakend kind | <p>Draait een kind snel op de zij bij braken of bloedverlies in de mond- of keelholte.</p> |
|---------------------------------------|--|

| | |
|-----------------------------|---|
| Hevig bloedende wond | <p>Geeft druk rechtstreeks op de wond. Of laat dit (bij voorkeur) door een omstander doen.</p> <p>Gebruikt handschoenen en kompres, wanneer deze aanwezig zijn; gebruikt anders een schone doek of kledingstuk.</p> |
|-----------------------------|---|

| | |
|------------------------------|--|
| Beoordelen bewustzijn | <p><u>Beoordelen bewustzijn</u> Benadert het kind aan de kant van diens gezicht.</p> <p>Controleert het bewustzijn met voorzichtig schudden aan de schouders en aanspreken.</p> <p>Beoordeelt bij bewustzijnscontrole of het kind alert, niet-alert of bewusteloos is.</p> <p>Belt 112 bij bewusteloosheid (of laat 112 bellen) en laat de AED halen.</p> <p>Controleert de ademhaling na controle van het bewustzijn.</p> |
|------------------------------|--|

| | |
|--|---|
| | Geeft geen eten of drinken bij stoornissen in het bewustzijn. |
| | Controleert de ademhaling na controle van het bewustzijn. |

| | |
|------------------------------|--|
| Beoordelen ademhaling | <p><u>Bewusteloos kind</u> Draait een bewusteloos kind voorzichtig (van de buik) op de rug.</p> <p>Beoordeelt de ademhaling met de kinlift.</p> <p>Beoordeelt de ademhaling bij een bewusteloos kind door hooguit 10 seconden te kijken naar adembewegingen, te luisteren naar ademgeluiden en te voelen naar ademlucht.</p> <p>Beoordeelt of het kind een normale of niet normale ademhaling heeft.</p> <p><u>Niet bewusteloos kind</u> Beoordeelt de ademhaling bij een niet-bewusteloos kind door te kijken en te luisteren.</p> <p>Beoordeelt of het kind hevig benauwd, benauwd of niet-benauwd is.</p> |
|------------------------------|--|

| | |
|---|--|
| Bewusteloos en geen (normale) ademhaling: Reanimatie | <p><u>Circulatiestilstand</u> Concludeert bij een bewusteloos kind dat geen (normale) ademhaling heeft dat er sprake is van een circulatiestilstand.</p> |
| | <p>Start onmiddellijk met reanimeren.</p> <p>Start met 5 beademingen.</p> <p>Reanimeert eerst een minuut alvorens 112 te bellen, wanneer geen omstanders aanwezig zijn.</p> <p>Wisselt 15 borstcompressies af met 2 beademingen.</p> |
| | <p><u>Borstcompressies</u> Geeft bij zuigelingen (kinderen tot 1 jaar) borstcompressies met twee vingers.</p> <p>Geeft bij kleine kinderen borstcompressies met één hand.</p> <p>Geeft bij oudere kinderen borstcompressies met twee handen.</p> <p>Onderbreekt de borstcompressies zo min mogelijk.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Geeft goede kwaliteit borstcompressies en in een frequentie tussen de 100 en 120 per minuut.</p> <p>Telt bij voorkeur hardop bij het geven van borstcompressies.</p> <p>Onderbreekt de borstcompressies zo min mogelijk.</p> |
| | <p><u>Beademing</u></p> <p>Plaatst bij het beademen van zuigelingen (kinderen tot 1 jaar) de mond over de mond en neus van het kind.</p> <p>Geeft effectieve beademing.</p> |
| | <p><u>Niet-effectieve beademing</u></p> <p>Maakt de luchtweg vrij door het openen van de mond en zo nodig verwijderen van zichtbare voorwerpen.</p> <p>Controleert de juiste uitvoering van de kinlift.</p> <p>Maakt zo nodig knellende kleding los.</p> <p>Geeft niet meer dan 2 beademingen, ook al zijn deze niet effectief.</p> |
| | <p><u>De AED</u></p> <p>Haalt alleen zelf de AED als deze in de onmiddellijke omgeving is.</p> <p>Zet de AED aan zodra deze aanwezig is.</p> <p>Volgt de instructies van de AED onmiddellijk en nauwkeurig op.</p> <p>Ontbloot de borstkas droogt zo nodig en plaatst de elektroden op de juiste plaats.</p> |
| | <p><u>Twee hulpverleners</u></p> <p>Gaat in aanwezigheid van een tweede hulpverlener door met de reanimatie tijdens het aanbrengen van de elektroden.</p> <p>Wisselt reanimatie elke 2 minuten af bij twee eerstehulpverleners.</p> <p>Benoemt dat de analyse door de AED een goed moment is om te wisselen.</p> |
| | <p><u>Beëindigen reanimatie</u></p> <p>Stopt met de reanimatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wanneer het kind bij bewustzijn komt en normaal begint te ademen - bij uitputting - wanneer de professionele hulpverlener zegt dat gestopt kan worden |

