



KINDEREN

*EERSTE
HULP BIJ
PANDEMIE*

PBLS 27^E DRUK



REANIMATIE VAN DRENKELINGEN EN KINDEREN

De hiervoor beschreven manier van reanimeren kun je in alle omstandigheden en voor alle slachtoffers gebruiken. Voor drenkelingen en kinderen tot de puberteit kan een aantal uitzonderingen gemaakt worden. Deze worden hieronder besproken.

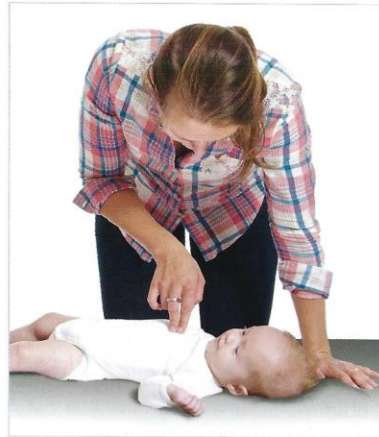
Als je een slachtoffer uit het water haalt, zorg er dan voor dat je jezelf niet in gevaar brengt. Ga zo mogelijk niet het water in, omdat het slachtoffer je in zijn paniek onder water kan trekken.

Haal een drenkeling in een zo horizontaal mogelijke houding uit het water. Bij een verdrinkingsongeval raakt het slachtoffer vaak onderkoeld. Deze onderkoeling kan

het hart extra gevoelig maken voor ritmestoornissen, vooral als het slachtoffer in een verticale houding wordt gebracht.

Iemand die water in de longen heeft gekregen moet door een (huis)arts worden onderzocht. Dit is altijd nodig, ook al heeft de drenkeling verder geen problemen met ademen en hoeft 112 niet gebeld te worden.

Bij kinderen wordt een circulatiestilstand bijna altijd veroorzaakt door zuurstofgebrek, bijvoorbeeld door ernstige longontsteking, verslikking of verdrinking. Het reanimeren van kinderen gaat in principe op dezelfde manier als bij volwassenen. Je hebt bij kinderen uiteraard minder kracht nodig om de borstkas voldoende diep in



te duwen. Bij kinderen tot 1 jaar kun je borstcompressies geven met de toppen van je wijs- en middelvinger. Bij oudere kinderen geef je borstcompressies met de hiel van één hand, maar als je moeite hebt om met één hand de borstkas voldoende diep



in te duwen gebruik je twee handen. Bij het beademen moet -net als bij volwassenen- de borstkas iets omhoog komen, alleen hoeft je bij kinderen minder lucht in te blazen.

Onderstaande aanpassingen maken reanimatie meer geschikt voor drenkelingen en kinderen:

- Reanimeer eerst 1 minuut als je alleen bent en je geen telefoon bij je hebt. Daarna bel je pas 112. Neem een kind zo mogelijk mee, als de telefoon niet in de buurt is.
- Start de reanimatie met 5 beademingen.
- Ademt het slachtoffer na deze 5 beademingen nog niet zelfstandig? Geef dan 15 borstcompressies. Bij drenkelingen vanaf de puberteit is dat 30 borstcompressies.
- Wissel borstcompressies af met 2 beademingen.

De grens tussen kind en puber is moeilijk precies aan te geven. Ga op je eigen oordeel af.

Let op: wanneer een kind plotseling bewusteloos raakt en geen (normale) ademhaling heeft, start je niet met de 5 beademingen, maar met borstcompressies. Als je alleen bent, bel je onmiddellijk 112.

Het gaat waarschijnlijk niet om zuurstofgebrek, maar om een kind met een hartafwijking.

PBLS

REANIMATIE VAN DRENKELINGEN EN KINDEREN

Haal een drenkeling in een zo horizontaal mogelijke houding uit het water. Bij onderkoeling kunnen er anders hartritmestoornissen ontstaan.

Let op: Het slachtoffer kan je in paniek onder water trekken.

Iemand die water in de longen heeft gekregen moet door een (huis)arts worden onderzocht. Dit is altijd nodig, ook al heeft de drenkeling verder geen problemen met ademen en hoeft 112 niet gebeld te worden.

Je hebt bij kinderen uiteraard minder kracht nodig om de borstkas voldoende diep in te duwen. Bij kinderen tot 1 jaar kun je borstcompressies geven met de toppen van je wijs- en middelvinger. Bij oudere kinderen geef je borstcompressies met de hiel van één hand, maar als je moeite hebt om met één hand de borstkas voldoende diep in te duwen gebruik je twee handen. Bij het beademen moet – net als bij volwassenen – de borstkas iets omhoog komen, alleen hoeft je bij kinderen minder lucht in te blazen.

De volgende aanpassingen maken reanimatie meer geschikt voor drenkelingen en kinderen.

