



Inhoud

Voorwoord	XIII
Inleiding	XIV
Hoe gebruik je dit boek?	XV

Deel 1: Algemene informatie over eerste hulp

1 Basisprincipes van eerste hulp 2

- 1.1 Basisprincipe 1: Handel als eerstehulpverlener 2
- 1.2 Basisprincipe 2: Houd je eigen emoties onder controle 3
- 1.3 Basisprincipe 3: Stel het slachtoffer gerust 3
- 1.4 Basisprincipe 4: Vermijd besmetting 8
- 1.5 Basisprincipe 5: Zorg voor het beschutting van het slachtoffer 12
- 1.6 Basisprincipe 6: Houd rekening met emotionele reacties achteraf 13

2 Vier stappen in eerste hulp 14

- 2.1 Stap 1: Zorg voor veiligheid 15
- 2.2 Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer 25
- 2.3 Stap 3: Waarschuw de hulpdiensten 26
- 2.4 Stap 4: Verleen verdere eerste hulp 30

Deel 2: De inhoud van een eerstehulpkoffer en technieken om de materialen toe te passen

3 Eerstehulpmateriaal 46

- 3.1 Huisapotheek 46
- 3.2 Verbandmateriaal 48
- 3.3 Ontsmettingsmiddelen 55
- 3.4 Eerstehulpmateriaal 58
- 3.5 Specifiek materiaal 63

4 Pleisters en verbanden 64

- 4.1 Pleisters 64
- 4.2 Verbanden 66

Deel 3: De techniek van het reanimeren

5 Reanimatie 88

- 5.1 Reanimatie van een volwassene 89
- 5.2 Reanimatie van een kind 108
- 5.3 Reanimatie van een baby 120
- 5.4 Reanimatie met twee eerstehulpverleners 128
- 5.5 Mond-op-stomabeademing 129
- 5.6 Flauwte 130

Deel 4 Veelvoorkomende eerstehulp situaties en hun aanpak

6 Verslikking 134

- 6.1 Verslikking bij een volwassene 134
- 6.2 Verslikking bij een kind 138
- 6.3 Verslikking bij een baby 142
- 6.4 Verslikking bij een zwangere vrouw 144

7 Bloedingen 145

- 7.1 Uitwendige bloeding 145
- 7.2 Inwendige bloeding 152
- 7.3 Overige bloedingen 156
- 7.4 Shock door bloedverlies 163

8 Huidwonden 166

- 8.1 Types huidwonden 166
- 8.2 Verzorging van een huidwond 171
- 8.3 Een geïnfecteerde wond 173

9 Specifieke huidwonden 178

- 9.1 Een vreemd voorwerp in de wond 178
- 9.2 Schotwonden 185
- 9.3 Hogedrukletsels 187

10 Brandwonden 188

- 10.1 Types brandwonden 188

- 10.2 Verzorging van een brandwond 191
- 10.3 Brandwond aan de luchtweg 192
- 10.4 Brandwond door elektriciteit 193
- 10.5 Brandwond door chemische producten 194
- 10.6 Brandwond aan het oog 196
- 10.7 Shock door brandwonden 200

11 Steken en beten 202

- 11.1 Insectensteek 202
- 11.2 Tekenbeet 204
- 11.3 Luizen 208
- 11.4 Schurft 210
- 11.5 Irritatie door de eikenprocessierups 211
- 11.6 Spinnen- en schorpioenenbeet 214
- 11.7 Hondenbeet 215
- 11.8 Slangenbeet 217
- 11.9 Kwallenbeet 220
- 11.10 Prik van stekelige zeedieren 222

Deel 5 De vier gebieden van het lichaam (Hoofd en hals, Borst, Buik en rug, Ledematen)

12 Hoofd en hals 226

- 12.1 Wond aan het hoofd 226
- 12.2 Hoofdletsel 228
- 12.3 Breuk in het gezicht 234
- 12.4 Wervelletsel 235
- 12.5 Ophanging en wurging 237
- 12.6 Hersenvliesontsteking 238
- 12.7 Beroerte 239
- 12.8 Epilepsie 244
- 12.9 Schokken en stuipen 247
- 12.10 Wond in (de buurt van) het oog 248