| | |
|---|--|
| <p>Bewusteloos en normale ademhaling</p> | <p><u>Stabiele zijligging</u> Legt een niet-ongevalsslachtoffer bij bewusteloosheid op de zij of in de stabiele zijligging.</p> <p>Beoordeelt elke minuut de ademhaling van een kind op de zij of in de stabiele zijligging.</p> <p>Draait zo nodig het kind vanuit de stabiele zijligging op de rug om de ademhaling te controleren. Draait vervolgens op de andere zij, wanneer de ademhaling weer normaal is of houdt met de kinlift de luchtweg vrij.</p> |
|---|--|

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>Mogelijk wervelletsel</p> | <p><u>Hulp slachtoffer mogelijk wervelletsel</u> Belt 112 bij een ernstig ongeval.</p> <p>Voorkomt bewegen, beweegt het kind alleen bij gevaar.</p> <p>Houdt zo mogelijk het hoofd vast in de gevonden positie.</p> <p>Houdt de luchtweg vrij door de kinlift.</p> <p>Draait een op de rug liggend ongevalsslachtoffer (indien aanwezig, met helm en al) snel op de zij bij braken en bloed in mond/keelholte.</p> <p>Legt een ongevalsslachtoffer in de stabiele zijligging als hij deze alleen moet laten om 112 te bellen.</p> |
|-------------------------------------|--|

| | |
|---|---|
| <p>Letsels met gevolgen voor de ademhaling</p> | <p><u>Luchtwegbelemmering</u> Neemt uitwendige luchtwegbelemmeringen weg.</p> <p>Moedigt effectief hoesten aan zover van toepassing.</p> <p>Belt 112 (of laat 112 bellen) bij niet-effectief hoesten.</p> <p>Geeft slagen op de rug.</p> <p>Geeft buikstoten bij een stand of zittend kind.</p> <p>Geeft slagen op de rug en geeft borstcompressies (borststoten) i.p.v. buikstoten bij een zuigeling (kind tot 1 jaar).</p> <p>Wisselt 5 rugslagen af met 5 buikstoten/borstcompressies.</p> <p>Begeleidt het kind naar de grond bij bewustzijnsverlies en start vervolgens met reanimeren.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| | <p><u>Inademen rook, gassen, chemische stoffen</u> Belt 112 bij het inademen van schadelijke dampen en gassen, vraagt zo nodig ook om de brandweer.</p> <p>Brengt het kind in de frisse lucht bij inademen schadelijke stoffen.</p> <p>Helpt bij het vinden van een zo comfortabel mogelijke houding. Bij voorkeur halfzittend maar in geen geval plat liggend.</p> |
| | <p><u>Borstletsel</u> Belt 112 bij diep/doordringend borstletsel</p> <p>Plakt een diepe borstwond niet af, maar laat deze open.</p> <p>Legt het kind niet plat neer bij benauwdheid door borstletsel.</p> |
| Ziekten met gevolgen voor de ademhaling | <p><u>Ziekten van luchtwegen/longen</u> Belt 112 bij hevige benauwdheid.</p> <p>Belt het spoednummer van de huisarts of de huisartsenpost wanneer een zieke suf / niet-alert is.</p> <p>Helpt bij het vinden van een zo comfortabel mogelijke houding.</p> <p>Legt het kind niet plat neer.</p> <p>Helpt zo nodig bij het innemen van de eigen medicijnen van het kind.</p> |

