

EHBO

- [Wat moet je weten](#)
- [Aanvallen](#)
- [Botbreuk](#)
- [Braken \(spugen\)](#)
- [Elektriciteitsongevallen](#)
- [Gebitsbeschadiging](#) zie ook: [Beschadigingen van melk en blijvend gebit](#)
- [Gesloten verwondingen](#)
- [Hersenschudding](#)
- [Neusverwondingen](#)
- [Onderkoeling](#)
- [Oogletsel](#)
- [Oorletsel](#)
- [Piemeltje tussen de rits](#)
- [Spierkramp](#)
- [Splinter](#)
- [Verbranding](#)
- [Verdrinking](#)
- [Vergiftiging](#)
- [Verslikking](#)
- [Wonden](#)
- [Zonnesteek/warmte stuwung](#)

WAT MOET JE WETEN

- [Eerste hulp, de basis](#)
- [Reanimeren](#)
- [De belangrijkste punten van de EHBO](#)
- [EHBO-trommel](#)

Eerste hulp, de basis



Ongelukjes en lichamelijke probleempjes doen zich meestal onverwacht voor, zowel voor degene die het overkomt als voor de omstanders. Het is dan ook volkomen onvoorspelbaar hoe de algemene reactie zal zijn. Basisregels voor zijn dus nodig. Iemand met een geldig EHBO-diploma is daarnaast een vereiste om juist te kunnen beoordelen of en hoe er opgetreden moet worden.

Het slachtoffer moet altijd eerst bekeken worden en mag nooit alleen gelaten worden. Bij het behandelen moeten we onderscheid maken tussen echte eerste hulp en handelingen die een wat definitiever karakter hebben. Bij lelijke uitwendige wonden bijvoorbeeld, beslis je dat het oordeel van een arts nodig is. In dat geval zorg je dat alleen een dekverband wordt aangelegd. Het bovenstaande gaat over het handelend optreden. Dikwijls zullen er dingen voorvallen waartegen niets of niet veel te doen is. Handelen mag dan vaak niet mogelijk zijn, kijken en observeren kan wel. Vooral als je later naar een arts gaat, kan gedetailleerde informatie van het eerste uur erg zinvol zijn. Lichamelijke verschijnselen die onbekend of vreemd overkomen duiden dikwijls op een ongeval of een ziekte. Het is van belang het kind, bijvoorbeeld na een valpartij die ogenschijnlijk goed afliep, goed te observeren. Het kind kan alsnog een reactie op de val krijgen.

Snelheid van handelen is alleen van belang in geval van levensgevaar. Voor al het overige heb je meestal genoeg tijd tot je beschikking. Of iemands vitale functies bedreigd worden, is heel snel en systematisch te bepalen aan de hand van het **ABC**.

De drie letters staan voor:

- [A. Ademhaling](#)
- [B. Bewustzijn \(hetgeen altijd het eerst bekeken dient te worden!\)](#)
- [C. Circulatie \(bloedsomloop\).](#)

Ademhaling

Meestal is het volkomen vanzelfsprekend dat iemand ademt, hieraan behoef je geen speciale aandacht te schenken. Twijfel je, leg dan je hand met de vingers gespreid in de richting van het hoofd, op de overgang tussen buik en borst om de adembeweging te voelen.

Ademt het kind niet meer? Laat onmiddellijk hulp halen! Maak dan de ademweg vrij en pas [mond-op-mond of mond-op-neusademhaling](#) toe! Hierbij telt iedere seconde: je dient hiermee binnen twee minuten te beginnen om zodoende onherstelbare hersenbeschadiging te voorkomen. Iemand die wel ademt maar toch te weinig zuurstof binnenkrijgt, krijgt na verloop van tijd een blauwachtige kleur. Vooral aan lippen en tong is dit goed te zien.

Bewustzijn

Een van de belangrijkste taken van de hersenen is het handhaven van het bewustzijn. Bewusteloosheid is dan ook altijd een ernstige stoornis. Oorzaken van bewusteloosheid kunnen zijn:

- [flauwvallen](#);
- een ongeval met hersenletsel of bloedverlies;
- zuurstofgebrek;
- een doorbloedingsstoornis;
- ziekten, zoals epilepsie, suikerziekte, enz.;
- [vergiftiging](#).

Bewustzijn en [bewusteloosheid](#) zijn geen vaststaande toestanden. Zij lopen heel geleidelijk in elkaar over. Zo kan iemand na een vermoeiende dag wat wegsuffen. Om die reden valt het dan niet meteen op als er tegen hem gepraat wordt. Bij het horen van de laatste woorden schiet hij ineens overeind: hij had even een verlaagd bewustzijn. "Erger" wordt het als hij in slaap valt. Hij is dan min of meer bewusteloos en kan alleen door krachtig toespreken of desnoods door elkaar schudden uit zijn slaap gewekt worden.

Iemand is bewusteloos, als hij niet meer te wekken is, ook niet met behulp van pijnprikkels zoals het flink knijpen in een oorlel. Komt er op pijnprikkels geen enkele reactie, zoals terugtrek of afwerende bewegingen, dan is het slachtoffer diep bewusteloos. In een dergelijke situatie dien je te voorkomen dat ademhaling of bloedcirculatie worden verstoord. Leg het slachtoffer daarom in de stabiele zijligging en waarschuw een arts.

Voor een arts is het van belang te weten hoe het verloop van het bewustzijnsniveau was. Zo kan het bijvoorbeeld gebeuren, dat een bewusteloze eerst nog bijna wakker wordt van pijnprikkels en vijf minuten later totaal niet meer reageert.

Circulatie

Om de bloedsomloop in stand te houden moet aan twee voorwaarden voldaan worden:

1. het hart moet voldoende kloppen;
2. er moet voldoende circulerend bloed zijn.

De werking van het hart kun je controleren door de pols te voelen. Dit kan gebeuren aan de pols zelf of in de halsstreek. Je kunt dit bij jezelf oefenen. Druk de vingers niet te hard in de hals (niet wrijven of masseren). Is er geen polsslag te voelen en klopt het hart niet hoorbaar (hetgeen bij een ander te horen is met oor op de borstkas), dan kan alleen de onmiddellijke aanwezigheid van iemand die [hartmassage en mond-op-mondbeademing](#) beheerst, nog redding brengen.

Door forse in of uitwendige bloedingen kan er te weinig bloed in het bloedvatstelsel aanwezig zijn. Deze ernstige situatie heet [shock](#) en hoort zo snel mogelijk in het ziekenhuis bestreden te worden. Bij shockpatiënten breekt het koude zweet uit, ze voelen koud en klam aan, hebben een asgrauwe kleur, zijn erg onrustig, voelen zich ziek en klagen over dorst (geef ze niet te drinken). De aanblik van shockpatiënten en [flauwgevallen](#) mensen vertoont overeenkomsten. De aanleiding tot deze toestand de beantwoording van de vraag "Wat is er gebeurd?" maakt meestal alles duidelijk. Bovendien knappen degenen die flauwgevallen zijn bijna altijd snel op. Kinderen in een shocktoestand daarentegen hebben die spontane neiging niet.

Levensgevaarlijke ongevallen zullen zich zelden voordoen. Toch is het rustgevend, wanneer in een plotselinge paniektostand in je hoofd "ABC" klinkt en je enkele ogenblikken later al weet of de ontstane paniek en onzekerheid gerechtvaardigd zijn of niet.

Reanimeren

Voor een doeltreffende reanimatie bij een [circulatiestilstand](#), is het belangrijk dat men de juiste diagnose leert stellen en een perfecte reanimatietechniek onder knie krijgt. Deze techniek kan men leren door een cursus reanimatie te volgen. Men leert in deze cursus de juiste plaats, de juiste druk en de juiste frequentie van de hartmassage te bepalen. Naast de compressietechniek is een goede mond-op-mondbeademing net zo belangrijk. Een perfecte coördinatie van deze twee handelingen wordt ook tijdens deze cursus geleerd. Wel is het zo, dat in deze cursussen de nadruk ligt op het reanimeren van volwassenen. Bij deze bevolkingsgroep komt een plotselinge circulatiestilstand namelijk veel meer voor. De oorzaak is meestal een zuurstoftekort in een gedeelte van de hartspier. Dit komt door een afsluiting van één van de bloedvaten die de hartspier van zuurstof moet voorzien. De oorzaak kan ook liggen in een ziekte van de hartspier zelf. Bij kleine kinderen is in de meeste gevallen een ongeval de oorzaak. De gestoorde ademhaling is dan meestal primair de aanleiding van de circulatiestilstand.

Het is van belang te weten dat de professionele hulpverlening met al zijn geavanceerde apparatuur niets voorstelt, als niet de mensen op straat, in een bedrijf, op school of thuis gestart zijn met de basic life support (reanimatie). Ontbreekt het aan dergelijke hulp, dan komt professionele hulpverlening bijna altijd te laat.

De belangrijkste punten van de EHBO

Bij het verlenen van eerste hulp dien je altijd aan de volgende punten te denken:

1. Let op gevaar.

Dit zowel voor jezelf als voor het kind. Zorg ervoor dat er niet méér ongelukken gebeuren. Trek bij bloederige karweitjes wegwerphandschoenen aan om jezelf tegen infecties te beschermen (denk aan AIDS en Hepatitis).

2. Ga na wat er is gebeurd en wat het kind mankeert.

Vraag aan het kind of de omstanders wat er is gebeurd. Vraag het kind waar het pijn heeft of probeer erachter te komen door middel van aanwijzen. Vraag het kind het getroffen lichaamsdeel te bewegen.