- Reanimeer eerst 1 minuut als je alleen bent en je geen telefoon bij je hebt. Daarna bel je pas 112. Neem een kind zo mogelijk mee, als de telefoon niet in de buurt is.
- Start de reanimatie met 5 beademingen.
- Geef 15 borstcompressies als het slachtoffer na deze 5 beademingen nog niet zelfstandig ademt. Bij drenkelingen vanaf de puberteit is dat 30 borstcompressies.
- Wissel borstcompressies af met 2 beademingen.

De grens tussen kind en puber is moeilijk precies aan te geven. Ga op je eigen oordeel af.



Let op: Wanneer een kind plotseling bewusteloos raakt en geen (normale) ademhaling heeft, hoef je in principe niet met de 5 beademingen te starten en kun je net als bij volwassenen met borstcompressies beginnen. Ook kun je onmiddellijk 112 bellen.

Het gaat dan waarschijnlijk niet om zuurstofgebrek, maar om een kind met een hartafwijking.

ZIEKTEKLACHTEN EN KINDERZIEKTEN

Bel in verband met mogelijk corona besmetting direct de huisarts of huisartsenpost bij 1 of meer van deze punten.

- steeds zieker worden in een paar dagen
- steeds sneller of moeilijker ademen (bijvoorbeeld bij het lopen)
- steeds meer in de war raken
- meer dan 3 dagen koorts (38 graden of hoger)
- ouder dan 70 met een chronische ziekte of minder weerstand in combinatie met koorts

Word je als eerstehulpverlener met ziekteklachten geconfronteerd? Adviseer dan de huisarts te bellen bij:

- griepachtige verschijnselen nadat het slachtoffer bij besmette of misvormde dieren of pluimvee met vogelgriep is geweest
- ziekte binnen 4 weken na terugkeer uit het buitenland en vooral uit een (sub)tropisch gebied of na die tijd bij onverwachte ziekteklachten
- benauwdheid
- sufheid of verwardheid
- het niet binnen kunnen houden van drinken
- koorts die na twee dagen antibiotica nog niet gedaald is
- pijn in één bil, been of voet met krachtsverlies in een been (op de tenen of hak staan lukt niet meer) met een verdoofd gevoel in liezen en rond de anus

Koorts

Iemand heeft koorts bij een temperatuur van 38 graden Celsius of meer. Iemand heeft hoge koorts bij een temperatuur van 40 graden Celsius of meer. Koorts is een natuurlijke reactie van het lichaam op een infectieziekte. Ook ernstige infectieziekten, zoals nekkramp (hersenvliesontsteking), beginnen met koorts. Let daarom ook altijd op andere verschijnselen.

WAT ZIE OF HOOR JE?

Iemand voelt warm aan. Hij zweet, rilt en kan klappertanden. Soms klaagt het slachtoffer over hoofdpijn.

WAT DOE JE?

- Leg het slachtoffer in een comfortabele positie.
- Leg een koude, natte washand op het voorhoofd van het slachtoffer.
- Geef het slachtoffer voldoende te drinken.
- Je kunt ook (kinder)paracetamol geven volgens de bijsluiter.

Hoofdpijn

Zorg voor rust bij hoofdpijn. Laat het slachtoffer op een rustige en donkere plek liggen. Adviseer om geen televisie of video te kijken of een computerspelletje te doen. De flikkering van een beeldscherm kan de hoofdpijn verergeren. Kinderen geven pas laat aan dat ze hoofdpijn hebben. Soms helpt het al om kinderen af te leiden en ze te troosten.

Buikpijn

Rust kan bij buikpijn verlichting geven. Ook een warme doek kan voor vermindering van de pijn zorgen. De oorzaak van pijn in de onderbuik is meestal ernstiger dan de oorzaak van pijn rond de navel. Veel kinderen vinden het moeilijk om te vertellen waar de pijn precies zit. Vaak doet de hele buik pijn.

WAT DOE JE?

- Raadpleeg de huisarts bij hevige buikpijn, of als de buikpijn langer dan een uur aanhoudt.
- Doe dit ook als de buikpijn in aanvallen komt waarbij het slachtoffer niet stil kan liggen.
- Laat het slachtoffer bij hevige buikpijn in een comfortabele positie liggen. Meestal zoekt het slachtoffer zelf een positie waarin hij lekker ligt.

Misselijkheid, braken en diarree

Misselijkheid

Aan misselijkheid kun je weinig doen. Soms kan braken opluchting geven.

WAT DOE JE?

- Leg het slachtoffer in een comfortabele positie.
- Zorg dat het slachtoffer uitrust.

WAT DOE JE?

