

Vuiltje in het oog

Een vreemd voorwerp op de oogbol kan zeer hinderlijk zijn. Meestal is dit zand, stof, een stukje steen, een insect, een blaadje of zelfs een verplaatste contactlens.

Wat stel je vast?

- schurend gevoel bij het knipperen of bewegen van de ogen
- rode ogen
- tranen
- troebel zicht
- krampachtig gesloten oogleden

Wat doe je?

- Laat het slachtoffer op een plaats zitten waar voldoende licht aanwezig is om het oog te onderzoeken.
- Leg een handdoek op de schouder van het slachtoffer aan de getroffen kant. Was je handen. Vraag om het hoofd naar achter te kantelen en niet in de ogen te wrijven.
- Ga zelf achter het slachtoffer staan en spreid voorzichtig beide oogleden open met je duim en wijsvinger.
- Vraag het slachtoffer om afwisselend naar boven, naar onder, naar links en naar rechts te kijken.
- Spoel voorzichtig met water uit een glas of uit een oogspoelfles als je een vreemd voorwerp op het wit van het oog kunt zien. Spoel vanaf de neus naar de zijkant van het gelaat.
- Als het niet lukt om het vuiltje te verwijderen, kun je proberen met de tip van een zakdoekje het voorwerp voorzichtig te verwijderen.
- Als dat ook niet lukt, raadpleeg je een arts of oogarts.



Soms zit het vreemd voorwerp verscholen achter het bovenste ooglid. In dat geval neem je de wimpers van het bovenste ooglid tussen duim en wijsvinger en trek je het ooglid voorzichtig van het oog weg. Zo kun je ook onder het bovenste ooglid spoelen.

Raak nooit iets aan dat op of in de oogbol of het gekleurde deel van het oog vastzit.

Krassen op het gekleurde deel kunnen littekens veroorzaken die het zicht vertroebelen.

Als het niet lukt om een vreemd voorwerp onder het bovenste ooglid weg te spoelen, kun je het ooglid 'omklappen'. Dit is een rare gewaarwording voor het slachtoffer.

12.11 Voorwerp in de neus of het oor

Vooral peuters en kleuters steken vaak kleine voorwerpen in hun neus of oor: knikkers, kraaltjes, erwtjes, kleine speeltjes, propjes papier en watten, stukjes plastic. Ook een insect kan naar binnen kruipen. Een lang dun voorwerp zoals een pen kan het trommelvlies doorboren als het in de gehoorgang wordt gestoken.

Vreemd voorwerp in de neus

Wat stel je vast?

- moeilijke of luidruchtige ademhaling door de neus
- zwelling van de neus
- tranen
- neuspeuteren
- vies ruikend of bloederig neusslijm (dit wijst erop dat er al langere tijd een voorwerp in de neus zit)

Wat doe je?

- Laat het slachtoffer door de mond ademen.
- Vraag om niet in de neus te peuteren.
- Laat zo mogelijk het slachtoffer door de neus blazen, waarbij deze het niet-verstopte neusgat dichthoudt.
- Raadpleeg een arts als het voorwerp niet loskomt door te snuiten.



Haal nooit zelf een voorwerp uit de neus. De kans dat je het dieper duwt en het letsel verergert, is groot.

Vreemd voorwerp in het oor

Wat stel je vast?

- pijn of kriebelingen in het oor
- soms gehoorproblemen
- hikken

Bij een trommelvliesperforatie:

- het slachtoffer klaagt over constant geruis en gehoorsvermindering
- oorpijn
- soms bloed uit het oor
- soms duizeligheid en evenwichtsstoornissen

Wat doe je?

- Raadpleeg een arts

Bij vermoeden van een trommelvliesperforatie:

- Dek het oor met een droog kompres af.
- Zorg dat er geen water in de gehoorgang komt.
- Raadpleeg een arts.

Bij een insect in het oor:

- Laat het slachtoffer zitten.
- Houd het oor met het insect naar boven.
- Leg een handdoek op de schouder van het slachtoffer.
- Ondersteun het hoofd en giet voorzichtig lauw water in het oor.
- Kantel daarna het getroffen oor naar beneden.
- Kijk of het insect met het water uit de gehoorgang komt.
- Raadpleeg een arts als het na enkele pogingen niet lukt.



Preventie van voorwerp in neus of oor

- Stop nooit een wattenpropje in de neus.
- Stop geen puntige voorwerpen in je oor (bijv. balpen, wattenstaafje).

12.12 Hoofdpijn

Hoofdpijn is geen ziekte op zichzelf, maar een veelvoorkomende klacht. Meestal gaat het om een onschuldige vorm veroorzaakt door vermoeidheid, spanning, lawaai of drukte. Deze pijn gaat over met rust en een eenvoudige pijnstillertje.