3. Stel het kind gerust.

Blijf zelf rustig, ook als de verwonding ernstig lijkt. Probeer het kind te kalmeren, dan kun je het kind ook gemakkelijker behandelen.

4. Zorg voor deskundige hulp.

Laat iemand zo snel mogelijk een arts of ambulance bellen. Laat doorgeven wat er is gebeurd, hoeveel slachtoffers er zijn, wat ze mankeren en waar de hulpverleners naar toe moeten komen.

5. Help het kind op de plaats waar het ligt of zit.

Til een gevallen kind nooit op, maar laat het zelf aangeven wanneer het op wil staan. Verplaats het kind alleen als dit met het oog op zijn veiligheid noodzakelijk is (bijvoorbeeld bij brand).

6. Let op andere kinderen.

7. Maak een vaste afspraak met een huisarts in de buurt.

Wanneer er een ongeluk(je) is gebeurd is het goed een huisarts in de buurt te kunnen benaderen zonder eerst uitgebreid te moeten uitleggen waarom je niet de eigen huisarts belt.

Opmerkingen

Vermijd bloedcontact zoveel mogelijk door:

- wondjes aan je eigen handen zo veel mogelijk af te plakken met waterafstotende pleister;
- eventueel wegwerphandschoenen aan te trekken voor je gaat verbinden;
- gemorst bloed meteen op te ruimen en de plek te desinfecteren b.v. met verdunde alcohol van 70%;
- je eigen handen daarna goed te wassen met water en zeep.

EHBO trommel

Het belangrijkste bij het aanleggen van een verband is van tevoren te bedenken wat je met een verband wil bereiken:

- moet de wond afgedekt worden?
- moet er druk uitgeoefend worden op een bepaalde plaats?
- moet een lichaamsdeel worden gefixeerd?

Je kunt hiervoor met een bepaald soort verband werken. In de praktijk zal blijken, dat het handig is om de windingen van een verband op een bepaalde manier aan te leggen. Doch niet de schoonheid van een wikkelpatroon is belangrijk, maar de doelmatigheid.

Belangrijk is altijd naar het lichaam toe te zwachtelen, dus bijvoorbeeld bij een verstuurde pols begin je op de hand, vervolgens zwachtel je richting pols en onderarm.

Overal waar met kinderen gewerkt wordt, dient een goede verbanddoos aanwezig te zijn en eveneens iemand met een geldig EHBO diploma. Verbanddozen zijn er in alle soorten en maten. Slechts een klein aantal voldoet aan de eisen die zijn vastgesteld door het Oranje Kruis. Een goede keuze is de grote ANWBverbandtrommel, maar je kunt ook zelf de inhoud samenstellen.

Wat hoort er in een goede verbandtrommel aanwezig te zijn:

- 2 rollen vette of synthetische watten (2 m lang, 10 cm breed);
- 2 pakjes witte watten à 10 gram;
- 4 snelverbanden nr. 1;
- 2 snelverbanden nr. 2;
- 3 hydrofiele zwachtels (4 m lang, 6 cm breed);
- 2 cambric zwachtels (4 m lang, 6 cm breed);
- 1 doosje steriele gaasjes (1/16 meter);
- 1 rol kleefpleister (5 m lang, 2,5 cm breed);

- 1 doosje wondpleisters;
- 1 verbandschaar;
- 3 driekante doeken;
- 6 veiligheidsspelden met kinderveilige sluiting;
- 1 splinterpincet;
- 1 flesje Betadinejodium (let op houdbaarheidsdatum);
- 1 digitale thermometer;
- wegwerp handschoenen.

Wat kun doen

- zorg dat je weet waar de materialen uit de verbanddoos voor dienen;
- zorg ervoor dat iedereen weet waar de verbanddoos staat;
- stel een verantwoordelijke aan voor de aanvulling van de verbanddoos na gebruik;
- leg in de trommel een kaart waarop de gebruikte artikelen staan vermeld.
- schaf een EHBOtrommel aan die aan de eisen voldoet en zorg steeds dat deze op tijd is aangevuld;
- hang een gifwijzer op een duidelijk zichtbare plaats;
- neem ook bij uitstapjes altijd een goed gevulde EHBOtrommel mee;

Wat kun je als school doen

- laat iedere vaste medewerker een EHBOcursus volgen (maar in elk geval minimaal 2 personen opdat er altijd 1 gediplomeerde op school aanwezig is). Het Platform EHBO op Scholen coördineert, inventariseert en stimuleert vraag en aanbod op het gebied van EHBO op scholen. De richtlijn van het Platform is dat er tenminste 1 gediplomeerde leerkracht of schoolmedewerker per 100 leerlingen aanwezig is. De lokale EHBOverenigingen in Flevoland organiseren regelmatig EHBOcursussen en herhalingsbijeenkomsten voor leerkrachten. Daarnaast bieden zij ondersteuning bij het geven van de Jeugd EHBO Acursus aan leerlingen van groep 7 en 8. Een leskist EHBO is te leen in het documentatiecentrum van de GGD;
- zorg voor een goed gevulde EHBOtrommel tijdens de gymlessen.

AANVALLEN

- [Benauwdheid](#)
- [Bewusteloosheid](#)
- [Flauwvallen](#)
- [Hik](#)
- [Shock](#)

Benauwdheid

Wat is het

Het kind heeft een tekort aan lucht.

Het kind kan:

- naar adem happen;
- een snelle of onregelmatige ademhaling hebben;
- een piepende in of uitademing hebben;
- bleek of blauw zien;
- graag rechtop willen zitten;
- angstig zijn.

Hoe komt het?

- een vreemd voorwerp in de luchtpijp;
- een [insectensteek](#) in de mond;
- [verbranding](#);
- ziekte, bijvoorbeeld longontsteking, [astma](#), [pseudocroup](#) of [kinkhoest](#);

- [bijnaverdrinking](#);
- [verwonding](#);
- [vergiftiging](#).

Wat kun je eraan doen

Zorg voor een vrije ademweg:

- als het een vreemd voorwerp betreft, leg het kind dan voorover op schoot, tafel of stoel en stoot 4 x stevig en beheerst tussen de schouderbladen;
- laat een huisarts bellen of ga zo snel mogelijk naar de huisarts als dat kan;
- kijk of de mond leeg is;
- maak knellende kleren los;
- zorg voor frisse lucht;
- stel het kind gerust;
- geef niets te eten of te drinken;
- laat het kind de houding aannemen, die het zelf het prettigst vindt;
- als het kind bewusteloos raakt en nog ademt, leg het dan op de zij, met het hoofd achterover. Neus en mond zijn in dat geval naar de grond gericht;
- als het kind niet meer ademt, [beadem](#) het dan.

Bewusteloosheid

Wat is het

Stoornissen in het bewustzijn berusten altijd op een gestoorde hersenwerking, hetgeen verschillende oorzaken kan hebben. Ieder slachtoffer dat een samenhangend antwoord geeft als je hem aanspreekt, is bij bewustzijn. Alle anderen hebben een stoornis van het bewustzijn. De diepte van het bewustzijnsverlies kan variëren:

- verminderd bewustzijn:
het kind is verward, suf of agressief;
- bewusteloosheid:
het kind reageert niet meer op aanspreken, echter nog wel op pijn (het maakt geluiden en/of bewegingen);
- diep bewusteloos zijn:
het kind reageert niet op aanspreken en niet meer op pijn; de hersenwerking is ernstig gestoord.

Hoe krijg je het

De voornaamste oorzaken van bewusteloosheid zijn:

- zuurstofgebrek,
- schedel/hersenletsel,
- ziekten,
- [elektrische stroom](#),
- [vergiftigingen](#),
- [hyperventilatie](#),
- breath holding spell,
- [flauwvallen](#) en [epilepsie](#).

Wat kun je als leerkracht doen

De grootste gevaren, die bewusteloze en diep bewusteloze kinderen lopen is het stoppen van de ademhaling en verstikking. Met name als het kind op de rug ligt, kan de tong naar achteren zakken, zodat de luchtpijp wordt afgesloten. Daarom bestaat de eerste hulp altijd uit de zorg voor een vrije ademweg.

- spreek het kind aan; krijg je geen reactie, knijp het dan hard in oorlel, handrug of schouder; zorg voor deskundige hulp;
- als het kind op de buik ligt, draai het dan voorzichtig op de rug (anders kun je de ademhaling niet voelen en zonodig beademen);
- vervolgens draai je het hoofd opzij, maak je de mond open en voel of kijk je of deze leeg is;
- nu controleer je de ademhaling door je vlakke hand met gespreide vingers op de overgang van borst naar buik te leggen in de richting van het hoofd (als het kind niet ademt, ga je nu beademen);
- maak knellende kleren los;

- als je ernstige letsels vermoedt, moet worden volstaan met het vrijmaken van de ademweg. Als de ademhaling moeilijk gaat of als je het kind toch alleen moet laten, draai het kind dan op de zij;
- in alle andere gevallen, draai je het kind op de zij, waarbij het hoofd achterover wordt gestrekt met de mond en neus naar de grond gericht, zodat eventueel braaksel kan weglopen;
- als het kind al op de zij ligt, laat je het zo liggen en volsta je met het vrijmaken van de ademweg en het controleren van de ademhaling;
- let op waar het kind ligt. Bescherm het kind tegen de felle zon of tegen erge kou;
- mocht de ademhaling ondanks alle maatregelen onvoldoende blijven, draai het kind dan op de rug en ga beademen.

Nadere informatie

Zie [flauwvallen](#) en [shock](#).

