

EHBO voor kinksters

Basisprincipes

- Blijf rustig
- Hygiëne (-> handen wassen / handschoenen / lichaamsvocht vermijden)
- Just do it!
- Comfort slachtoffer
 - a. Houding
 - b. Temperatuur
 - c. Geen eten of drinken bij noodgevallen
- Mentale EHBO
 - d. Luister naar slachtoffer
 - e. Vertel wat je doet
 - f. EHBO aftercare voor jezelf & slachtoffer

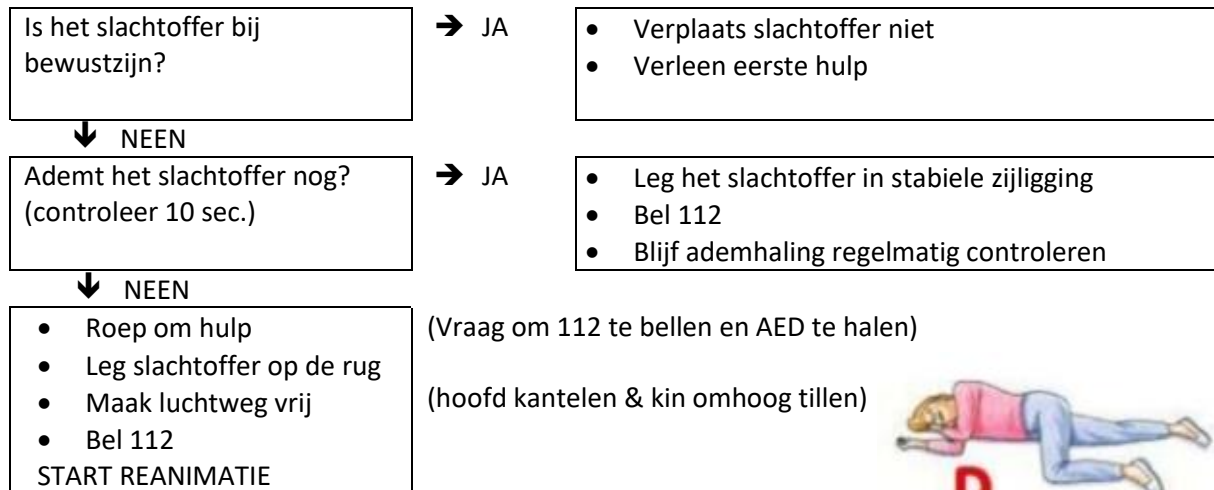
4 stappen in eerste hulp

1. Veiligheid
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
 - a. Bewustzijn
 - b. Ademhaling -> maak vrije luchtweg (hoofd kantelen & kin omhoog tillen)
3. Alarmeer de hulpdiensten (112)
 - a. Wat is er gebeurd?
 - b. Waar? (Toegankelijkheid)
 - c. Met wie? (Aantal, leeftijd, toestand & letsels)
4. Verleen verdere eerste hulp
 - a. Volgorde; Reanimatie, bloedingen, brandwonden, rest
 - b. Blijf controleren op bewustzijn & ademhaling

