

## Wildwater EHBO B4, versie juni2021

### Hersen- en/of wervelletsel

Tekenen hersenletsel: misselijkheid, hoofdpijn, veranderd gezichtsvermogen.

Alarmsignalen hersenletsel: bewusteloosheid, suf/slaperigheid/verwardheid/onrust, braken, beschadiging helm (muv krassen), tekenen hersenletsel bij iemand die bloedverdunners (muv ascal) gebruikt

Tekenen wervelletsel:

hevige pijn in rug of nek direct ontstaan tijdens/na het ongeluk, krachtsverlies en of gevoel-/coördinatiestoornissen in beide armen of benen

Behandeling:

- Indien alarmsignalen of tekenen wervelletsel: met SPOED professionele hulp inschakelen (112) en nek stabiliseren
- Indien geen alarmsignalen maar wel tekenen hersenletsel: schat per situatie in of iemand nog verder kan varen. Bij voorkeur niet verder varen dan het 1e punt waarop iemand veilig uit kan stappen. Iemand met tekenen hersenletsel nooit alleen uit laten stappen, minimaal 1 persoon extra mee als begeleiding en bij voorkeur twee. Dezelfde dag iemand na laten kijken door arts.
- Indien geen alarmsignalen of signalen hersenletsel, maar wel een bult op het

voorhoofd: koelen, zo snel mogelijk en minimaal 15 minuten blijven koelen verminderd de pijn en zwelling.

Let op: adrenaline kan klachten in 1e instantie maskeren en soms ontstaan klachten hersenletsel pas na dagen of weken. Dan alsnog beoordeling door arts

**Onderkoeling** (lichaamstemp <35°C)

Symptomen 1e tekenen/ dreigende

onderkoeling: koud, rillen/klappertanden, minder zin om te varen.

Behandeling beginnende onderkoeling: iets laten eten (eerst iets met suiker voor de 1e energie, daarna boterham/reep) en iets drinken. Daarnaast iemand aanmoedigen om warm te varen, door tempo op te voeren of juist extra keerwaters te pakken. Als dit niet werkt, behandelen volgens kopje onderkoeling. In ieder geval NIET over de huid wrijven, warme voorwerpen op de huid leggen of iemand alcohol laten drinken.

Symptomen onderkoeling: verwardheid/ verminderd bewustzijn/ slaperigheid, verstijfde spieren (rillen/klappertanden stopt), pijn verdwijnt. In de laatste fase van onderkoeling kan iemand bewusteloos raken, zeer traag gaan ademen en het hart zeer langzaam kloppen. Hierdoor kan het lijken dat iemand al dood is.

Behandeling onderkoeling: laat iemand zo snel mogelijk uitstappen, echter nooit alleen en het liefst 2 personen mee als begeleiding. Zo snel

mogelijk warme en droge kleding aantrekken. Indien sprake is van verwardheid/ verminderd bewustzijn, onregelmatige of trage ademhaling/pols --> zsm professionele hulp inschakelen (112) en voorkom dat iemand in de wachttijd verder afkoelt (reddingsdeken/ survival bag). Laat iemand niet meer bewegen om te zorgen dat er geen koud bloed uit de armen/benen naar de organen gepompt wordt

### Hitteletsel

Hitteberoerte: LEVENSBEDREIGEND

Symptomen: misselijkheid, gedragsverandering, verwardheid, hyperventilatie, waanvoorstellingen, insult, bewusteloosheid, huid is vaak warm en droog, snelle hartslag.

Behandeling: zsm afkoelen en 112! Tot die tijd: koele omgeving, verwijder kleding, afkoelen met water

Overige hitteletsels: direct afkoelen in rivier/ kleding nat maken/ schaduw/koelte opzoeken en voldoende drinken en wat (zouts) eten.

Indien geen/ onvoldoende effect <5min, behandelen als hitteberoerte

### Bloedingen

Behandeling slagaderlijke bloeding (bloed spuit er met elke hartslag uit):

- Bloeding verminderen door er druk op te uit blijven oefenen
- Direct 112!

#### Behandeling niet-slagaderlijke bloeding:

- Directe druk erop uitoefenen, bij forse bloeding min 10min onafgebroken
- Wond moet door arts beoordeeld worden indien:
  - Wonden die gehecht moeten worden: (snij)wond >1cm, wond in gelaat of wonden met rafelige wondranden
  - Bijtonden
  - Wonden >1cm diep
  - Wonden met veel zand of steentjes
  - Wonden over gewricht (risico op dwangstand gewricht door litteken)
- Als de huid niet tegen elkaar aan blijft liggen eventueel na elkaar toebrengen met zwaluwstaartje
- Als laatste Tetanusvaccinatie >10jr geleden is, zsm overleg arts of het nodig is om deze te herhalen

Kleine wonden: wond en huid ontsmetten met water of ontsmettingsmiddel. Verbinden of afplakken met pleister. Schaafwonden liefst aan de lucht laten drogen. Contact arts indien dagen erna de huid rondom wond toenemend rood, warm, dik en pijnlijk wordt en zeker indien koorts (tekenen infectie)

Bloedneus: als bloedneus is ontstaan na een klap/stoot: de neus niet snuiten, anders 1x neus snuiten.

Vervolgens neus net onder het benige stukje van de neus 10min dichtknijpen met het hoofd iets voorover, pas na 10min kijken of bloeden gestopt is.

Als de bloeding dan nog niet gestopt is, bovenstaande herhalen.

Als de bloeding is gestopt advies om even rustig aan te doen, niet pulken en niet snuiten.

Als de bloeding dan nog niet gestopt is, beoordeling door arts

#### **Breuken/ kneuzing**

Beoordeling door arts indien verdenking fractuur vanwege: standsafwijking, direct veel pijn, niet kunnen belasten, bij twijfel  
Bij kneuzing: 15-20min koelen, belasten op geleide van de pijn, zo nodig paracetamol als pijnstilling, indien voet gekneusd: in rust voet hoger dan knie houden.

#### **Schouder uit de kom**

Indien de kop niet uit zichzelf terug schiet of persoon de schouder niet zelf terug kan zetten:

- Niet proberen zelf de kop terug te zetten (kunnen zenuwen en bloedvaten door beschadigen)
- arm fixeren aan het lichaam (bv ducttape/spatzeil/ mitella)
- naar ziekenhuis

#### **Letsel aan tanden**

Indien een volledige tand eruit is, deze afspoelen in bij voorkeur melk (tandhals niet vastpakken) en zsm terug plaatsen (kan maar op 1 manier). Als dit niet lukt of als een deel van een tand is afgebroken zsm tandarts  
Tand het liefst bewaren in speeksel onder de tong of in glas (volle) melk, of groene thee.  
Bloeding eventueel stelpen met gaasje met koud water

#### **Pijnstilling**

Dosering paracetamol (volwassenen):  
Max 4x per dag 1000mg (max 14dg zonder overleg met arts)

Bij veel pijn kan paracetamol gecombineerd worden met NSAID als ibuprofen. Dosering en contra-indicaties: zie doosje/bijsluiter.