Flauwvallen

Wat is het

Flauwte is een kortdurend bewustzijnsverlies door een plotseling verminderde bloeddorstroming naar de hersenen.

Het kind:

- wordt stiller en bleek;
- zweet, geeuwt en slikt;
- wordt misselijk, duizelig en valt.

Hoe krijg je het

Flauwvallen wordt veroorzaakt door pijn, angst, schrik, honger, moeheid, benauwde omgeving en langdurig staan.

Wat kun je eraan doen

- als je ziet dat het kind gaat flauwvallen, laat het dan op zijn zij gaan liggen;
- als het kind al flauwgevallen is, leg het dan alsnog op zijn zij;
- kijk of het kind iets in de mond heeft en verwijder dat;
- maak knellende kleding los en zorg voor frisse lucht;
- praat tegen het kind of knijp stevig in de oorlel om te zien of het kind al reageert;
- als het kind bijkomt, laat het dan nog 10 minuten liggen, anders valt het weer flauw;
- bescherm het kind tegen afkoeling;
- let erop dat het kind zich daarna weer normaal herstelt;
- waarschuw een arts als het kind na een paar minuten niet bijkomt of weer wegzakt, want er kan iets ernstigs aan de hand zijn, zoals bijvoorbeeld een [shock](#);
- als het kind zelf een bekertje kan vasthouden, mag het water drinken.

Hik

Wat is het

Het is een soort ademhaling, waarbij het middenrif onwillekeurig heel heftig en krampachtig samentrekt. Daardoor slaan de stembanden tegen elkaar waardoor een hikkend geluid ontstaat. Het middenrif is een spier die de borstholte van de buikholte scheidt.

Wat kun je eraan doen

- er is niet veel aan de hik te doen.
- hik verdwijnt wanneer de hoeveelheid koolzuur in het bloed toeneemt. Dat wil zeggen: er moet even niet geademd worden door bijvoorbeeld een glaasje water in één keer leeg te drinken, in één ruk versjes op te zeggen of een theelepel suiker toe te dienen.

Shock

Wat is het

Een shocktoestand ontstaat bij een tekort aan voldoende rondstromend bloed.

Er zijn twee oorzaken

1. een tekort aan bloed;
2. het hart pompt niet goed.

De verschijnselen van een shock en een flauwte lijken veel op elkaar. Als iemand met een flauwte eenmaal ligt, knapt hij na een paar minuten weer op; iemand met een shock niet. Als er niet snel deskundige hulp aanwezig is, gaat hij dood. Shock is levensbedreigend, omdat alle lichaamscellen te weinig bloed krijgen en afsterven. Deze situatie doet zich voor als er te weinig bloed in de bloedvaten is of als de bloedstroom stilstaat.

Het kind:

- ziet bleek;
- is misselijk;
- kan niet opstaan;
- zweet;
- heeft dorst;
- heeft een snelle hartslag en ademhaling;
- is eerst onrustig, wordt vervolgens suf en gaat dan snel dood.

Hoe krijg je het

- door ernstig bloedverlies (uitwendig of inwendig);
- door ernstig vochtverlies ([braken](#), diarree of [verbranding](#));
- door een slechte werking van het hart (een aangeboren hartafwijking, een [elektrische schok](#) of een hartinfarct).

Wat moet je als leerkracht doen

- laat een arts bellen;
- stel het kind gerust;
- leg het kind plat neer met het hoofd opzij (anders kan het stikken in zijn eigen tong);
- als het kind op zijn zij ligt, laat je het zo liggen;
- als het kind op zijn buik ligt, draai je het voorzichtig om (anders kun je geen ademhaling en hartslag controleren);
- kijken of het iets in de mond heeft;
- maak knellende kleren los;
- stelp de bloeding bij uitwendig bloedverlies;
- controleer de ademhaling (leg je hand op de overgang borstbuik);
- controleer de hartslag (leg je vingers naast de luchtpijp);
- dek het kind toe (maak het niet extra warm en wrijf niet);
- blijf bij het kind. Is dit niet mogelijk, leg het kind dan in ieder geval op zijn zij voor je een arts gaat bellen.

NIET DOEN:

- het kind te drinken geven: de kans op braken en verstikking bestaat;
- het kind een kussen geven: het bloed moet naar de hersenen kunnen stromen, bovendien komt anders de ademhaling in gevaar.

Opmerkingen

- Shock door bloedverlies kan binnen een aantal minuten optreden of zelfs na een paar uur, afhankelijk van de ernst van de bloeding. Vooral inwendige bloedingen kunnen heel verraderlijk zijn, omdat je aan de buitenkant niets ziet. Je merkt pas iets als het kind in shock raakt. Houd een kind dat een voorwerp in zijn buik heeft gehad dus goed in de gaten.
- Een schrikreactie is geen shock. Het slachtoffer kan lopen, wat bij shock niet mogelijk is. Ook als hij flauw mocht vallen, dan komt hij na enige minuten bij en hij knapt weer op. Dat is bij shock nooit het geval.
- Een shock door vochtverlies treedt pas na enige uren op.

Zie voor shock ook de onderwerpen [bewusteloosheid](#) en [flauwvallen](#).

Wat is het

Er zijn 2 soorten botbreuk: de gesloten en de open botbreuk.

1. Gesloten: het bot is gebroken, maar de huid is heel.
2. Open: het bot is gebroken, maar de huid is kapot.

De kenmerken van een botbreuk zijn:

- pijn;
- zwelling;
- het kind gebruikt het gebroken lichaamsdeel niet (soms is bewegen wel mogelijk, maar pijnlijk);
- soms abnormale stand of beweeglijkheid;
- soms steekt het bot door de huid heen;
- soms hoor je kraken.

Hoe krijg je het

Door het uitvoeren van een te grote kracht op het bot (bijvoorbeeld door vallen).

Wat kun je eraan doen?

- stel het kind gerust;
- zorg ervoor dat het gebroken lichaamsdeel niet wordt bewogen;
- steun het gebroken lichaamsdeel:
- - gebroken hand, pols of onderarm: mitella aanbrengen;
 - gebroken elleboog, bovenarm of sleutelbeen: brede das aanbrengen;
 - gebroken been: opgerolde deken, kleren of tassen naast het hele been leggen. Altijd door een ambulance laten vervoeren;
- een open botbreuk dek je steriel af met een snelverband waarvan de zwachtels afgeknipt zijn. Het snelverband plak je af met kleefpleister (kleding laat je zitten, desnoods plak je erover heen);
- bel de huisarts of 1-1-2;
- geef het kind niets te eten of te drinken.

BIJ TWIJFEL ALTIJD AANNEMEN DAT ER SPRAKE IS VAN EEN BREUK!

BRAKEN (SPUGEN)

Wat is het

Braken is een reactie van het lichaam om de maaginhoud naar buiten te werken. Braken kan optreden door:

- een stoornis in de hersenen (hersenschudding);
- [voedselvergiftiging](#);
- infecties aan de maag of darmen;
- allerlei ziekten.

Vaak heeft men een misselijk gevoel voor en tijdens het braken. Na het braken voelt men zich meestal opgelucht. Het kan voor een kind een angstige gebeurtenis zijn.

Wat kun je eraan doen

- blijf bij het kind en probeer het gerust te stellen;
- als het kind op school vaker moet braken laat het dan ophalen door de verzorgers;
- braken is meestal ongevaarlijk. Het kan echter gebeuren dat een kind dat vaak achter elkaar moet braken uitdroogt;
- behalve wanneer een kind hard is gevallen, hoef je voor een brakend kind meestal geen arts te waarschuwen.

ELEKTRICITEITSONGEVALLEN

Wat is het

Als iemand onder elektrische stroom komt te staan, kan dat zeer ernstige gevolgen hebben. Dat is afhankelijk van de sterkte van de stroom en de tijdsduur dat de stroom door het lichaam is gevoerd. Jonge kinderen zijn veelal erg nieuwsgierig: zij willen alles aanraken. Kijk daarom extra uit met stopcontacten, elektrische apparaten en snoeren.

Mogelijke gevolgen van een elektrische schok zijn:

- spierkramp, het slachtoffer kan daardoor de stroombron niet meer loslaten;
- stoornissen van het hartritme, waardoor een stilstand van de bloedsomloop kan ontstaan;
- beschadiging van de hersenen, met als gevolg bewusteloosheid en ademstilstand;
- brandwonden op de plaatsen waar de stroom het lichaam in en uit is gegaan.

Hoe krijg je het

- door het aanraken van losse elektrische draden of ondeugdelijke apparaten en stopcontacten;
- door met een metalen voorwerp in een niet beveiligd stopcontact te steken.

Wat kun je eraan doen

- zorg voor een beveiligde elektrische installatie: aardlek;
- verbreek de stroomtoevoer door de schakelaar, bij voorkeur de hoofdschakelaar, uit te draaien of door de stekker uit het stopcontact te trekken;
- als dat niet lukt of niet kan, probeer dan het kind van de stroomgeleider te halen. Dit kan het beste met een pvc-buis gebeuren, zet deze op een vaste plaats. Dit moet voorzichtig gebeuren; men heeft er immers niets aan als jij óók onder stroom komt te staan. Heb je geen pvc-buis, zorg er dan voor dat je geïsoleerd bent van de aarde. Dat ben je wanneer je op een droog, niet metalen voorwerp staat (bijvoorbeeld een droge plank, een deken, een jas of een rubbermat). Omwikkel de hand waarmee je het kind gaat vastpakken met een dikke laag droog textiel of een ander nietgeleidend materiaal (zoals papier, rubber, een leren of wollen handschoen). Verwijder dan met een droge stok de onder stroom staande draad of het apparaat van het kind;
- controleer op brandwondjes (deze kunnen zeer ernstig zijn);
- stel het kind gerust;
- raadpleeg een arts.

