



De zomervakantie staat weer voor de deur! De kinderen vermaken zich lekker in en rond het huis. Meestal gaat dat goed, maar helaas belanden er nog elk jaar duizenden kinderen in het ziekenhuis vanwege een huis-tuin-en-keukenongeluk. SKH zet de meest voorkomende op een rij, met tips over wat u wel en juist niet moet doen: 10x eerste hulp bij kindergelukken.
Bron: Kanjers, nummer 2, 2011



Bloederige val van de fiets

Uw kind is lekker aan het fietsen, maar ziet de bobbel in het asfalt te laat. Hij glijdt onderuit en op zijn knie prikt een stevige schaafwond.

Spoel de wond zo snel mogelijk met water (niet wrijven). Droog daarna de omringende huid af met een steriel gaasje of een schone, droge doek. Ga naar de huisarts als de schaafwond groter is dan de handpalm van uw kind of als botten of spieren zichtbaar zijn. Dat geldt ook bij verwondingen aan het gezicht of de geslachtsorganen en wonden die u niet goed schoon krijgt. 🌟



Val van de trap

Uw kind maakt een val van bijvoorbeeld een trap of klimrek.

Hoewel de verleiding groot is uw kind direct op te tillen en te troosten, is het verstandig dit niet te doen. Veel ouders raken in paniek als een kind het uitgilt, maar eigenlijk is dat een gunstig teken. Drie vitale functies zijn immers nog intact: zijn ademhaling, bewustzijn en bloedsomloop. Als uw kind bleek en loom is, transpireert en veel dorst heeft is er kans op een inwendige bloeding. Is hij bewusteloos, draai hem dan op zijn rug en open de luchtweg, zodat zijn tong niet in zijn keel kan zakken. Dit doet u door een hand op zijn voorhoofd te leggen en met uw andere hand twee vingers onder de kin te plaatsen. Trek vervolgens de kin naar boven toe. Houd uw kind altijd 24 uur in de gaten; zelfs als het met een sissertje lijkt af te lopen. Bij een val op het hoofd kan alsnog een zwelling optreden, die overdruk in de hersenen kan veroorzaken. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts. 🌟



Vergiftiging

Uw kind ziet die fles schoonmaakmiddel op het aanrecht aan voor limonade en neemt een royale slok.

Zoek bij vergiftiging altijd professionele hulp: bel 112 in ernstige gevallen (bewusteloosheid, ademhalingsmoeilijkheden of bij ernstige brandwonden) en anders de huisarts. Vergaar zo veel mogelijk informatie: Hoe oud is het kind?

Heeft hij klachten? Welk gif heeft hij ingenomen en hoeveel? En wanneer is het gebeurd? Laat uw kind nooit braken.

Als hij een bijtend middel heeft ingeslikt, kan de slokdarm beschadigd raken. Laat uw kind als dat lukt een half tot een heel glas water drinken. Een handig hulpmiddel is de gifwijzer (van papier of als iPhone-applicatie), vol informatie en tips. Deze is te bestellen of te downloaden via www.gifwijzer.nl. 🌟



Bloedneus

Het gaat er ruw aan toe tijdens het voetballen op het buurveldje. Uw kind krijgt een bal tegen zijn gezicht en het bloed gutst uit zijn neusgaten.

Buig uw kind naar voren, in de schrijfhouding. Laat hem een keer snuiten om korstjes los te krijgen en knijp vervolgens tien minuten zijn neus dicht. Is de bloeding nog niet gestelpt, bel dan een arts. Buig het hoofd van uw kind nooit achterover: dan stroomt het bloed in zijn keel en kan hij misselijk worden. 🌟



Buil op knie

Ook een hockeywedstrijd kan onfortuinlijk aflopen. Uw kind krijgt een bal op zijn knie en klapt dubbel van de pijn.

Koel de pijnlijke plek zo snel mogelijk met een icepack. Koel niet te lang (maximaal tien minuten) en houd altijd een doek tussen het ijskompres en de huid. 🌟



Verlies tand

Tanden wisselen is leuk en spannend, behalve als dat gebeurt na een val van de schommel.

Gaat het om een melktand, dan kan de tandarts niets voor uw kind doen. Gaat het om een vaste tand, leg dan de tand (of een afgebroken stuk tand) in een glas melk en bel direct de tandarts met het verzoek deze terug te plaatsen. Er is meer mogelijk dan u denkt. Vraag uw kind niet de tand in zijn mond te houden, uw kind loopt het risico deze in te slikken. 🍀



Tand door de lip

Uw kind zit in de achtbaan en botst met zijn kin tegen de stang voor hem: tand door de lip.