12.11 Voorwerp in de neus of het oor 252

12.12 Hoofdpijn 254

12.13 Oorpijn 256

12.14 Kiespijn 259

12.15 Keelpijn 260

13 Borst 261

13.1 Hartaandoeningen 261

13.2 Gebroken rib 266

13.3 Ademhalingsmoeilijkheden 267

14 Buik en rug 284

14.1 Buikpijn 284

14.2 Hikken 287

14.3 Maagklachten 287

14.4 Braken en diarree 289

14.5 Uitdroging 292

14.6 Diabetes 294

14.7 Steken in de zij 297

14.8 Niersteenaanval 298

14.9 Galkoliek 299

14.10 Buikwond 301

14.11 Voorwerp ingeslikt 302

14.12 Rugpijn 303

15 Ledematen 307

15.1 Breuk 307

15.2 Ontwrichting 314

15.3 Verstuiking 316

15.4 Letsel aan onderhuidse weefsels 317

15.5 Kramp 318

15.6 Blaren door wrijving 320

15.7 Compartimentsyndroom 323

15.8 Ring verwijderen 324

Deel 6: Minder alledaagse situaties waarin eerste hulp geboden kan worden

16 Vergiftiging 328

- 16.1 Vergiftiging: algemeen 328
- 16.2 Specifieke vormen van vergiftiging 334

17 Verdrinking 346

- 17.1 Verdrinking: algemeen 346
- 17.2 Auto te water 348
- 17.3 Duikongeval 350

18 Elektrocutie en bliksem 356

- 18.1 Elektrocutie 356
- 18.2 Blikseminslag 359

19 Problemen bij hitte en koude 362

- 19.1 Temperatuurregeling 362
- 19.2 Hitteslag en zonnesteek 364
- 19.3 Zonnebrand 365
- 19.4 Zweetuitslag 370
- 19.5 Koudeletsel 371
- 19.6 Onderkoeling 373
- 19.7 Hoge ozonconcentratie (smog) 378

20 Reisaandoeningen 380

- 20.1 Reisziekte 380
- 20.2 Hoogteziekte 381

21 Allergie 383

- 21.1 Allergie: algemeen 383
- 21.2 Soorten allergische reacties 384

Deel 7: Het verloop van de zwangerschap en welke problemen daarbij kunnen optreden

22 Zwangerschap en bevalling 390

- 22.1 De zwangerschap 390
- 22.2 De bevalling 392

Deel 8: Informatie over infecties en kinderziektes

23 Infecties en kinderziektes 404

- 23.1 Koorts 404
- 23.2 Infecties 407
- 23.3 Kinderziektes 424

Deel 9: Geavanceerde eerstehulpverlening

24 Geavanceerde hulpverlening 440

- 24.1 Een slachtoffer verplaatsen 441
- 24.2 Immobilisatie van het hoofd 452
- 24.3 Immobilisatie van de ledematen en het lichaam 460
- 24.4 Vervoer met een brancard 465
- 24.5 Confrontatie met meerdere slachtoffers 476
- 24.6 Een pijnlatje gebruiken 478
- 24.7 Kleding verwijderen 479
- 24.8 Bloeddruk meten 480
- 24.9 Een mayotube gebruiken 484
- 24.10 Knevelverband 485
- 24.11 Naalden veilig verwijderen 485

Deel 10: Achtergrondinformatie over de werking van ons lichaam

25 Het menselijk lichaam 490

- 25.1 De vitale functies 490
- 25.2 De huid en wondgenezing 505
- 25.3 Het bewegingsapparaat 510
- 25.4 Het spijsverteringsstelsel 513
- 25.5 De zintuigen 516

Deel 11: Pictogrammen en veiligheidsborden

26 Veiligheidsborden 524

- 26.1 Veiligheidspictogrammen 525
- 26.2 ADR-borden 527

Deel 12: Adressen, telefoonnummers plus een verklarende woordenlijst

27 Aanvullende informatie 534

- 27.1 Medische zorg- en hulpdiensten 534
- 27.2 Nuttige contactinformatie 536
- 27.3 Lijst met afkortingen 545
- 27.4 Verklarende woordenlijst 547
- 27.5 Internationaal spellingsalfabet 553

Register 554