GEBITSBESCHADIGING zie ook: [Beschadigingen van het melk- en blijvend gebit](#)

- [Gebitsbeschadiging](#)
- [Tand door de lip](#)
- [Afgebroken tand](#)
- [Losgeslagen tand](#)
- [Tand uit de kaak](#)
- [Verplaatste tand](#)
- [Overige klachten](#)
- [Kaakbreuk](#)
- [Beugel in wang of tong](#)

Gebitsbeschadiging

Hoe krijg je het

Beschadigingen kunnen bijvoorbeeld optreden als het kind valt en op de voortanden terecht komt. Het kind kan ook getroffen worden door een slag of stoot.

Wat kun je eraan doen

- Als een kind op zijn gezicht is gevallen, begint het meestal erg te huilen. De neus, bovenlip en/of tandvlees bloeden. **BELANGRIJK:** til het kind niet meteen op, maar laat het liggen en spreek het rustig toe. Laat het kind altijd zelf opstaan. Zoals bij alle verwondingen aan het gezicht, ziet het er vaak erger uit dan het in werkelijkheid is. Raadpleeg altijd de tandarts, probeer zelf altijd rustig te blijven.
- Ga naar de tandarts.

Tand door de lip

Hoe krijg je het

Vooral bij vallen of stoten kan de tand door de lip gaan. Kleine wondjes die tot het lippenrood beperkt blijven, genezen meestal zonder problemen.

Wat kun je eraan doen

- vang het kind op en kalmeer het;
- druk de wondranden tegen elkaar om het bloeden te stoppen;
- raadpleeg de tandarts;
- is de wond zo groot, dat hij na loslaten weer gaat gapen en bloeden, dan is hechten door een arts noodzakelijk;
- om zwelling van de lip tegen te gaan, kun je zorgen dat iets kouds (geen ijs direct op de huid!) tegen de gekwetste plek wordt gehouden.

Afgebroken tand

Wat kun je eraan doen

- vang het kind op en kalmeer het;
- controleer de beschadiging en let op een eventuele bloeding vanuit het openliggende deel van de tand;
- probeer het afgebroken stukje tand te vinden. Indien het zich in de lip, wang of mondbodem bevindt, moet men dit namelijk laten verwijderen door een arts;
- raadpleeg de tandarts.

Losgeslagen tand

Wat kun je eraan doen

- vang het kind op en kalmeer het;
- eventueel kun je het wondgebied schoondeppen met een steriel gaasje. Beweeg de losse tand NIET; raadpleeg de tandarts.

Tand uit de kaak

Wat kun je eraan doen

- vang het kind op en kalmeer het;
- laat de tand zoeken en neem die mee naar de tandarts. Een uitgeslagen melktand mag NOOIT teruggezet worden in de mond. De kiem van de blijvende voortand kan hierdoor beschadigd worden. Door de uitgeslagen melktand mee te nemen naar de tandarts kan er gekeken worden of de melktand compleet is. Er kan een stukje in de lip terechtgekomen zijn;
- raadpleeg de tandarts;
- om de zwelling van de lip tegen te gaan kan er iets kouds tegen de gekwetste plek gehouden worden. Leg echter geen ijs direct op de huid!

Verplaatste tand

Wat is het

Door een ongeval kan een tand van stand veranderen en geheel of gedeeltelijk in de kaak verdwijnen. Verplaatste tanden kunnen beschadiging van het omringende bot en tandvlees veroorzaken.

Wat kun je eraan doen

- vang het kind op en kalmeer het;
- raak tanden die geheel of gedeeltelijk in de kaak zijn verdwenen, niet aan;

- raadpleeg altijd de tandarts.

Overige klachten

Wat is het

Hierbij gaat het om:

- onvolledige breuken,
- wortelbreuken
- geringe tandverplaatsingen.

Men moet bedacht zijn op onzichtbare gebitsbeschadigingen als na een val de volgende klachten optreden:

- pijnklachten:
 - spontane pijn bij warmte en/of koude,
 - pijn bij zoet en/of zuur,
 - pijn bij kauwen;
- het anders aanvoelen van de tanden bij het dichtbijten;
- bloedend tandvlees.

Wat kun je eraan doen

Raadpleeg in deze gevallen de tandarts!

Kaakbreuk

Wat is het

Indien het hoofd getroffen is met grote kracht, zoals een val op de kin, een klap op het jukbeen of een schuine slag op de onderkaak, dient men altijd bedacht te zijn op kaakbreuken.

Wat kun je eraan doen

Raadpleeg direct de (dichtstbijzijnde) tandarts, huisarts of EHBOpost.

Beugel in wang of tong

Wat kun je eraan doen

- stel het kind gerust;
- kijk goed waar de beugel vast zit;
- duw zo mogelijk het haakje voorzichtig terug of buig het;
- raadpleeg de tandarts.

GESLOTEN VERWONDINGEN

[Blaren](#)

[Bullen en blauwe plekken](#)

[Kneuzing](#)

[Ontwrichting of luxatie](#)

[Verrekking](#)

[Verstuiking](#)

Blaren

Wat zijn het

Blaren zijn vochtophopingen onder de huid.

Hoe krijg je het

Ze kunnen ontstaan door wrijving, druk of verbranding.

Wat kun je eraan doen

- maak een blaar nooit open;
- behandel de blaar als een open wond.

Builen en blauwe plekken

Wat is het

Het betreft hier een onderhuidse (blauw gekleurde) zwelling.

Hoe krijg je het

Je krijgt het door vallen of stoten.

Wat kun je als leerkracht doen

- meestal is rust voldoende;
- houd er een koud nat washandje op (of ijs in een doek gepakt) gedurende ongeveer 10 minuten;
- gaat het kind braken of wordt het suf, waarschuw dan de huisarts;
- Let op bij veel blauwe plekken of plekken op vreemde plaatsen. DENK AAN KINDERMISHANDELING

Kneuzing

Wat is het

Een kneuzing is een onderhuidse bloeding die ontstaat door verscheuring van weefsel of spieren. Een voorbeeld is een blauwe plek. Kenmerken van een kneuzing zijn:

- eerst pijn;
- later zwelling en blauwe verkleuring.

Hoe krijg je het

Door vallen, stoten of knellen.

Wat kun je eraan doen

Het gekneusde lichaamsdeel is pijnlijk, maar beweging is wel mogelijk. Als je twijfelt tussen een botbreuk of een kneuzing, behandel het dan alsof het een [breuk](#) is.

De eerste hulp bij een kneuzing beperkt zich tot:

- koelen om de zwelling tegen te gaan gedurende tenminste 10 minuten. Dit kan met koud water, met een koud washandje of met ijsblokjes die in een doek of washandje zijn gewikkeld (pas wel op voor bevroering);
- het hoog leggen van het getroffen lichaamsdeel en het rustgeven;
- een drukverband aanleggen mag alleen door een geoefend EHB Oer.

Ontwrichting of luxatie

Wat is het

Bij een ontwrichting is de gewrichtskop uit de gewrichtskom geschoten. De kop en de kom blijven dan naast elkaar staan. Het gewrichtskapsel en de banden zijn gescheurd. Soms is ook het bot gebroken. Het komt vaak voor bij het schouder en ellebooggewricht.

De kenmerken zijn:

- pijn;
- bewegen is onmogelijk;
- abnormale stand van het gewricht (vergelijk die met de gezonde kant).

Hoe krijg je het

Door vallen of trekken.

Wat kun je eraan doen

- doe er niets aan;
- beweeg het gewricht niet;
- behandel het als een [botbreuk](#);
- als er sprake is van een schouder of elleboogontwrichting: laat de arm dan zelf steunen of leg een brede das aan;
- ga naar de huisarts.

Verrekking

Wat is het

Onder verrekking verstaat men een meer dan normale uitrekking van spier of bindweefsel/peesvezels. In hetzelfde proces kunnen ook bloed en lymfeklieren mee worden opgerekt. Wat er precies gebeurt hangt af van de mate van overrekking en het type weefsels.

- [Spieren](#)
- [Vezels en banden](#)
- [Bloed en -lymfevaten](#)

Spieren:

- doorgaans reageren spieren met kramp op een overrekking of onnatuurlijke beweging. Er ontstaat een pijnlijke reactie die vaak nog verergert, omdat het slachtoffer een krampachtige houding aanneemt en zich niet of nauwelijks durft te bewegen;
- soms scheurt er een bloedvat in een spier. De interne zwelling kan flinke pijn (een zogeheten zweepslag) veroorzaken.

Vezels en banden:

- overrekking van pezen, gewrichtskapsels en banden komt veel voor. De flinke pijn komt meestal van de meegerekte zenuwvezeltjes. De ergste pijn zakt snel, doch het gebied kan nog weken gevoelig blijven. Het gewricht valt nog goed te gebruiken. Peesverrekkingen geven soms op de aanhechtingsplaats ontstekingen (pijn, zwelling, soms ziet het rood), we spreken van surmenage of overbelasting. Er geldt een sportverbod van minimaal 3 weken.

Bloed en lymfevaten:

- tijdens een overrekking kunnen vaatjes scheuren en kan vocht uittreden. Dat geeft pijn en zwelling. Vaak is er dan al min of meer sprake van een verstuiking, waarbij ook bandweefsels gescheurd zijn.

