



EHBO en de EHBO-doos

Ongelukken horen nu eenmaal bij het leven. Iedereen snijdt zichzelf wel eens, valt van de trap, of brandt zich lelijk. Maar hoe vervelend is het wanneer iemand voor jouw ogen een ongeluk overkomt en je kunt hem of haar niet helpen! Zie hier het nut van een cursus eerste hulp bij ongelukken! De EHBO Vereniging Kampen en IJsselmuiden verzorgt – bij voldoende deelname – ieder jaar een cursus voor het Diploma Eerste Hulp. Voor nadere informatie www.ehbokampen.nl.

Is EHBO niet iets voor professionals? Nee, zeker niet, iedereen kan het leren. Mensen met een EHBO-diploma op zak zijn beter getraind en voorbereid op ongelukken, dan anderen. Toch moet iedereen een vorm van eerste hulp kunnen toepassen. De materialen die in de EHBO-doos zitten, zijn dan ook aangepast op deze stelregel. Daarom kunnen we – wanneer de nood aan de man is - allemaal te hulp schieten. Daarom is het goed om in huis én de auto een EHBO-doos te hebben.

EHBO-doos

EHBO-dozen heb je in verschillende soorten. Zo is er een EHBO-doos voor kinderen, voor bedrijven en voor sporters. Maar ook voor huis-tuin-en-keukenongelukken en in de auto bestaat een speciale EHBO verbanddoos. De spullen die hierin zitten, dekken de meeste ongelukjes die thuis kunnen gebeuren. Het Oranje Kruis heeft een aantal jaar geleden richtlijnen opgesteld voor een goede EHBO-doos. Wat hoort hier volgens deze richtlijnen in en wat kun je er grofweg mee?

1. Wondpleisters, ook wel Hansaplast (merknaam) genoemd

Wondpleisters zijn geschikt voor kleine wonden. Het is belangrijk het gaasje steriel te houden, zodat er geen bacteriën van je hand op de wond worden overgebracht.

2. Driekante doek

Deze wordt gebruikt wanneer je de arm niet wilt laten bewegen. Zoals bij botbreuken of ontwrichting. Deze driekante doek wordt ook wel mitella genoemd.

3. Ideaalzwachtel

Idealzwachtels zijn (rek)verbanden die bijvoorbeeld gebruikt worden bij inwendige kneuzingen en om een gaasje met watten op de plaats te houden bij bloedingen.

4. Rol kleefpleister, ook wel leukoplast (merknaam) genoemd

Deze pleister is een soort van plakband en wordt gebruikt om gaasjes of verband te fixeren (op de plaats te houden). Het steriele gaas beschermt de wond, terwijl de kleefpleister het gaas op de plek houdt. Kleefpleister wordt bij de avondvierdaagse gebruikt om blaren te voorkomen en/of (hele) blaren af te plakken.

5. Huidontsmettingsmiddel

Een wond moet altijd ontsmet worden, zodat bacteriën worden gedood. Betadinejodium of -zalf prikt en irriteert niet en is gemakkelijk uitwasbaar. Sterilon is onder andere bij ontstekingen aan te raden, doordat het middel doorzichtig is. Sterilon prikt wel.

6. Handschoenen

Voor verhoogde hygiëne en bloed tot bloed contact te vermijden. Gebruik deze zo adequaat mogelijk.

7. Splinterpincet

Splinters zijn te verwijderen wanneer een puntje uit de huid steekt. Trek altijd mee in de richting van de splinter. Als de splinter afbreekt en je er niet meer bij kunt, is het verstandig naar de huisarts te gaan.

8. Steriele gaasjes/compressen

Gaasjes worden gebruikt om wonden af te dekken. Pak altijd een gaas dat de hele wond goed bedekt. De gaasjes zijn steriel ingepakt. Het is de bedoeling dat het gaas bij het verbinden van de wond niet wordt aangeraakt om infecties te voorkomen.

9. Tekenverwijderaar (setje / speciaal pincet)

Een tekenverwijderaar is een soort tangetje. Door middel van een draaibeweging moet de teek uit het lichaam worden verwijderd (in zijn geheel!). Na de ingreep ontsmet je de wond. Als je niet goed weet hoe je een teek verwijdert, ga dan naar de huisarts. Teken moeten snel en goed verwijderd worden, om de kans op de ziekte van Lyme te voorkomen.

10. Verbandschaar

Dit is een speciale schaar met stompe punten.

© agzb/EHBO Vereniging Kampen en IJsselmuiden



11. Wondsnelverbanden

In geval van een ernstige, externe wond die uitzichzelf stopt met bloeden, zijn deze verbanden nodig. (Als het bloeden niet stopt zoals bij een slagaderlijke bloeding, dan moet een wonddrukverband worden aangelegd). Het wondkussen leg je op de wond. Vervolgens zwachtel je het wondkussen helemaal in.

Controle & Aanvullen

Het is belangrijk om de EHBO doos regelmatig te controleren. Kijk of de pleisters nog goed zijn en of het ontsmettingsmiddel niet over de datum is. Bepaal ook of alle materialen er nog in zitten. Op het moment dat je de doos nodig hebt, wil je er toch niet achterkomen dat de EHBO-doos gebreken vertoont! Verstandig is het om de doos direct aan te vullen als je materialen hebt gebruikt.

Opbergen & Vakantie

In geval van nood wil je direct naar de EHBO-doos kunnen lopen. Berg de doos op een vaste, koele, donkere plaats op. Zorg dat het hele gezin weet waar deze te vinden is. Als je op vakantie gaat, vergeet de doos dan niet mee te nemen. De EHBO-doos bij de hand is een geruststellend idee. Daarbij is hij een verplichte reisgenoot in de volgende landen: België, Oekraïne, Bulgarije, Oostenrijk, Duitsland, Roemenië, Estland, Rusland, Griekenland, Servië en Montenegro, Hongarije, Slovenië, Kroatië, Slowakije, Letland, Tsjechië, Litouwen, Macedonië, Turkije en Wit-Rusland.



Inhoud EHBO-doos (thuissituatie)

- 1 assortiment wondpleister (minimaal 15 strips)
- 1 driekante doek/mitella
- 1 ideaalzwachtel, 5 m x 8 cm
- 1 rol kleefpleister
- 1 flesje desinfectans
- 2 paar handschoenen
- 1 splinterpincet
- 4 steriele gaasjes/compressen
- 1 tekenverwijderset
- 1 verbandschaar
- 2 wondsnelverbanden 8 x 10 cm

Inhoud EHBO-doos (auto)

- 1 assortiment wondpleister (minimaal 15 strips)
- 1 driekante doek/mitella
- 1 ideaalzwachtel, 5 m x 8 cm
- 1 rol kleefpleister
- 1 flesje desinfectans
- 3 paar handschoenen
- 1 splinterpincet
- 6 steriele gaasjes/compressen
- 1 tekenverwijderset
- 1 verbandschaar
- 3 wondsnelverbanden 8 x 10 cm
- 1 aluminiumdeken



De EHBO Vereniging Kampen en IJsselmuiden verzorgt – bij voldoende deelname – ieder jaar een cursus voor het Diploma Eerste Hulp. Voor nadere informatie www.ehbokampen.nl.

Ook kunt u bij de EHBO Vereniging Kampen en IJsselmuiden terecht voor een cursus Hartreanimatie onder auspiciën van de Nederlandse Hartstichting. Deze cursus en herhaling worden gegeven door NRR gecertificeerde instructeurs. Opgave via info@ehbokampen.nl.

Kampen, november 2008