| | |
|--|---|
| Letsels met gevolgen voor de circulatie | <p><u>Shock</u> Belt 112 bij shockverschijnselen.</p> <p>Helpt het kind om met zo min mogelijk inspanning te gaan liggen.</p> <p>Bestrijdt uitwendig bloedverlies.</p> <p>Beschermst tegen afkoelen; warmt echter niet actief op.</p> <p>Geeft geen eten of drinken.</p> |
| | <p><u>Actief bloedverlies</u> Beperkt bloedverlies door met de hand rechtstreeks druk te geven op een bloedende wond, zo mogelijk met een steriel verband.</p> <p>Legt, zodra dat mogelijk is, een zwachtel aan, wanneer de bloeding niet stopt door af te dekken en/of druk op de wond.</p> <p>Zwachtelt strak bij een hevig bloedende wond.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Letsels met gevolgen voor het bewustzijn</p> | <p><u>Schedel- en hersenletsel</u> Belt 112 bij een ernstig ongeval.</p> <p>Belt 112 bij bewustzijnsstoornissen enige tijd na een ongeval.</p> <p>Belt de huisarts of huisartsenpost bij gedragsverandering, geheugenstoornissen en bij misselijkheid en braken enige tijd na een ongeval (verkeersongeval, val of klap op het hoofd).</p> |
| | <p><u>Elektriciteitsletsel</u> Schakelt de stroombron uit en verbreekt zo nodig het contact tussen kind en stroombron.</p> <p>Belt 112 voor de brandweer als het uitschakelen van de stroombron niet lukt.</p> |
| | <p><u>Ernstige onderkoeling</u> Belt 112 bij ernstige onderkoeling (onderkoeling in combinatie met niet-alert of bewusteloos zijn).</p> <p>Voorkomt verdere afkoeling door het kind in een warme omgeving te brengen toe te dekken met dekens, armen en benen zo mogelijk apart ingepakt van de romp.</p> <p>Verwijdert natte kleding zo mogelijk.</p> |
| | <p><u>Hitteberoerte</u> Belt 112 bij hitteberoerte (oververhitting in combinatie met niet-alert of bewusteloos zijn).</p> <p>Zorgt voor een koele omgeving en trekt overtollige kleding uit.</p> <p>Koelt actief bij hitteberoerte: ventilator, afsponzen, nat laken, natte doeken, coldpacks in nek, liezen en/of oksels of met koud water.</p> |
| | <p><u>Vergiftiging</u> Belt 112 bij bewustzijnsstoornis of hevige benauwdheid na het inslikken van gevaarlijke stoffen.</p> <p>Belt in de overige gevallen het spoednummer van de huisarts of huisartsenpost.</p> <p>Laat bij inname bijtende stof het kind de mond spoelen met water en laat dit vervolgens uitspugen.</p> <p>Geeft verpakking mee naar het ziekenhuis of huisarts.</p> <p>Geeft pas na overleg met de huisarts water te drinken of iets vets te eten.</p> |