Hoe krijg je het

Oorzaken zijn:

- overstrekking;
- onnatuurlijke beweging;
- ongevalletjes, zoals een bal tegen de hand, de duim tegen het portier of de kofferdeksel, enz.

Wat kun je eraan doen

- Stel het kind gerust en geef het een minuut of vijf rust. Ontspannen is veelal voldoende. Pas op met warmte omdat daardoor interne bloedingen kunnen verergeren. Het daadwerkelijk kapot scheuren van spieren komt eigenlijk alleen in extreme sport en ongevalsituaties voor.

Meestal is het afdoende om enkele dagen rustig aan te doen en zorg te dragen voor pijnstilling. Niet geheel immobiliseren, is het advies dat hier geldt.

Verstuiking

Wat is het

Wanneer een gewricht omzwikt, worden de gewrichtsbanden uitgerekt, deze kunnen zelfs scheuren, zonder dat er sprake is van een ontwrichting. Een dergelijk overrekken heet een verstuiking ofwel een verzwikking.

De kenmerken zijn:

- eerst pijn;
- later zwelling en verkleuring;
- bewegen is mogelijk, maar tevens pijnlijk.

Hoe krijg je het

Door verdraaien of omzwikken van een gewricht (bijvoorbeeld bij verstappen).

Wat kun je als leerkracht doen?

Bewegen is pijnlijk, maar mogelijk. Als je twijfelt tussen een botbreuk of een verstuiking, behandel het dan alsof het een [botbreuk](#) is.

De eerste hulp bij een verstuiking beperkt zich tot:

- koelen met koud water of met koude omslagen gedurende 10 minuten;
- het getroffen lichaamsdeel hoog leggen en rust geven;
- eventueel door een geoefend EHBO'er een drukverband laten aanleggen m.b.v. vette of synthetische watten en een cambric zwachtel;
- naar de huisarts gaan om te zien of er geen ernstige bandschade is of dat er mogelijk sprake is van breuk.

HERSENSCHUDDING

Wat is het

Een kind heeft zeker een hersenschudding als het na een val of klap op het hoofd bewusteloos raakt (en daarbij niet meteen huilt). Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot 10 minuten. Er is dan sprake van een lichte hersenschudding. Als het bewustzijnsverlies langer duurt, dan is het letsel ernstiger, er kan dan sprake zijn van een zware hersenschudding.

De verschijnselen zijn:

- het kind weet niet wat er gebeurd is;
- het kind heeft hoofdpijn;
- het kind is duizelig;
- het kind wordt misselijk en gaat braken.

Hoe krijg je het

Door een klap of val op het hoofd of stuitje.

Wat kun je eraan doen?

- denk aan het [paniekABC](#);
- als het kind bewusteloos is, leg het dan op zijn zij; maak knellende kleding los;
- kijk of het iets in de mond heeft;
- waarschuw een arts (ook als het kind kort bewusteloos is geweest).
- Buiten laat je bewusteloze kinderen liggen;
- zorg je ervoor dat het kind niet teveel afkoelt.

Opmerkingen

Als het een lichte hersenschudding betreft, zijn er geen complicaties. Het is een fabeltje dat je er hoofdpijn aan overhoudt als je te vroeg bent opgestaan (probeer een kind dat zich goed voelt maar eens in bed te houden).

Informatie voor de opvoeder:

Als de arts een lichte hersenschudding heeft geconstateerd, krijg je vaak het advies om het kind om de 1 à 2 uur wakker te maken om te zien of het reageert. Als het kind niet meer reageert (ook niet als je hem flink in de oorlel knijpt) dan kan er sprake zijn van een bloeding in de hersenen. Snelle ziekenhuisopname is dan noodzakelijk.

Aanvullende informatie

Zie ook bij [bewusteloosheid](#).

NEUSVERWONDINGEN

- [Bloedneus](#)
- [Voorwerp in de neus](#)

Bloedneus

Wat is het

Een bloedneus is een bloeding in de neus.

Hoe krijg je het

Je krijgt het door neuspeuteren, door verkoudheid, als er een vreemd voorwerp in de neus zit of door een klap op de neus.

Wat kun je eraan doen

- kijk na een harde klap of val of de neus recht staat. Doe niets als de neus scheef staat of van vorm is veranderd;
- is er niets te zien, dan eerst een keer krachtig laten snuiten;
- houd het hoofd iets voorover;
- druk met duim en wijsvinger de neusvleugels dicht vlak onder het harde neusbeen, doe dit gedurende 5 à 10 minuten;
- blijft het bloeden of heeft het kind een bloedneus door een harde val of stomp, laat dan de huisarts even kijken of er niets gebroken is;
- als het kind bewusteloos is door een val en komt er bloed uit de neus, dan kan er sprake zijn van een schedelbasisfractuur. In dat geval moet je van de neus afblijven en de huisarts bellen of 1-1-2.

NIET DOEN:

Stop geen watten in de neus. Dit bevordert infectie. Bovendien kan er opnieuw een bloeding optreden na het verwijderen van de watten.

Voorwerp in de neus

Wat is het

Kleine kinderen stoppen niet alleen van alles in hun mond, ook de neus vergeten zij niet. Soms zie je dat een kind iets in zijn of andermans neus stopt. Vaak echter, bemerk je dit pas later, als er bijvoorbeeld pus uit steeds hetzelfde neusgat komt.

Hoe krijg je het

Alle kleine voorwerpen kunnen in de neus worden gestopt. Favoriet zijn kraaltjes of piepschuim bolletjes die afkomstig zijn uit de vulling van speelgoedbeesten.

Wat kun je eraan doen

- druk het open neusgat dicht en laat het kind snuiten;

- lukt dat niet, ga dan naar de huisarts;
 - voorover buigen wil ook wel eens helpen.
 - Houd kleine voorwerpen buiten bereik van kleine kinderen.
 - Houd als stelregel: hoe kleiner het kind hoe groter het speelgoed.
 - Schaf geen speelgoedbeesten aan met bolletjes van piepschuim als vulling.
 - Controleer het speelgoed regelmatig op losse onderdelen. Ga bijvoorbeeld na of de ogen van speelgoedbeesten er stevig op zitten.
 - Creëer een veilige omgeving.
-

ONDERKOELING

Wat is het

Onderkoeling is een daling van de lichaamstemperatuur onder de 36 mC.

Het kind:

- voelt koud aan (niet alleen de handjes of voetjes, maar het hele lijfje is koud);
- ziet bleek;
- rilt of is suf en reageert minder alert dan anders.

Hoe krijg je het

- Onderkoeling komt voor bij een te koude of natte omgeving,
- als het kind te weinig kleren draagt,
- als het kind natte kleding aanheeft.
- na koorts.
- Bij sommige kinderen kan onderkoeling voorkomen na inenting
- bij een infectieziekte.

Wat kun je eraan doen

- doe de natte kleren uit en droog het kind af (vooral het hoofd);
- neem, indien mogelijk, de temperatuur op;
- als het kind niet suf is, geef het dan een warme douche (niet heet!) en pak het kind warm in, ook het hoofd (indien aanwezig in een aluminiumdeken of in folie);
- geef het iets warmes te drinken;
- is het kind wel suf, warm het dan op met je eigen lichaamswarmte en de bel de huisarts. Laat het kind niets drinken.

Hoe kleiner het kind, des te sneller koelt het af, dus:

- zorg voor een verwarmde tochtvrije omgeving;
 - vul bij mooi weer het badje niet met ijskoud leidingwater
 - laat de kinderen niet te lang in het water spelen.
-

OOGLETSEL

[Hoe krijg je oogletsel](#)
[iets in het oog](#)
[Oogverwonding](#)

De kans bestaat, dat na een oogverwonding het zicht verminderd blijft, of nog erger: dat het oog verloren gaat. Met oogverwondingen moet dan ook altijd met de grootste voorzichtigheid omgegaan worden. Oogverwondingen dienen dan altijd gezien te worden door een huisarts.

Hoe krijg je het

Oogletsel komt voor door:

- chemische middelen (zoals zuurspatten en schoonmaakmiddelen);
- een slag op het oog;
- vreemde voorwerpen als:
 - - glas;
 - splinters;
 - plantenstokjes;
 - satéstokjes;
 - kogeltjes van een luchtbuik.

Kenmerken:

- pijn;
- tranende ogen;
- roodheid;
- bloeding;
- zwelling;
- extra gevoeligheid voor licht.

Wat kun je eraan doen

Vraag altijd:

- wat is er gebeurd?
- zie je nog iets?
- heb je een tik gevoeld?
- (Een splinter van metaal hoeft geen specifieke klachten op te leveren).

Wat de oorzaak van de oogverwonding ook is, je dient altijd te voorkomen dat het kind in de ogen gaat wrijven. Door wrijven in het oog verergert het letsel.

Daarnaast zijn er 2 belangrijke handelingen die verricht moeten worden, dat zijn:

1. [oogspoelen](#);
2. [oogverbinden](#).

Probeer voorwerpen die de oogbol zijn binnen gedrongen nooit te verwijderen. Al bij het geringste vermoeden van het feit dat er iets IN het oog is gekomen, doe je er verstandig aan om direct naar de huisarts te gaan.

Iets in het oog

Wat is het

Een vuiltje in het oog veroorzaakt dikwijls een irriterend gevoel, tranen en onscherp zien.