- Bel 112 wanneer er veel bloed in het braaksel zit, of als het braaksel zwart en korrelig is. Dit kan wijzen op een maagbloeding.
- Bel de huisarts wanneer het slachtoffer meer dan 2 uur achter elkaar misselijk is en moet braken.
- Help het slachtoffer door hem te laten knielen of bukken. Zorg dat het slachtoffer een kom of plastic zak binnen handbereik heeft.
- Laat het slachtoffer zijn mond spoelen met koud water nadat hij gebraakt heeft. Dit vermindert de vieze smaak in zijn mond.
- Houd een baby licht voorover als hij moet braken. Houd hem bijvoorbeeld over je schouder met een doekje eronder. In deze houding kan het braaksel gemakkelijk weglopen.

Diarree

Diarree is iets anders dan een enkele keer wat brijige ontlasting. Een slachtoffer heeft diarree als hij meerdere keren achter elkaar dunne tot waterdunne ontlasting heeft.

WAT DOE JE?

- Laat het slachtoffer veel drinken: per keer kleine hoeveelheden. Doe dit vooral wanneer het slachtoffer ook misselijk is en moet braken. Geef bijvoorbeeld elke 5 minuten een paar eetlepels thee. Geef het slachtoffer iets te drinken dat hij lekker vindt. Af en toe een waterijsje kan ook. Geef geen alcoholische of koolzuurhoudende dranken of (onverdunde) appelsap.
- Je kunt het slachtoffer ook ORS (Oral Rehydration Salts/Solution) geven. Dit kun je kopen bij de apotheek. Geef ORS zolang de ontlasting waterdun is.
- Heeft het slachtoffer zijn eetlust weer terug? Dan kan hij weer eten.

Uitdroging

Als gevolg van misselijkheid, braken en diarree kan een slachtoffer uitdrogen. Bij baby's, jonge kinderen en bejaarden moet je goed opletten dat ze niet uitdrogen. Vooral wanneer ze waterdunne ontlasting hebben en/of veel braken.

WAT ZIE OF HOOR JE?

Iemand heeft dorst en een droge mond. Hij heeft weinig energie en kan suf zijn. Als het slachtoffer huilt, heeft hij weinig tranen. Hij plast niet of weinig. De plas heeft een donkere kleur.

WAT DOE JE?

- Bel de huisarts of de huisartsenpost.
- Geef het slachtoffer ORS of kokoswater.

Allergieën

Allergische reacties (overgevoeligheidsreacties) kunnen zich op veel manieren voordoen. Symptomen van een allergie zijn: zweten, rillen, hoofdpijn, misselijkheid, braken, buikpijn, hongerigheid, benauwdheid, maar ook druk en agressief gedrag. De klachten ontstaan nadat het slachtoffer in contact is geweest met de stof waarvoor hij allergisch is. Komen deze symptomen vaak voor? Laat dan contact opnemen met de huisarts voor onderzoek en behandeling.

De meeste allergieën ontwikkelen zich tijdens de eerste levensjaren. Denk hierbij aan koemelkallergie. Kinderen met een koemelkallergie huilen vaak na flesvoeding omdat ze buikkrampen hebben. Ook moeten ze braken na flesvoeding.

Lichte allergische huidreacties kunnen veroorzaakt worden door planten of chemische stoffen. De huid is op de aangedane plaats vaak vlekkelig rood en jeukt.

WAT DOE JE?

- Leg een koud nat washandje of lapje op de aangedane plaats.
- Voorkom dat het slachtoffer krabt of wrijft.
- Zwelt de huid op? Bel dan de huisarts of de huisartsenpost.

Kinderziekten

Een kind met een kinderziekte hoeft vaak niet thuis te blijven omdat hij al besmettelijk is voordat hij ziek wordt. Zijn directe omgeving heeft hij al besmet. Voorkom wel contact met anderen en vooral met zwangeren. Een kind kan heftiger reageren op ziekte dan een volwassene.



WAT DOE JE?

Bel de huisarts of de huisartsenpost als een kind:

- een erg zieke indruk maakt of steeds zieker wordt en je het niet vertrouwt
- erg benauwd is, heel snel of anders ademt
- suf wordt of gaat kreunen
- de mond bijna niet open kan krijgen
- niet kan drinken of slikken
- opvallend kwijlt

Adviseer de huisarts te bellen bij:

- lusteloosheid, bleekheid, dikke oogleden en roze plas
- dikke, rode gewrichten en koorts
- onrustige bewegingen

Adviseer een zwangere om de huisarts of de huisartsenpost te bellen wanneer zij in contact is geweest met een kind met een vlekjesziekte/kinderziekten, zoals kinkhoest, waterpokken en rode hond. Bij mazelen, de vijfde ziekte en bij hand-voet-mondziekte kunnen zowel de moeder als het ongeboren kind gevaar lopen.