

# EHBO SETJE.

Door <http://www.scoutatwork.nl>

# EHBO.

Eerste Hulp Bij Ongelukken. Aangezien scouting niet alleen bestaat uit het hangen op een bank maar er vaak activiteiten zijn die in de richting komen van het survivalsen of iets dergelijks is het niet ondenkbaar dat je een keer in je vinger snijdt, je enkel verzwikt, je een brandblaas oploopt, je voeten openliggen na een hike op je slippers (stom stom stom), een teek oploopt, een splinter in je vinger zit, enz enz. Om al deze kleinigheden te kunnen verhelpen is het handig om een EHBO setje bij je te hebben waarin "minimaal" de hieronder genoemde artikelen bevinden, naar mijn mening en ervaring zijn dit spullen waarmee je de meeste verwondingen kan verzorgen en mocht je het hier niet mee lukken dan betekent het vaak dat de verwonding zo "erg" is dat je naar de EHBO post van het dichtstbijzijnde ziekenhuis moet.



*Controleer altijd voordat je dingen gaat doen waar je een grote kans hebt dat je iets uit je ehbo-trommel nodig hebt of er geen dingen zijn waarvan de houdbaarheids datum is verlopen!*



## Pincet.



Een pincet handig voor van alles: het verwijderen van splinters, verwijderen van losse velletjes, het peuteren aan alles wat maar los en vast zit en maar een beetje irriteert (mijn favoriet). Een onmisbaar stukje gereedschap in een EHBO trommeltje. Pincetten zijn er in verschillende versies te krijgen: met een puntig uiteinde en met een platte. De meest standaard versie is de puntige, die is ook bij alle drogisterijen of wat voor damens-optut-zaken dan ook te verkrijgen. Het voordeel tussen een puntige of platte punt is mij niet bekend. Na en voor gebruik de pincet altijd schoonmaken met desinfecterend materiaal (bij gebrek aan alcohol of sterilon even in een vlam houden, dan verbranden ook alle bacteriën).



### **Gewoon verband.**



Handig voor het verbinden van allerlei verwondingen, van klein tot groot. Eerst de wond schoonmaken gaasje erop en dan verbinden maar. Eeb gaasje is nodig omdat het verband op zich niet steriel is. Voor het aanleggen van een drukverband is het handiger om voor een snelverbandje te kiezen aangezien hier al vette watten en een gaasje bijzitten. Vette watten is namelijk iets dat niet in dit lijstje staat omdat het dus al in een snelverbandje zit.

### **Leukoplast.**



Leukoplast wordt vaak gebruikt voor bv.: het einde van een verbandje vast te plakken (kan ook met een knoopje), het maken van zwaluwstaartjes (voor het dichtplakken van diepe snijwonden), het beplakken van de 4 zijden van een "gewone" pleister op veel bewegende plaatsen (zoals in de handpalm, op de knie, op de elleboog, enz enz) ter voorkoming van het omkrullen van de hoekjes van de pleister. Doordat de pleister nu rondom gesloten is kan er ook veel minder vuil in de wond komen.

### **Sport tape.**



Stevig tape dat heel goed te gebruiken is om een lichte kneuzing, zoals een gekneusde enkel of vinger, te ondersteunen. Als je iets in gaat tapen moet je er altijd voor zorgen dat je het niet helemaal rondom tape aanbrengt maar je moet altijd een strook huid overhouden zodat het gekneusde onderdeel van je lichaam nog ruimte heeft om op te kunnen zwellen. Zou je rondom tapen dan knel je het bewuste deel af als het op gaat zwellen waardoor je last kunt krijgen van hartkloppingen en/of het blauw worden van het verbonden lichaamsdeel. Sport tape is ook heel goed voor het afplakken van blaren. Door een stuk sporttape over een opkomende blaar op b.v. je voet te plakken schuurt de huid minder in je schoen.