Wat kun je als leerkracht doen

- laat het kind nooit in de ogen wrijven, laat het wel huilen;
- een andere mogelijkheid: het vuiltje met de punt van een schone zakdoek voorzichtig naar het dichtstbijzijnde ooghoekje schuiven en proberen het er uit te wippen;
- het kind kan proberen het bovenooglid met de duim en wijsvinger over het onderooglid te trekken. Dit moet het gedurende een halve minuut volhouden. Er verzamelt zich dan extra vocht achter het ooglid, waardoor het vuiltje wegspoelt.

Oogspoelen:

Dit dient alleen te gebeuren als er viezigheid in het oog is terechtgekomen, bijvoorbeeld in het geval van chemische vloeistoffen.

Handelingen bij oogspoelen:

- vul eerst een flinke bak met leidingwater waar de koude net vanaf is;
- leg hier een (liefst onbreekbare) beker in;

- plaats de bak met water op de grond;
- houd het kind vast terwijl je zelf met opgetrokken of gestrekte benen op de grond gaat zitten;
- leg het kind tussen je benen, zodanig dat het hoofd op je schoot rust;
- de armen van het kind leg je vast in je knieholte of onder je bovenbenen;
- draai het hoofd van het kind nu zo dat het aangedane oog iets aan de onderkant ligt;
- plaats één hand over het goede oog heen zodat je met de duim en wijsvinger van deze hand de oogleden van het aangedane oog kunt spreiden;
- je kunt nu water uit de bak scheppen en het aangedane oog goed uitspoelen met je vrije hand en met behulp van de onbreekbare beker.

Op deze wijze wordt het wel een waterballet. Er is helaas geen andere manier om het oog goed uit te spoelen. Je kunt het oogspoelen uitvoeren in de douche.

Oogverwonding

Wat is het

De oogbol (hoornvlies) kan beschadiging oplopen door scherpe voorwerpen, irriterende of etsende vloeistoffen (als chemicaliën en zepen) in het oog. Als reactie gaan de ogen tranen.

Wat kun je als leerkracht doen

- laat het kind nooit in de ogen wrijven;
- als het kind geprikt is met bijvoorbeeld een schaar, potlood of glas; raak het oog dan niet aan. Breng een nietdrukkend steriel verband aan op de twee ogen om oogbewegingen te beperken;
- ga zo snel mogelijk naar de huisarts of EHBOpost. Vervoer het kind hierbij zittend;
- breng bij bloedingen van de oogbol het kind eveneens zo snel mogelijk naar de EHBOpost of de huisarts;
- probeer metaalsplinters in het oog nooit zelf te verwijderen. Raadpleeg altijd de EHBO of een arts;
- spoel bij etsende vloeistoffen het oog eerst goed uit met lauw water. Ga direct daarna naar de EHBO of huisarts.

Oogverbinden:

plaats op elk oog een plastic bekertje. Op het goede oog een bekertje met een gaatje; let er wel op dat uitstekende voorwerpen niet verder in het oog gedrukt kunnen worden; zet de bekertjes goed vast door middel van pleisters of door er een verband omheen aan te leggen. houd de handen van het kind goed in de gaten: het mag niet in het aangedane oog wrijven.

TIP:

Tranende ogen, zonder enige aanleiding, kunnen wijzen op allergie (zie ook: Hooikoorts). Dit gaat meestal gepaard met niezen en een loopneus.

ORLETSEL

[Oorletsel](#)
[Voorwerp in het oor](#)

Oorletsel

Wat is het

Net als andere lichaamsdelen kan de oorschelp verwond raken door een knip, snee, scheur of kneuzing. Door het dragen van oorkingen bestaat er kans op het doorscheuren van het oorlelletje. Inwendig kan het trommelvlies scheuren.

Hoe krijg je het

- door uitwendig geweld (val, klap, ontploffing);
- door het met kracht blijven haken achter een uitstekend voorwerp.

Wat kun je als leerkracht doen?

Verbind het als een open wond. Komt er bloed uit de gehoorgang, raadpleeg dan de huisarts.

Voorwerp in het oor

Wat is het

Kleine kinderen stoppen niet alleen van alles in hun mond, zij vergeten ook de oren niet. Vaak merk je pas later dat het kind iets in zijn oor heeft gestopt, bijvoorbeeld als het kind naar zijn oor grijpt.

Hoe krijg je het

Alle kleine voorwerpen kunnen in oren gestopt worden. Favoriet zijn kraaltjes of piepschuim bolletjes afkomstig uit de vulling van speelgoedbeesten.

Wat kun je eraan doen

- ga naar de huisarts;
- betreft het een insect, druppel dan wat lauwwater in het oor. Komt het beestje niet naar buiten, ga dan naar de huisarts.
- houd kleine voorwerpen buiten bereik van kleine kinderen;
- schaf geen speelgoedbeesten aan met bolletjes van piepschuim als vulling;
- controleer het speelgoed regelmatig op losse onderdelen, zoals bijvoorbeeld de ogen van speelgoedbeesten. Die dienen er stevig op te zitten;
- creëer een veilige omgeving.

Tips en trucs

- De gehoorgang maakt aan het einde een lichte helling naar het trommelvlies. Daarachter blijft een voorwerp snel zitten. Houd daarom in een dergelijk geval het oor naar de grond en houd het licht schuin. Het voorwerp zakt er vervolgens uit.
- Piepschuim en lichte plastic kraaltjes kunnen er soms gemakkelijk uitgespoeld worden met een handdouche. Ze drijven met het spoelwater naar buiten.
- Met name bij stekende insecten verdient druppelen met lauwe sterke drank de voorkeur. Het insect raakt dan meteen verdoofd.

PIEMELTJE TUSSEN DE RITS

Wat is het

We spreken van piemeltje tussen de rits als tijdens het dichttrekken van de ritssluiting van de broek het piemeltje vast komt te zitten.

Hoe krijg je het

Kinderen willen graag alles zelf doen, zij willen zich dus ook zelf aankleden. Er ontstaat een pijnlijke situatie als het piemeltje tussen de rits komt. Ook een opvoeder of leerkracht die te haastig is met dichtritsen, kan de pijnlijke situatie veroorzaken.

Wat kun je eraan doen

- leg het kind op de rug (het gewicht van de broek hangt zo niet meer aan de rits);
- knip de broek open naast de rits (zorg dat het kind de schaar niet ziet);
- probeer de rits voorzichtig open te trekken (zodanig de onderkant eraf knippen en opentrekken);
- zit er veel (voor)huid tussen of is het kind besneden en de eikel getroffen, ga dan naar de huisarts;
- vaak werkt het om:
 - met een stomp voorwerp het walsje van de rits aan de zijkanten open te buigen. De rits valt dan uit elkaar; groene zeep te gebruiken;
 - zit er huid tussen het metaal van de rits, dan kan het gebruik van groene zeep helpen;
- slaag je er niet in de situatie op te lossen, ga dan naar de huisarts.

N.B. Doorgaans zit het piemeltje niet echt vast. De schrik bestrijden en voorzichtig trekken kan al voldoende zijn.

SPIERKRAMP

Wat is het

Bij spierkramp spant de spier zich aan zonder dat dit nodig of gewenst is. Spierkramp gaat gepaard met pijn en de spier kan niet ontspannen worden.

Hoe krijg je het

- door ongetraind te sporten;
- door te strak zittende sokken;
- door koude spieren.

Wat kun je eraan doen

- de spier voorzichtig niet verend rekken;
 - na het rekken de spier losschudden en zonodig warm houden. Pas op! In geval van een gemiste kneuzing of verstuiking geeft warmte juist verergering.
-

SPLINTER

Wat is het

Een klein stukje glas, metaal, hout of doortje in de huid.

Hoe krijg je het

Een splinter komt in het lichaam door het beetpakken van, stappen in of vallen op ongeschaafd hout, kapot glas, doornstruiken en andere voorwerpen. Bedenk dat bij grote, diepe splinters ook kans bestaat op [tetanus](#).

Wat kun je eraan doen

- pak met een pincet de splinter zo dicht mogelijk bij de huid en trek hem er in de lengterichting uit;
 - doe wat betadinejodium op het wondje;
 - als de splinter niet uit de huid steekt, druk dan voorzichtig en probeer hem er alsnog met de pincet uit te trekken;
 - lukt het niet en zit de splinter vlak onder de huid, maak de huid dan boven de splinter open met een (met betadine of sterilon) ontsmette naald en probeer hem nogmaals eruit te trekken;
 - lukt het niet omdat de splinter te diep zit of te groot is, ga dan naar de huisarts.
-

VERBRANDING

Wat is het

Om de diepte van brandwonden te kunnen beoordelen, heeft men brandwonden in 3 graden ingedeeld :

- **1e graad:**
de huid is rood en pijnlijk (minst diepe verbranding);
- **2e graad:**
kenmerken zijn: rood zien, pijnlijk zijn en blaren (diepere verbranding);
- **3e graad:**
kenmerken zijn: zwart zien (verkoold) of bleek (gekookt of geloofd), de plek is pijnloos (zeer diepe verbranding).

Hoe krijg je het

Brandwonden krijg je door een heet voorwerp, hete vloeistof, bijtende stoffen, elektriciteit, vuur en zonnebrand.

Wat kun eraan leerkracht doen?

Let op: Eerst komt water, de rest komt later!

- bij voorkeur koelen met lauw zachtstromend water (bijvoorbeeld uit douche of kraan). Doe dit tot de pijn gezakt is na ongeveer 10 minuten. Houd brandwonden niet langer onder de douche in verband met de kans op onderkoeling;
- geen ijs gebruiken, daarmee loop je kans op bevriezing van de huid;
- kleren aanlaten. In het geval van verbranding door bijtende stoffen mag de kleding pas verwijderd worden na 15 minuten spoelen;
- indien het kan, spoel dan met de waterstraal zover mogelijk verwijderd van het lichaam: de druk wordt dan kleiner.

