

Polsverband

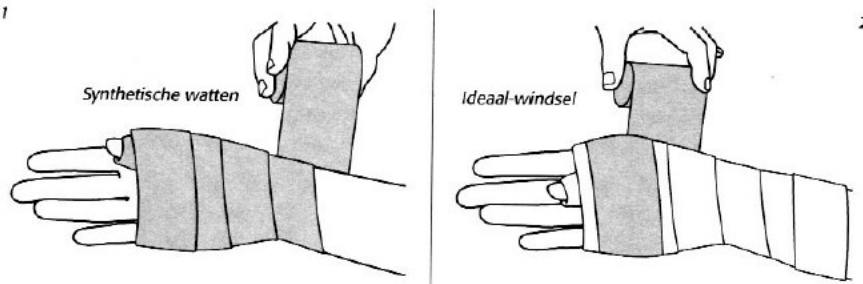
Een polsverband is een drukverband. Het oefent druk uit op het verbonden lichaamsdeel. Een drukverband wordt aangelegd bij kneuzingen en verstuikingen van de ledematen. Het heeft tot doel om verdere zwelling te voorkomen.

Bij het aanleggen van een drukverband moeten de volgende stappen worden doorlopen:

1. Verwijder eerst eventuele sieraden van het geblesseerde lichaamsdeel.
2. Een geblesseerd gewricht moet in de stand gehouden worden, die voor het slachtoffer het meest prettig is.
3. Verdeel enkele lagen synthetische watten gelijkmatig rondom de kneuzing of verstuiking. De watten moeten aan beide kanten ruim voorbij de kneuzing of verstuiking liggen.
4. Bedek de watten met een zwachtel: gebruik bij voorkeur een 'ideaalzwachtel'.

Specifiek voor de pols:

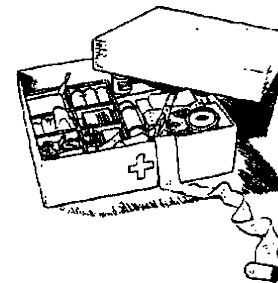
1. Verdeel de synthetische watten geleidelijk rond de hand. Leg de eerste slag rond de pols, kijk in de zwachtel.
2. Voer de zwachtel schuin over de handrug.
3. Ga met 2-3 slagen richting pols, bedek de vorige slag voor 2/3. De slagen kruisen op de handrug en lopen afwisselend boven en onder de duim, vouw zo nodig de zwachtel tussen duim en hand dubbel.
4. Eindig met 2-3 slagen om de pols en zet vast met een kleefpleister.



Bij een te strak aangelegd verband kan stuwing optreden: het bloed kan dan niet meer goed stromen. Stuwing kunt u herkennen aan: verkleuring van uitstekende delen (vingers en/of tenen), deze kunnen rood, wit of blauw verkleuren.; (toename van de) pijn en tintelingen in de arm of het been; minder kunnen bewegen van de uitstekende delen. Je moet de zwachtel in deze gevallen helemaal verwijderen en opnieuw aanleggen, de watten kunt je laten zitten.



Instructieblad basis EHBO



Vijf belangrijke punten

Bij het verlenen van EHBO dient rekening te worden gehouden met vijf belangrijke punten:

- **Let op gevaar.** Zorg ervoor dat je zelf, omstanders en het slachtoffer geen gevaar lopen
- **Ga na wat er gebeurd is en daarna wat iemand mankeert.** Vraag aan het slachtoffer of de omstanders wat er is gebeurd of kijk wat er is op te maken uit de situatie ter plaatse
- **Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.** Een slachtoffer is vaak geschrokken en heeft iemand nodig die hem opvangt en geruststelt; wees rustig en zorgzaam maar ook kordaat. Zorg voor beschutting tegen kou of hitte
- **Zorg voor professionele hulp.** Laat een omstander het alarmnummer 112 bellen en laat onderstaande punten doorgeven. Vraag de beller daarna terug te komen, zodat je zeker weet dat er is gebeld.
 - De volgende informatie is voor de hulpdiensten van belang:
 - welke hulpdienst nodig is (ambulance)
 - plaats waarheen de hulp moet komen (adres of duidelijke beschrijving locatie)
 - wat er gebeurd is
 - aantal slachtoffers
 - de vermoedelijke leeftijd
 - wat het slachtoffer mankeert. Vermeld ook expliciet of er een reanimatie plaatsvindt
- **Help het slachtoffer op de plaats waar deze is aangetroffen.** Door een slachtoffer onnodig te verplaatsen, kan zijn toestand verslechteren. Verplaats een slachtoffer alleen, indien er sprake is van acuut gevaar.



De mitella

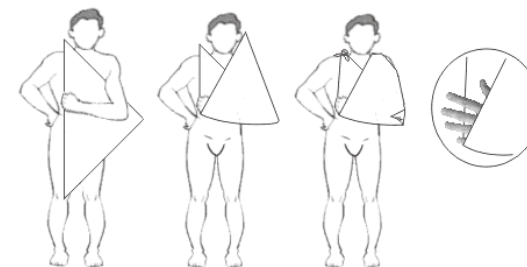
Een mitella of driekante doek is een driehoekig stuk stof van katoen of vlieseline die kan worden gebruikt voor het aanleggen van rust- of steungeven verband. Een mitella heeft een punt en 2 slippen. Bij alle letsels aan de onderarm maken we van de driekante doek en mitella.

Aanleggen van een mitella:

1. Haal de mitella uit de verpakking en vouw hem helemaal uit.
2. Haal de mitella tussen de arm en het lichaam door (eerste afbeelding). De lange kant moet aan de kant van de pols en de punt aan de kant van de elleboog. De slip die naar boven wijst gaat over de schouder aan de gezonde zijde.

3. Bij een breuk moet de onderarm horizontaal in de mitella. Bij wonden en kneuzingen moet de hand hoger dan de elleboog in de mitella liggen.
4. De slip die naar beneden wijst gaat over de schouder aan de gewonde zijde achter de nek langs (tweede afbeelding). Maak een platte knoop onder het oor aan de gezonde zijde. Niet achter in de nek omdat dit gaat vervelen bij het dragen van een jas.
5. De punt bij de elleboog kan op 3 manieren vastgezet worden (derde afbeelding). Heb je een veiligheidsspeld dan kan kun je de punt naar voren vouwen en vastzetten. Je kunt in plaats van de veiligheidsspeld ook kleefpleister gebruiken. Heb je geen veiligheidsspeld of kleefpleister maak dan een knoop zo dicht mogelijk bij de elleboog. Let erop dat de het vingerkootje van de pink net buiten de mitella steekt (vierde afbeelding).

Geen mitella in de buurt maar wil je de onderarm toch steunen dan kun je de jas, trui of shirt van het slachtoffer gebruiken. Vouw de onderkant naar boven zo hoog als nodig en zet deze daar vast met een veiligheidsspeld of iets dergelijks.



Vingerverband

Bij een vingerverband draaien we van boven naar beneden.

1. Leg een aantal malen het gaasverband over de vinger, zodat de boven- en onderkant van de vinger volledig bedekt is (plaatje stap 1-3)
2. Draai daarna het gaasverband rond de vinger, waarbij de slagen elkaar half overlappen (plaatje stap 4)
3. Als je aan het einde van de vinger bent aangekomen laat je het verband over de bovenkant van de hand naar de pols lopen en leg je het verband 1x rond de pols (plaatje stap 5)
4. Maak het verband vast, liefst met leukoplast maar met een knoop mag ook. Let er wel op dat de bloedsomloop niet wordt belemmerd!