| | |
|---|---|
| Ziekten met gevolgen voor het bewustzijn | <u>Epileptische aanval</u> Belt 112 bij een grote epileptische aanval. Voorkomt of beperkt letsel door vallen en trekkingen bij een grote aanval. Belt huisarts of huisartsenpost wanneer een kleine aanval niet binnen enkelen minuten vanzelf overgaat. Adviseert ouders/het kind contact op te nemen met de huisarts na een eerste kleine epileptische aanval. |
| | <u>Koortsstuipen</u> Belt 112 bij koortsstuipen. Voorkomt of beperkt letsel door vallen en trekkingen. Haalt warme kleding en dekens weg. Let tegelijk ook op risico van onderkoeling. Legt het kind na de stuip op de zij. |
| | <u>Hersenvliesontsteking</u> Belt 112 bij stoornis in het bewustzijn. Belt bij nekstijfheid de huisarts of huisartsenpost. |
| | <u>Suikerziekte</u> Belt 112 bij stoornis in het bewustzijn. Helpt diabeten door het tijdig geven van koolhydraten, wanneer zij dit nodig hebben. Belt de huisarts of huisartsenpost bij zwakheid/sufheid/braken van een diabeet. Smeert bij een bekende bewusteloze diabeet honing of stroop in de wangzak, wanneer deze niet op de rug ligt. |
| | <u>Flauwte</u> Belt 112 bij een wegraking (bewusteloosheid). Probeert een wegraking te voorkomen door het kind 10 minuten te laten liggen. Begeleidt het kind eventueel naar de grond. Wacht bij overduidelijke flauwte maximaal 2 minuten af. Belt alsnog 112 wanneer het kind niet opknapt van het liggen. |

Overige letsels en ziekten

| | |
|---|---|
| Bescherming tegen weersinvloeden | <u>Onderkoeling</u> Beschermt tegen (verdere) afkoeling met dekens en verplaatsing naar een warme omgeving. Warmt actief op bij lichte onderkoeling. |
| | <u>Oververhitting</u> Laat het kind met de inspanning stoppen. Brengt het kind in een koele omgeving. Verwijdert overbodige kleding. Geeft koele dranken: sportdranken. Stretcht, koelt en/of masseert bij spierkramp. |

| | |
|-------------|--|
| Pijn | Geeft bij pijn paracetamol volgens bijsluiter en volgens aanwijzing op thuisarts.nl. |
|-------------|--|

| | |
|---------------|--|
| Wonden | <u>Uitwendige wonden</u> Belt 112 bij uitpuilende organen, diepe (steek / kogel)wonden in hoofd / hals / borst / buik. Verpakt losgerukt weefsel in een droge plastic zak geplaatst in een andere zak met smeltend ijs of ijs waaraan water is toegevoegd. Duwt uitpuilende organen niet terug. Dekt uitpuilende organen steriel of zo schoon mogelijk af en houdt dit materiaal nat. Belt huisarts of huisartsenpost bij grote wonden, grote blaren, diepe wonden en bijtwonden (door mens of dier). Spoelt kleine wonden, schaafwonden en/of vervuilde wonden schoon met (kraan)water. Maakt de huid rondom een wond schoon met ontsmettingsmiddel. Gebruikt ontsmettingsmiddel alleen in kleine wonden wanneer geen schoon water aanwezig is. Dekt wonden steriel af. |
|---------------|--|