Na het koelen:

1e graad: niets opdoen.

2e graad: steriel afdekken met een snelverband, eventueel over de kleren heen; nooit blaren doorprikken en nooit brandzalf op de wond doen wegens infectiegevaar.

3e graad: steriel afdekken.

Ga altijd naar de huisarts of EHBOpost als de blaren groter zijn dan een kwartje en bij 3e graads brandwonden.

Bij brandwonden in het gezicht kunnen ook de luchtwegen zijn aangetast. Gevaar voor verstikking dreigt en het slachtoffer moet zittend naar het ziekenhuis worden vervoerd.

Bij verbrandingen door elektriciteit of bijtende stoffen kan de verbranding dieper zijn dan zo op het oog lijkt. Daarom moeten deze slachtoffers ook altijd door een arts gezien worden.

VERDRINKING

Wat is het

Bij verdrinking is water in de luchtwegen terechtgekomen. Er kan geen zuurstof meer worden ingeademd en het slachtoffer stikt. Ook als het kind bijna verdronken is, kan het na enige uren of zelfs na een dag nog dood gaan, omdat de longen zijn aangetast (dit heet een tweede verdrinking).

Hoe gebeurt het

Vaak is het een combinatie van factoren:

- de toegankelijkheid tot het water speelt een rol;
- de hoeveelheid water in de buurt speelt mee;
- toezicht speelt een rol;
- de leeftijd van het kind is van belang;
- de zwemvaardigheid van het kind is van belang.

Wat kun je eraan doen

Bij verdrinking handel je als volgt:

- kijk of het kind reageert (door praten en hard knijpen);
- maak de ademweg vrij (hoofd opzij en mond schoonmaken);
- controleer de ademhaling (leg je hand op de overgang borstbuik);
- start met beademen als er geen ademhaling is;
- controleer de hartslag na een minuut beademen (vingers naast de luchtpijp);
- pas eventueel ook hartmassage toe;
- zo snel mogelijk een ambulance laten waarschuwen (telefoonnummer: 1-1-2);
- bescherm het kind tegen afkoeling;
- blijf bij het kind.

Opmerkingen

Als het kind in koud water terecht is gekomen, heeft het een grotere overlevingskans. Door de kou heeft het lichaam minder zuurstof nodig. Er zijn gevallen bekend dat kinderen zelfs na een uur in het koude water gelegen te hebben, overleefden zonder schade aan de hersenen. Begin daarom altijd te reanimeren. Ook als het kind bijna verdrinken is altijd een arts raadplegen, omdat er na een paar uur ademhalingsproblemen kunnen ontstaan. Zie ook bij [reanimatie](#).

Wat kun je doen ter voorkoming

- Zorg dat de kinderen niet bij het water terecht kunnen komen.
- Zorg voor voldoende toezicht en een geoefend EHBO'er, die ook getraind is in het reanimeren van kinderen.

VERGIFTIGING

Wat is het

Vergiftiging is het binnenkrijgen van een zodanige hoeveelheid giftige stof, dat daarmee het lichaam schade wordt toegebracht. Vergif kan het lichaam op verschillende manieren binnenkomen: door inslikken, via de luchtwegen en via huid of ogen. Vergiftigingen komen het meest voor bij kleine kinderen van 0 tot 5 jaar omdat zij geen gevaar kennen en zeer ondernemend zijn.

De giftige stoffen worden onderverdeeld in 3 groepen:

1. [Bijtende stoffen](#), zoals vaatwasmachinemiddelen, gootsteenontstoppers, toiletreinigers, ammonia, bleekwater, soda en Dettol. Deze stoffen geven ernstige beschadigingen aan ogen, huid, mond, keel, slokdarm en maag.
2. [Petroleumprodukten](#), zoals (gekleurde) lampenolie en terpentijn. Deze stoffen kunnen een ernstige longontsteking veroorzaken als een kleine hoeveelheid in de longen terechtkomt.
3. [Niet bijtende stoffen](#), zoals tabak (een sigaret kan dodelijk zijn), medicijnen, vitaminen, planten en paddestoelen. Deze stoffen kunnen allerlei verschijnselen geven, bijvoorbeeld [bewusteloosheid](#), een ademhalingsstilstand of hartstilstand.

Bijtende stoffen :

Wat kun je eraan doen

- als deze op de huid of in de ogen terecht zijn gekomen, spoel dan 15 minuten met stromend water;
- als het op de kleren terecht is gekomen, doe deze dan uit (doe zelf dikke rubberen werkhandschoenen aan);
- als de stof is ingeslikt, laat het kind dan een half of heel glas water drinken (niet forceren, anders gaat het kind spugen);
- bel de huisarts;
- neem de verpakking mee naar het ziekenhuis.
- LAAT HET KIND NOOIT BRAKEN

Petroleumprodukten

Wat kun je eraan doen

- raadpleeg de gifwijzer (die verkrijgbaar is bij drogist of apotheek);
- bel de huisarts;
- geef de verpakking mee.

LAAT HET KIND NOOIT BRAKEN als je binnen enkele uren in het ziekenhuis kunt zijn.

Niet bijtende stoffen

Wat kun je eraan doen

- raadpleeg de gifwijzer;
- soms is laten braken toegestaan: laat het kind echter nooit braken als het al suf is (er is dan verstikkingsgevaar);
- bel de huisarts;
- geef de verpakking mee.

Wat kun je doen ter voorkoming

Voorkomen is beter dan genezen dus:

- zet giftige stoffen hoog weg achter slot en grendel (dat geldt dus ook voor schoonmaakmiddelen);
- schenk nooit iets over in een andere verpakking;
- gebruik zoveel mogelijk kinderveilige verpakkingen;
- plaats geen giftige planten in en om het gebouw;
- wanneer je het werken met giftige stoffen onderbreekt, berg deze dan op;
- leer kinderen al vroeg van bessen, paddestoelen en andere gevaarlijke spullen af te blijven;
- hang een gifwijzer op een goed zichtbare plaats;
- handig om bij de hand te hebben, zijn: Norit, azijn, ammonia, koffiemelk, vloeibare paraffine (dat is bij de drogist verkrijgbaar). Gebruik deze stoffen alleen na het raadplegen van de gifwijzer;
- houd belangrijke telefoonnummers bij de telefoon.

VERSLIKKING

Wat is het

Door verslikken kan een voorwerp of etensrest in de luchtpijp blijven steken (berucht zijn nootjes, druiven, kralen, lollies en kapotte fopspenen). Het kind kan geen adem meer halen, zit met wijd open mond en ogen en kan niet praten. Als het voorwerp niet verwijderd wordt, loopt het kind blauw aan, verliest het zijn bewustzijn en stikt.

Hoe krijg je het

De meeste gevallen van verslikking doen zich voor tijdens het eten of drinken. De oorzaak is meestal praten met de mond vol of het volproppen van de mond.

Wat kun je eraan doen

Bij oudere kinderen:

- blijf rustig;
- ga achter het kind staan;
- sla je armen om de borstkas van het kind onder de oksels en pak met een hand de andere pols vast onder de buik van het kind zodat je je stevig klemt om het kind;
- trek beide handen met een ruk schuin omhoog in de buik (daarbij niet op de ribben drukken).

Als het kind ligt:

- duw een aantal malen krachtig tussen de schouderbladen zodat de borst van het kind tegen de harde onderlaag wordt geduwd (niet slaan of kloppen);
- wordt het kind slap (bewusteloos), duw dan nog een paar keer (door verslapping van de spieren raakt het voorwerp meestal los);
- lukt het dan nog niet, probeer het voorwerp dan met de vingers achter uit de keel te halen;
- lukt dit ook niet, ga dan beademen;
- laat iemand de huisarts of ambulance bellen (telefoonnummer: 1-1-2).

Bij kleine kinderen:

- blijf rustig;
- leg het kind over je knie met het hoofd naar beneden (goed vasthouden);
- duw een aantal malen krachtig tussen de schouderbladen zodat de borst van het kind tegen de harde onderlaag wordt geduwd (niet slaan of kloppen);
- wordt het kind slap (bewusteloos), duw dan nog een paar keer (door verslapping van de spieren raakt het voorwerp meestal los);
- lukt het nog niet, probeer dan het voorwerp met de vingers achter uit de keel te halen;
- lukt ook dit niet, ga dan beademen;
- laat iemand de huisarts of ambulance bellen (telefoonnummer: 1-1-2).

Wat kun je verder doen?

- Laat kinderen aan tafel eten.
- Houd kleine voorwerpen uit de buurt van kleine kinderen.
- Zorg voor voldoende toezicht.
- Zorg dat er een geoefend EHBO'er aanwezig is.

WONDEN

- [Bloedingen](#)
- [Bijtmond](#)
- [Ingescheurde nagel](#)
- [Insectebeten](#)
- [Schaafwond](#)
- [Scheurwond](#)
- [Snijwond](#)

Bloedingen

Wat zijn het

Bloedingen kunnen inwendig zijn of uitwendig. Bij inwendige bloedingen zie je niets aan de buitenkant, bij uitwendige bloedingen kan het bloed zelfs uit de wond spuiten.

Hoe krijg je het

Bloedingen ontstaan door schoppen of door stompen in de buik, door scherpe voorwerpen, stoten, vallen of bijten.