## **Sterilon.**



Sterilon gebruik je bij het ontsmetten van wonden en je "medische gereedschap" dat je hebt gebruikt bij het verplegen van een verwonding (pincet, (veiligheids)speld). Het voordeel van sterilon is dat je het gewoon in de wond kan druppelen zonder dat je het met iets hoeft af te dekken wat heel plezierig is bij schaafwonden en dergelijke omdat ze beter genezen als ze niet afgedekt zijn. Een minpuntje is echter wel dat het nogal prikt als het in de wond gedruppeld wordt, maar dan voel je dat het werkt. *Pas op, sterilon heeft een uiterste houdbaarheidsdatum.*

## **Wondpleisters.**



"Gewone" pleisters worden veel gebruikt bij kleine verwondingen. Altijd handig om bij je te hebben, ook is het handig om er alvast een paar op handige maatjes af te knippen (1,5 cm, 2 cm, 4 cm) zodat je er snel 1 kan pakken als je ze nodig hebt. Neem ook een paar stukken nog niet afgeknipte pleisters mee, dus stroken van +/- 10 cm lang zodat je voor elke wond ook nog pleisters op maat kunt knippen

## **Steriele gaasjes.**



Steriele gaasjes zijn nodig om over een wond te leggen voordat deze verbonden wordt zodat het een steriele buffer tussen de wond en het verband komt. Hierdoor voorkom je dat er vuil en bacteriën van het niet steriele verband in de wond komen. Als je een gaasje aanbrengt moet je ervoor zorgen dat je deze zo minmogelijk met je handen vastpakt omdat ook je vingers niet steriel zijn. *Pas op, steriele gaasjes hebben een uiterste houdbaarheidsdatum.*

## **Snelverband.**



Voor het verbinden van een hevig bloedende wond is een snelverband het ideale verbind middel omdat er met een snelverband gemakkelijk en snel een goed druk verband aangelegd kan worden wat het bloeden stopt. Een snelverband is heel gemakkelijk in gebruik, het is namelijk een gaasje, watten en verband in één. Na het openen van de verpakking hoef je alleen aan de 2 uiteinde van het verband te trekken en het hele zaakje klapt keurig uit, klaar om op de wond te leggen en te verbinden. *Pas op, snelverband heeft een uiterste houdbaarheidsdatum*





### **Mitella.**

Een mitella is een driehoekige doek die je door hem op de juiste manier om je nek heen te knopen kunt gebruiken om je arm in te laten rusten. Dit kan van pas komen als je een lichte kneuzing hebt opgelopen in je arm maar ook als je een diepe snede hebt in bijvoorbeeld een van je vingers waardoor je met je hand omhoog moet blijven om hartkloppingen in je vinger te voorkomen.



### **Pijnstillers.**

Altijd handig om bij de hand te hebben bij allerlei pijntjes. Ze zijn handig tegen hoofdpijn of andere pijnen waar je verder van buitenaf niks tegen kunt doen. Gebruik ze niet te vaak, je kunt er namelijk immuun voor worden als je ze te vaak slikt. Bij kleine pijntjes is het vaak gewoon even op je tanden bijten en doorgaan. Even niet aan de pijn denken en iets anders gaan doen werkt vaak al voldoende.



### **Tekentang.**

Teken zijn niet gevaarlijk! Zolang je een teek binnen 24 uur op de juiste manier verwijdert loop je vrijwel geen kans op besmetting van de ziekte van Lyme (die op dit moment, augustus 2004, 20 procent van de teken bij zich draagt). De manier om een teek te verwijderen is door hem met een tekentang vast te pakken en 2 á 3 slagen rond te draaien totdat hij loslaat. Mocht je +/- 3 weken na het verwijderen van een teek een rode kring krijgen rond de beet ga dan naar een huisarts en zeg dat je door een teek gebeten bent. Er zal een bloed onderzoek gedaan worden en als de uitslag hiervan positief is krijg je een antibiotica kuur en ben je er zo vanaf.

*enkele tips ter voorkoming van een tekenbeet:*

- Blijf op de paden en draag goed sluitende kleding, bijvoorbeeld een broek met lange pijpen die in de sokken worden gestopt. De kans op tekenbeten neemt daarmee af.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk. De kans dat een teek *Borrelia burgdorferi* overbrengt neemt toe met de duur die de teek vastzit in de huid.
- Controleer het lichaam op teken na een wandeling of kamperen in een natuurgebied (dagelijks!).
- Noteer de datum van een tekenbeet en controleer de plaats van de beet een aantal weken op het ontstaan van een rode plek. Wanneer deze plek geleidelijk groter wordt raadpleeg dan de huisarts.



## **Nagelknippertje.**



Altijd handig omdat er vaak grote hoeveelheden vuil onder je nagels blijft hangen is het handig om ze tijdens het kamperen goed kort te houden. Verder kan je een nagelknippertje ook goed gebruiken voor het afknippen van loszittende velletjes.

Bij het samenstellen van deze site is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Scoutatwork.nl kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie via deze site.