| | |
|--|---|
| | <p>Adviseert bij kleine wonden om naar de huisarts te gaan indien de tetanusvaccinatie langer dan 10 jaar geleden is.</p> |
| | <p><u>Voorwerpen in de huid</u> Haalt alleen oppervlakkig zittende voorwerpen uit de huid.</p> <p>Gebruikt een pincet als wegspoelen van oppervlakkig zittend vuil met water of afborstelen met een zachte borstel niet lukt.</p> <p>Verwijst zo nodig naar de huisarts bij in de huid vastzittende voorwerpen.</p> |
| | <p><u>Verbinden</u> Dekt wonden geheel en bij voorkeur steriel af.</p> <p>Legt indien van toepassing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • een pleister aan • een niet-verklevende steriele kompres aan • een snelverband aan • hechtstrips aan <p>Laat het kind liggen bij ernstige letsels. Raakt wonden niet aan. Verwijdert kleding die over de wond heen zit.</p> |
| | <p><u>Brandwonden</u> Belt 112 bij grote tweede- en derdegraads brandwonden. Belt anders de huisarts of huisartsenpost bij tweede- en derdegraads brandwonden.</p> <p>Verzorgt eerstegraads brandwonden.</p> <p>Neemt bij eerstegraads brandwonden direct contact op met de huisarts of huisartsenpost als een groot gedeelte van de huid gezwollen is door de verbranding en bij ziekteverschijnselen, zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen.</p> <p>Verwijdert zo snel mogelijk voor het koelen in de weg zittende kleding en verwijdert zo nodig aanwezige sieraden en luiers.</p> <p>Knipt kleding rondom vastzittende kleding weg.</p> <p>Voorkomt of beperkt brandwonden door 10 minuten te koelen met bij voorkeur lauw zachtstromend kraanwater (15 tot 30°C).</p> <p>Past de temperatuur aan bij wat het kind prettig vindt.</p> <p>Richt het kraanwater niet rechtstreeks op de wond, maar laat het over de wond lopen.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Koelt met hydrogels bij afwezigheid van kraanwater. Gebruikt geen hydrogels, wanneer al maximaal gekoeld is met kraanwater.</p> <p>Dekt na het koelen tweede- en derdegraads brandwonden af met plastic huishoudfolie, steriel niet-verklevend verband of schone doek.</p> <hr/> <p><u>Giftige stoffen op de huid of in de ogen</u> Trekt verontreinigde/besmette kleding en schoenen uit. Zorg ervoor dat verontreinigde sieraden ook worden verwijderd.</p> <p>Borstelt gevaarlijke poeders eerst van de huid.</p> <p>Spoelt bij giftige stoffen op de huid 45 minuten of totdat professionele hulpverleners het overnemen.</p> <p>Spoelt vastzittende kleding eerst en verwijdert de natte kleding zo mogelijk. Blijft spoelen om zo de giftige stof te verdunnen.</p> <p>Past de temperatuur van het water aan bij wat het kind als prettig ervaart.</p> <p>Spoelt 15 minuten ogen na contact met een schadelijke stof of bij verbranding, bijvoorbeeld onder de douche of met een oogspoelfles. Let bij het behandelen van letsel als gevolg van giftige stoffen op de eigen veiligheid.</p> <hr/> <p><u>Bevriezingswonden</u> Adviseert contact op te nemen met de huisarts of huisartsenpost bij tweede- en derdegraads bevriezing.</p> <p>Warmt op met water van maximaal 40 graden. Controleert dit met de binnenkant van de pols of met de elleboog.</p> <p>Warmt alleen op, wanneer zeker is dat niet opnieuw bevriezing kan optreden.</p> <p>Warmt eventueel met lichaamswarmte op.</p> <p>Wrijft de bevroren huid niet warm.</p> <p>Dekt wonden/blaren steriel af.</p> |
|--|--|