Wat kun je eraan doen

Als het bloed gelijkmatig uit de wond stroomt:

- het betreffende lichaamsdeel hoog houden en een snelverband aanleggen;
- als er bloed doorheen komt, doe er dan vette of synthetische watten omheen, zwachtel het geheel stevig in met een cambric zwachtel en zorg daarbij dat de watten ongeveer 2 cm aan weerskanten uitsteken (dit heet een wonddrukverband).

Als het bloed stootsgewijs uit de wond spuit (slagaderlijke bloeding):

- laat het kind dan liggen;
- houd het betreffende lichaamsdeel hoog;
- druk de slagader tussen wond en hart dicht tegen het onderliggende bot of druk de wond zelf dicht; laat door een ander een wonddrukverband aanleggen;
- laat de slagader los als het bloeden gestopt is;
- laat bellen voor een ambulance (telefoonnummer 1-1-2).

Inwendige bloeding: zie [shock](#).

- Bij bloeding uit de **vinger**:
 - - zorg dat ringen verwijderd worden;
 - druk de zijkanten van de vinger af door de handen in elkaar te vouwen (zoals je doet bij bidden).
- Bij bloeding uit **hand** of **onderarm**:
 - - druk met je duim de slagader dicht aan de binnenkant van de bovenarm, net onder de biceps, tegen het bot.
- Bij bloeding uit **bovenarm** of **oksel**:
 - - druk met je duim de slagader achter het sleutelbeen dicht aan de buitenkant van de schuine halsspier tegen de 1e rib.

- Bij bloeding uit **been**:
- - druk met beide duimen op elkaar of druk met de vuist de slagader dicht in de lies, tegen het schaambeentje.

Opmerkingen

Het afdrukken van slagaders vereist oefening. Het kan alleen geleerd worden op een EHBOcursus. Je mag een lichaamsdeel niet afbinden (knevelen) omdat hierdoor stuwingsdruk kan optreden, waardoor het bloeden aanvankelijk zelfs toeneemt. Als het afbinden te lang duurt kan het lichaamsdeel bovendien afsterven.

Bijtmond

Wat is het

Een bijtmond is een bloedende pijnlijke wond, veroorzaakt door een beet van een dier of mens.

Hoe krijg je het

Sommige kinderen bijten letterlijk van zich af en kunnen daarbij andere kinderen of volwassenen bijten. Kinderen worden ook regelmatig gebeten door honden of katten.

Wat kun je eraan doen

- als de wond te groot is voor een pleister of de wond blijft bloeden, leg dan een snelverband aan en ga naar de huisarts;
- in alle andere gevallen dien je de wond goed uit te spoelen met water en zeep, omdat de kans op infectie groot is;
- desinfecteer de wond en verbind deze;
- volwassenen en niet gevaccineerde kinderen dienen in een dergelijk geval altijd naar de huisarts te gaan voor een prik ter bescherming tegen [tetanus](#);
- wees bij hondebeten extra voorzichtig in verband met lelijke littekenvorming.
- Laat op school geen honden en katten toe.
- Informeer bij inschrijving of het kind gevaccineerd is of gaat worden.

Ingescheurde nagel

Een ingescheurde nagel kan heel pijnlijk zijn. De kans op ontsteking is daarbij ook vrij groot.

Wat kun je eraan doen

- wanneer de nagel maar een klein stukje is ingescheurd kun je voorzichtig het loszittende stukje afknippen;
- ontsmet en verbind vervolgens het wondje;
- is de nagel diep afgescheurd, maak de wond dan schoon en verbind hem met een gaaspleisterverband.

Insektebeten

Wat is het

Er is bij een insektebeet sprake van een rode of witte jeukende zwelling op de plaats van de beet.

Hoe krijg je het

Je krijgt het door de beet van een insect (bijvoorbeeld van een mug, vlo, wesp, bij of hommeltje).

Wat kun je eraan doen

Steek van bij, wesp of hommeltje:

- in mond, neus, oor of hals: direct de huisarts bellen (bij een steek in de mond het kind alvast ijs geven om zwelling tegen te gaan);
- ook de huisarts bellen als het kind rood of benauwd wordt en/of het kind opzwellt in gezicht of hals;
- haal de angel eruit met de nagels of een pincet (niet op de huid drukken, anders druk je het gifzakje leeg);
- leg er een gaasje op dat gedrenkt is in azijn of bedek de wond met een washandje dat gevuld is met ijsblokjes (gedurende ongeveer 10 minuten) en smeer er vervolgens Azaroncreme op om te voorkomen dat het kind de wond openkrabt.

Steek van mug of vlo:

- smeer er Azaroncreme op.

Voorkomen is beter dan genezen:

- laat de kinderen daarom niet buiten eten of drinken (ook geen ijsjes) en zeker niet bij de zandbak;
- controleer de kinderen voor het naar buiten gaan op plakkerige handen en monden;
- vermijd het gebruik van bloemetjesparfum;
- bestrijd eventueel aanwezige vlooiën met behulp van een stofzuiger en vlooiënpoeier (pas dit niet toe bij kinderen);
- laat op school geen honden of katten toe.

Schaafwond

Wat is het

Een schaafwond is een oppervlakkige, niet erg bloedende wond die erg pijnlijk kan zijn.

Hoe krijg je het?

Door onder meer vallen en stoten ontstaan schaafwonden.

Wat kun je eraan doen?

Omdat een schaafwond meestal sterk verontreinigd is en weinig bloedt, is de kans op infectie groot.

De eerste hulp bestaat daarom uit:

- het schoonwassen van de vuile wond met water en zeep (goed spoelen om zeepresten te verwijderen);
- de wond met een steriel gaasje droogdeppen en desinfecteren;
- alleen een pleister erop doen als de wond erg bloedt (metallinepleister kleeft niet aan de wond);
- als de schaafwond te groot is voor een pleister, leg dan een steriel gaasje op de wond, daarop een laagje witte watten en er omheen een hydrofiele zwachtel. Je kunt ook een snelverband gebruiken of een metallinecompres in de juiste maat knippen, dit op de wond leggen (met de aluminiumkant op de wond) en rondom vastzetten met kleefpleister.

Opmerking

Als de schaafwond op de knie of elleboog zit, houd de knie of de elleboog dan in halfgebogen stand tijdens het verbinden, zodat buigen en strekken mogelijk blijven.

Scheurwond

Wat is het

Een scheurwond is een wond die veroorzaakt wordt door een ruw voorwerp of een harde klap of stoot. Opvallend zijn de onregelmatige, soms rafelige wondranden en de verschillende diepten van de wond. Het is bekend dat ze zeer langzaam kunnen genezen.

Wat kun je eraan doen

- spoel de wond goed uit met water en zeep en desinfecteer die omdat de kans op infectie zeer groot is;
- druk de wondspleet zonder veel kracht dicht tot de bloeding stopt;
- verbind zo dat de wondranden naar elkaar toe worden gedrukt, bijvoorbeeld met behulp van een zwaluwstaartje (uit de EHBOtrommel) of een pleister;
- als de wond te groot is voor een pleister, erg rafelig is of blijft bloeden, breng dan een snelverband (uit de EHBOtrommel) aan en ga naar de huisarts;
- als er bloed door het snelverband heen komt, een laag vette of synthetische watten om het snelverband heen aanbrengen en stevig inzwachtelen met een cambric zwachtel;
- houd het lichaamsdeel hoog, bijvoorbeeld met een mitella en ga naar de huisarts.

Snijwond

Wat is het

Een snijwond is dieper dan een schaafwond en kan flink bloeden. Kleine steekwonden kunnen diep zijn en dus vaak bedrieglijk. Ze leveren dan gevaar op voor onderliggende weefsels.

Hoe krijg je het

Je krijgt een snijwond door het snijden aan een mes, glas of aan andere scherpe voorwerpen.

Wat kun je eraan doen

- laat kleine snijwonden even door bloeden zodat het vuil eruit spoelt;
- spoel bijtonden, spijker en prikkeldraadverwondingen goed uit met water en zeep en desinfecteer ze: de kans op infectie is groot;
- druk de wondspleet zonder veel kracht dicht tot de bloeding stopt;
- verbind zo dat de wondranden naar elkaar toe worden gedrukt, bijvoorbeeld met behulp van een zwaluwstaartje (uit de EHBOtrommel) of met een pleister;
- is de wond te groot voor een pleister of blijft deze bloeden, breng dan een snelverband aan (uit de EHBOtrommel) en ga naar de huisarts;
- komt er bloed door het snelverband heen, breng dan een laag vette of synthetische watten aan om het snelverband heen en zwachtel het stevig in met een cambric zwachtel;
- houd het lichaamsdeel hoog, bijvoorbeeld met een mitella en bel de huisarts.

Ter preventie is een veilige omgeving wenselijk. Aanwijzingen daarvoor bij [veiligheid](#)

ZONNESTEEK/WARMTE STUWING

Wat is het

Het is een te hoog opgelopen temperatuur, veroorzaakt door invloeden van buitenaf.

Kenmerken:

- prikkelbaarheid, huilerig zijn;
- onrustig zijn;
- rood zien;
- zweten.

Wat kun je doen

Ter voorkoming:

- zorg dat de kleding is aangepast aan het jaargetijde;
- geef kinderen regelmatig wat te drinken, ook als ze er niet om vragen. Doe dit bij erg warm weer vaker dan normaal;
- kleed het kind uit tot op het hemd en broekje;
- spons het kind af met lauwwarm water (het water mag niet te koud zijn);
- neem de temperatuur op;
- de mogelijkheid bestaat dat er een acute ziekte is opgetreden;
- leg een kind tijdens het afsponsen niet op de tocht, het kan dan te snel afkoelen.