Druk de wond met een gaasje dicht. Na hooguit tien minuten moet het bloeden zijn gestopt. Een ijsje eten na afloop doet wonderen: de wond gaat ervan dicht en het biedt troost. Houd het ijs wel eerst onder de kraan, zodat het niet aan de lip vastkleeft. 🍀



Knikker doorgeslikt

Het is een klassieker onder de kinderongelukjes: uw kind slikt een knikker in en loopt blauw aan.

Motiveer uw kind om te blijven hoesten. Dat is voor hem de enige mogelijkheid om de knikker uit zijn keel te krijgen. Stopt hij met hoesten, ga dan achter uw kind staan, ondersteun met een hand zijn borstkas en buig hem goed naar voren. Sla vervolgens met uw vrije hand maximaal vijf keer flink tussen de schouderbladen. Blijft de knikker hangen, blijf dan achter het kind staan en sla uw armen rondom zijn borstkas. Buig hem naar voren en plaats een vuist tussen de navel en de onderkant van het borstbeen. Pak de vuist met de andere hand vast en trek beide handen met een ruk schuin omhoog naar u toe (de Heimlich-greep). Helpt ook dit niet, alarmeer dan 112. Blijf doorgaan met vijf keer stoten en vijfmaal de Heimlichgreep. 🍀



Verbranding met hete thee

Het is de nachtmerrie van elke ouder: uw kind stoot een pot thee om en krijgt de kokendhete vloeistof over zich heen.

Koel de wond direct minimaal een kwartier met, bij voorkeur, lauwwarm stromend leidingwater. Wees wel alert op onderkoeling, koel alleen de wond. Verwijder alleen de kleding die niet aan de wond kleeft. Waarschuw een arts bij blaren, een aangetaste huid, elektrische en chemische verbrandingen. Smeer niets op een brandwond, maar bedek de wond met een steriel, nat wondverband van bijvoorbeeld een gaasje of een schone doek. Geef geen eten of drinken. Vervoer uw kind, indien mogelijk, zittend. 🍀



Gekneusde of gebroken pols

Uw kind valt van de schommel en belandt ongelukkig op zijn pols.

U wilt natuurlijk eerst weten of er iets gebroken is. Helaas is dat bij kinderen niet eenvoudig vast te stellen, omdat hun botten buigzamer zijn dan die van volwassenen. Signalen die op een botbreuk kunnen duiden: de hand staat in een vreemde stand, uw kind kan (een deel van) zijn hand niet meer bewegen of hij heeft pijn bij bepaalde handelingen (bijvoorbeeld als hij zijn trui uittrekt). Probeer nooit zelf ledematen te zetten. Bel bij letsel aan nek, rug, heupen, been of knie een ambulance. Is de pols gekneusd, koel deze dan minimaal tien minuten met een icepack, koud water of desnoods een pak diepvriesgroenten (met een doek eromheen) en laat de hand rusten. Houdt de pijn aan, ga dan naar de dokter. 🍀

Cursus kinder-EHBO

Wilt u meer weten over kinder-EHBO? In het najaar organiseert SKH, bij voldoende belangstelling, een cursus voor ouders. De cursus wordt gegeven door een erkende organisatie. Na de zomer ontvangt u hier meer informatie over. 🍀

Meer weten?

Cursus Er bestaan maar liefst 5.000 aanbieders van (kinder-) EHBO-cursussen. Om het kaf van het koren te scheiden is onlangs de Eerste Hulp Raad opgericht, die een keurmerk verschaft. Op de website www.ehbo.nl vindt u een cursus bij u in de buurt. Bij sommige aanvullende zorgverzekeringen krijgt u (een deel van) het cursusgeld vergoed. Check daarvoor uw polisvoorwaarden.

Online cursus U kunt ook vanuit huis een stoomcursus van het Rode Kruis volgen, waarin kort wordt uitgelegd hoe u moet handelen bij de zeven meest voorkomende ongelukken. Kosten 9,95 euro. Meer info: www.rodekruis.nl.

Jeugd cursussen Er bestaan ook EHBO-cursussen voor kinderen in het basisonderwijs: Eerste Hulp Junior (voor groep 5 en 6) en Jeugd Eerste Hulp A (groep 7 en 8). Meer info: www.ehbo.nl

Eerste hulp app Het Rode Kruis heeft een Eerste Hulp-applicatie voor de iPhone ontwikkeld, die EHBO-instructies geeft en is gekoppeld aan hulpdiensten in de buurt. Deze is gratis te downloaden. Zie www.rodekruis.nl. 🍀