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>Letsels armen en benen</p> | <p><u>Kneuzing en verstuiking</u> Koelt 10- 20 minuten bij pijn. Stopt wanneer bij het koelen de pijn toeneemt.</p> <p>Zwachtelt indien gewenst een hand/pols of voet/enkel voor steun.</p> |
|--------------------------------------|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Haalt zwachtels weg bij toename van de pijn en bij verkleuring van tenen en vingers.</p> <p>Adviseert contact op te nemen met de huisarts als het kind onmogelijk 4 stappen kan lopen, als pijn en zwelling nog niet minder zijn na 4-5 dagen, of wanneer de pijn alleen maar toeneemt.</p> |
| | <p><u>Spierscheur</u> Koelt een spierscheur; stretcht beslist niet.</p> <p>Verwijst naar de huisarts bij een scheur van de achillespees.</p> <p>Verwijst bij een spierscheur naar de huisarts als pijn en zwelling na 48 uur nog niet minder zijn geworden, alleen maar erger worden, of wanneer arm of been niet goed meer functioneert.</p> |
| | <p><u>Botbreuken en ontwrichtingen</u> Belt 112 bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> • een ernstig ongeval en/of hevige pijn • verdenking van breuken en ontwrichtingen van benen, bekken en heupen • blauwe of zeer bleke gebroken/ontwrichte lichaamsdelen • open botbreuken <p>Gaat naar huisartsenpost of ziekenhuis bij verdenking breuken of ontwrichtingen van arm, pols, knie, enkel of voet.</p> <p>Brengt bij botbreuken/ontwrichtingen niet zelf het lichaamsdeel in een andere houding.</p> <p>Beperkt pijn en voorkomt verergering van het letsel: door het gewonde lichaamsdeel niet of zo min mogelijk te bewegen.</p> <p>Ondersteunt een gebroken been in de gevonden positie met de handen of met een dekenrol, tassen of jassen en voorkomt in ieder geval het omklappen van de voet.</p> <p>Laat het kind zelf een gewonde arm ondersteunen, bijvoorbeeld door deze op de andere arm te laten leggen of door deze aan de pols vast te laten houden.</p> <p>Laat het kind sieraden van een gewond lichaamsdeel verwijderen, wanneer zwelling te verwachten is en helpt hier zo nodig bij.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Letsels oog, oor, neus, mond</p> | <p><u>Oog</u> Verwijdert een loszittend vuiltje van het oogwit. Veegt hierbij uitsluitend over het oogwit.</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | <p>Belt huisarts of huisartsenpost bij overige oogletsel.</p> <p>Zorgt ervoor dat het kind niet in het oog wrijft door het bijvoorbeeld met een kapje af te dekken.</p> |
| | <p><u>Oor</u></p> <p>Druppelt bij een ingekropen insect lauw water in het oor.</p> <p>Adviseert contact op te nemen met huisarts of huisartsenpost bij een voorwerp in het oor of als het insect ondanks het water druppelen nog in het oor zit.</p> <p>Verlicht oorpijn bijvoorbeeld met een warm kussen of het geven van paracetamol volgens bijsluiter.</p> <p>Verwijst naar de huisarts bij oorpijn die langer dan 3 dagen duurt.</p> <p>Benoemt manieren om oorpijn door luchtdrukverschil te verlichten.</p> |
| | <p><u>Neus</u></p> <p>Laat het kind bij een bloedneus, behalve bij gezichtsletsel en schedelhersenletsel, voor het dichtknippen eerst de neus snuiten.</p> <p>Laat bij een bloedneus het kind iets voorover buigen en de neus 5 minuten dichtknippen.</p> <p>Raadt het kind aan om het bloed niet door te slikken.</p> <p>Belt huisarts of huisartsenpost als na 5 minuten dichtknippen de neus nog steeds bloedt. Laat tot behandeling huisarts de neus dichtgeknepen.</p> <p>Belt huisarts of huisartsenpost bij een voorwerp in de neus, als het eruit snuiten daarvan niet lukt.</p> |
| | <p><u>Mond</u></p> <p>Zorgt zo snel mogelijk voor tandheelkundige hulp bij acute pijn in het gebit, uitgeslagen, loszittende of afgebroken tanden. Regelt dit eventueel via huisarts of huisartsenpost.</p> <p>Spoelt uitgeslagen tanden vluchtig schoon, bij voorkeur met melk en nooit met reinigingsmiddelen, en plaatst zo snel mogelijk de tand terug. Doet dit niet bij melktanden. Bewaart als terugplaatsen niet lukt de tand bij voorkeur in volle melk.</p> <p>Raakt de tandwortel niet aan.</p> <p>Drukt een wondje dicht in geval van tand door de lip. Belt zo nodig huisarts of huisartsenpost wanneer behandeling als hechten nodig is.</p> |