Materiaal

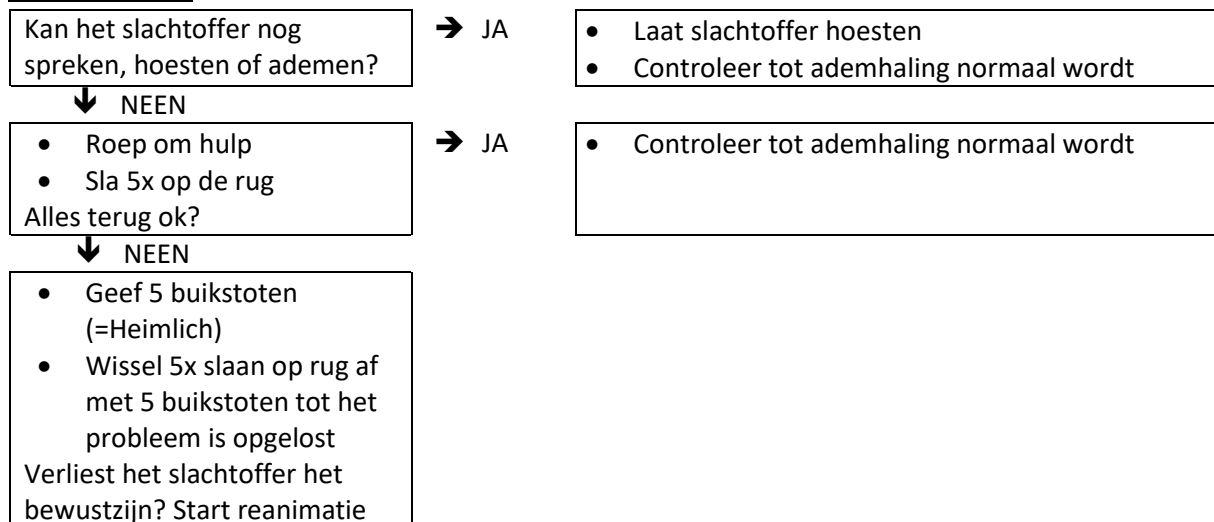
- EHBO-koffertje (vb. uit Kruidvat, €6)
- Ontsmettingsmiddel zonder kleur!
- Koelzakje (cold pack)
- Veiligheidsschaar (bondage)

Reanimatie



- Reanimatie = 30x hartmassage + 2x mond-op-mond -> blijf dit herhalen
- Volwassene -> 2 handen
- Kind (tot ong. 14 jaar) -> 1 hand
- Baby (tot 1 jaar) -> 2 vingers
- AED = een defibrillator, vaak aanwezig in publieke ruimtes

Verslikking



Flauwte

- Bij bewustzijn;

1. Laat slachtoffer neerliggen
2. Zorg voor frisse lucht & maak knellende kledij los
3. Leg vochtig washandje op voorhoofd

- Reeds flauwgevallen;

1. Controleer bewustzijn
2. open luchtweg (hoofd kantelen & kin omhoog tillen)
3. controleer ademhaling
4. komt slachtoffer na 2 min. niet bij -> stabiele zijligging & bel 112

Hyperventilatie

1. Creëer rustige omgeving
2. Kalmeer slachtoffer, vraag om samen met jou te ademen
3. Psychische oorsprong? -> laat ademen in zak of gesloten handen
4. Blijf erbij tot ademhaling normaal is

Verwondingen

- **Blauwe plek** -> koel af onder stromend water of met cold pack
- **Bloedneus** -> hoofd lichtjes voorover, 10 min. Neusvleugels toeknijpen
- **Anaal bloedverlies** -> was jezelf, bedek met maandverband of handdoek, contacteer altijd arts
- **Vaginale bloeding** -> was jezelf, bedek met maandverband of handdoek, contacteer arts bij hevige of onverwachte bloeding, en tijdens zwangerschap.
- **Letsel aan geslachtsdelen**
 - Laat slachtoffer ontspannen, en rustig en diep inademen
 - Koel in geval van zwelling
 - Laat slachtoffer urineren
 - Contacteer arts bij blijvende pijn, bloed in urine, verwondingen
- **Huidwonde**
 - Spoel de wonde met water, wrijf niet in de wonde
 - Geen water in de buurt? Gebruik dan ontsmettingsmiddel, dep vuil uit de wonde
 - Droog omgeving van wonde af
 - Dek wonde af met kompres of pleister
- **Hevig bloedende wonde** -> Geef druk op de wonde of leg drukverband aan, bel 112
- **Brandwonde**
 - Richt water boven wonde, zodat het over de wonde vloeit. (tot pijn verlicht is)
 - 1^e brandwonde bedekken met product, en afdekken
 - 2^e graad (blaasjes) en 3^e graad (zwart/losse huid) contacteer arts of 112
- **Bijtwonde**
 - Intacte huid -> verzorg zoals blauwe plek
 - Beschadigde huid -> verzorg zoals huidwonde en contacteer arts
- **Blaren door wrijving**
 - Enkel openprikken als blaar hindert of spontaan zou scheuren
 - Open blaar verzorgen als huidwonde

Brand

1. Sluit raam & deur en verlaat het gebouw
2. Bel 112
3. Kledij in brand -> rol over de grond