

# INHOUD

Voorwoord en gebruiksaanwijzing .....	7
---------------------------------------	---

## **THEMA: VOORBEREIDING**

Introductie Eerste Hulp in de Wildernis .....	9
Vorbereiding en preventie .....	10

## **THEMA: BENADERING VAN SLACHTOFFERS**

Organiseren van de hulpverlening.....	19
Situatiebeoordeling .....	20
Benadering van het slachtoffer.....	23
De MARCH-benadering .....	24
De eerste beoordeling van het slachtoffer .....	27
M - Massaal bloedverlies .....	27
A - Ademweg .....	32
R - Respiratie.....	36
C- Circulatie .....	39
H - Hoofdletsel en hulp.....	42
Hoofdletsel en bewustzijn .....	42
Hulp .....	48
Reanimatie .....	50
Gebruik van de AED .....	52
Voortdurend onderzoek.....	55
Evacuatie en overdracht van het slachtoffer.....	57
SOAP Notitie .....	57
Helikopter evacuatie .....	57
Verplaatsing .....	58

## **THEMA: AANDOENINGEN EN LETSELS**

Stoornissen in de Respiratie .....	63
Letsels van de borstkas.....	63
De doordringende borstwond en zuigende borstwond.....	64
Klaplong en spanningspneumothorax.....	65
Kneuzing van de longen.....	67
Verscheuring van het middenrif .....	67
Benauwdheid bij een longaandoening (Astma/COPD) .....	67
Paniekaanval met snelle ademhaling .....	68
Inhalatietrauma .....	70

<b>Stoornissen in de circulatie</b> .....	<b>72</b>
Shock .....	72
Inwendig bloedverlies .....	73
Letsel van het hart en de grote vaten .....	76
<b>Letsels van de buik</b> .....	<b>77</b>
<b>Letsels van het bekken, heup en bovenbeen</b> .....	<b>78</b>
Gebroken heup .....	79
Gebroken bovenbeen .....	79
<b>Hoofdletsel en bewustzijnsstoornissen</b> .....	<b>79</b>
<b>Hoofdletsel door trauma</b> .....	<b>80</b>
Letsel van de wervelkolom .....	82
Bewustzijnsstoornissen .....	84
Suikerziekte .....	85
Beroerte .....	86
Epilepsie .....	88
Flauwte en kortdurend bewustzijnsverlies (wegraking) .....	90

## **THEMA: TRAUMA EN KLEINE LETSELS**

<b>Trauma</b> .....	<b>93</b>
<b>Letsels van hoofd en hals</b> .....	<b>94</b>
Hoofd- en hersenletsel .....	94
Gezichtsletsel .....	94
Oogletsel .....	95
Neusletsel .....	96
Oorletsel .....	97
Kaakletsel .....	97
Tandletsel .....	98
Letsel van de hals .....	99
<b>Letsel van het bewegingsapparaat</b> .....	<b>100</b>
Kneuzing .....	100
Verstuiking .....	101
Ontwrichtingen .....	102
Botbreuken .....	104
Open botbreuk .....	108
Overbelasting spieren en pezen .....	109
Spierkramp .....	109
Spierscheuring en overbelasting .....	110

<b>Wonden</b> .....	<b>111</b>
Wondverzorging algemeen .....	111
Wondverzorging specifiek .....	112
Blaren .....	115
Bijtwonden .....	115
Brandwonden .....	117

## **THEMA: VEELVOORKOMENDE AANDOENINGEN/ ZIEKTES**

Diarree .....	121
Buikpijn .....	122
Hoofdpijn .....	123
Koorts .....	124
Pijn op de borst .....	125
Ernstige allergische reacties .....	128
<b>Mentale gezondheid</b> .....	<b>131</b>

## **THEMA: LETSEL DOOR DE OMGEVING**

<b>Onderkoeling</b> .....	<b>135</b>
<b>Bevriezingsletsel</b> .....	<b>140</b>
<b>Lawineredding</b> .....	<b>143</b>
<b>Oververhitting</b> .....	<b>144</b>
Hitteberoerte .....	146
<b>Zonverbranding</b> .....	<b>149</b>
Sneeuwblindheid .....	150
<b>Bliksem</b> .....	<b>151</b>
<b>Waterongevallen</b> .....	<b>153</b>
<b>Hoogteziekte</b> .....	<b>155</b>
Hoogteziekte .....	157
Acute hoogteziekte (AMS) .....	157
Hoogtehersenoedeem (HACE) .....	158
Hoogtelongoedeem (HAPE) .....	161
<b>Insectenbeten</b> .....	<b>162</b>
Slangenbeten .....	165
<b>Bijlagen</b> .....	<b>168</b>
Bijlage anatomie en fysiologie .....	168
Medische kit .....	171
Aanvullende (medische) handelingen .....	174