| | |
|------------------------|--|
| Steken en beten | <p><u>Insecten</u> Belt 112 bij stoornissen in het bewustzijn, bij hevige benauwdheid door zwellingen of een steek in de keel.</p> <p>Belt huisarts of huisartsenpost bij overgevoeligheidsreactie.</p> <p>Strijkt een angel van een bij uit met nagel of pincet.</p> <p>Koelt pijnlijke en jeukende plekken.</p> <p>Verlicht jeuk op een intacte huid met gel, zalf of crème met menthol, aloë vera of calendula.</p> |
| | <p><u>Teken</u> Verwijdert een teek zo snel mogelijk met een puntig pincet en doet dit zonder de teek leeg te knijpen.</p> <p>Verwijdert anders de teek met een speciale tekenverwijderaar volgens de daarbij bijbehorende gebruiksaanwijzing.</p> <p>Laat de datum van de tekenbeet opschrijven.</p> <p>Adviseert bezoek aan de huisarts bij later optredende klachten onder meer van gewrichten, gezichtsverlamming en bij verkoudheidsklachten. En ook bij het optreden van huiduitslag bijvoorbeeld in de vorm van een ring.</p> |
| | <p><u>Zeedieren</u> Schraapt aanwezige netelcellen weg voor het spoelen.</p> <p>Bij kwallensteken en steken van een pieterman: spoelt met of dompelt onder in heet water zo heet als het kind kan verdragen of koelt met coldpack of spoelt met zeewater.</p> <p>Koelt anders de pijnlijke plek.</p> |
| | <p><u>Slangenbeten</u> Belt 112 bij giftige slangenbeten.</p> <p>Voorkomt zoveel mogelijk het bewegen van het getroffen lichaamsdeel.</p> |
| | <p><u>Eikenprocessierups</u> Laat kleding uitdoen waarop brandharen zitten.</p> <p>Stript de huid met plakband of kleefpleister.</p> <p>Spoelt de huid of ogen goed met lauw water.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Zorgt dat het slachtoffer niet krabt of wrijft.</p> <p>Zorgt voor verlichting van jeuk door te koelen of een intacte huid in te smeren met gel, zalf of crème met menthol of met aloë vera of calendula.</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Ziekteklachten | <p><u>Griepachtige verschijnselen.</u> Verwijst naar de huisarts bij ziekteklachten na contact met besmette en misvormde dieren en na verblijf in het buitenland.</p> <p>Belt de huisarts of huisartsenpost bij ziekte met koude rillingen.</p> |
| | <p><u>Koorts</u> Legt eventueel een koud washandje op het voorhoofd.</p> <p>Zorgt voor voldoende drinken.</p> <p>Belt de huisarts als de zieke bij (hoge) koorts suffer en/of snel ademt of onrustig wordt.</p> |
| | <p><u>Hoofdpijn</u> Zorgt voor rust.</p> |
| | <p><u>Buikpijn</u> Belt de huisarts of huisartsenpost bij hevige buikpijn, buikpijn die langer duurt dan een uur of bij buikpijn in aanvallen, waarbij het kind niet stil kan liggen van de pijn.</p> <p>Zorgt voor rust. Laat het kind comfortabel liggen.</p> <p>Verlicht buikpijn met een warme doek o.i.d. op de buik.</p> |
| | <p><u>Misselijkheid, braken, diarree</u> Belt 112 bij veel bloedverlies (rood of zwart) bij braken.</p> <p>Neemt contact op met de huisarts of huisartsenpost als misselijkheid en braken langer dan 2 uur duren.</p> <p>Ondersteunt bij braken.</p> <p>Laat de mond spoelen na het braken.</p> <p>Laat de zieke genoeg drinken, zoals elke 5 minuten een paar eetlepels.</p> |
| <p><u>Uitdroging</u> Belt de huisarts bij uitdroging.</p> <p>Geeft ORS of kokoswater bij uitdroging.</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p><u>Allergieën</u> Belt 112 bij stoornissen in het bewustzijn, bij hevige benauwdheid en bij zwellingen in nek-hals gebied.</p> <p>Verwijst naar de huisarts of huisartsenpost als de huid gaat zwellen.</p> <p>Legt een koud nat washandje of lapje op jeukende vlekken.</p> |
| | <p><u>Kinderziekten</u> Belt de huisarts of huisartsenpost als het kind erg ziek is, suf wordt en/of benauwd is.</p> <p>Belt het spoednummer van de huisarts of belt de huisartsenpost als een kind puntvormige donkerrode of blauwrode vlekjes krijgt.</p> <p>Adviseert een zwangere naar de huisarts te gaan na contact met kinderziekten.</p> |