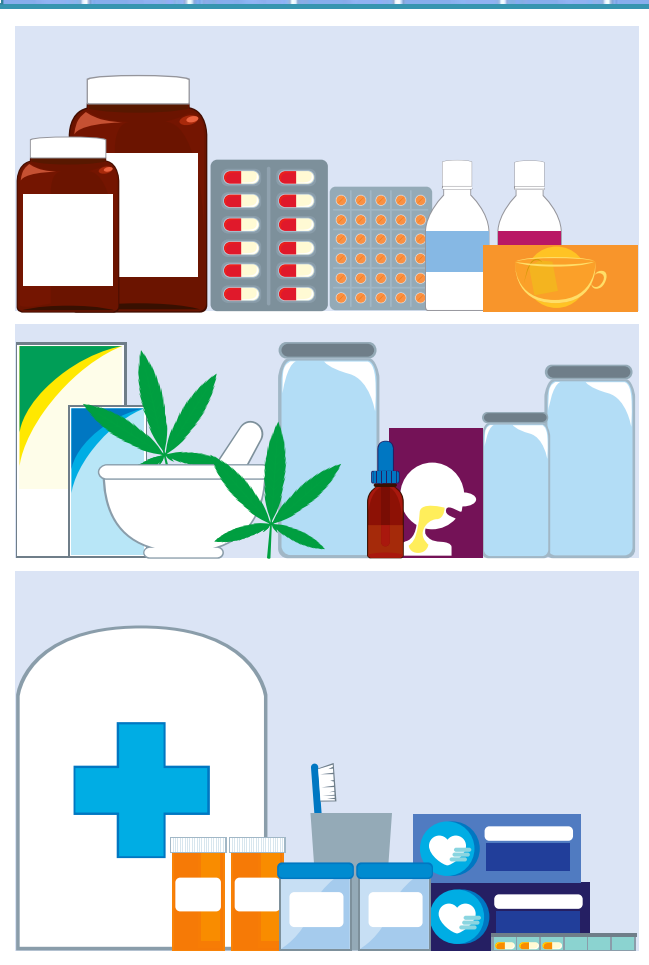


# Eerste hulp in huis

Je hand verbrand aan de pan, een kleinkind dat is gevallen... Wat moet je in je EHBO-doos of medicijnkastje hebben om eerste hulp te verlenen? En hoe gebruik je veilig medicatie als je ouder wordt?

Tekst: Jessica van Zanten.



## De doos voor thuis

Het is niet verplicht om een EHBO-doos in huis te hebben, maar omdat de meeste ongelukjes in en om het huis gebeuren, is het wel aan te raden. Volgens de richtlijnen van Het Oranje Kruis moet deze op z'n minst het volgende bevatten:

- 1 assortiment wondpleister (minimaal 15 strips)
- 1 driekante doek
- 1 ideaalzwachtel van 5 m x 8 cm
- 1 rol kleefpleister van 2 cm dikte
- 1 flesje ontsmettingsmiddel
- 2 wondverzorgingskits
- 2 paar handschoenen (voor extra hygiëne)
- 1 splinterpincet voor het verwijderen van splinters en doornen
- 4 steriele gaasjes/kompressen om de wonden mee te reinigen. Neem hiervoor nooit watten.
- 1 schematische EHBO-instructie
- 1 tekenverwijderset
- 1 verbandschaar
- 2 wondsnelverbanden van 8x10 cm

**Medicijnen** - zorg dat er ook een strip paracetamol – en eventueel kinderparacetamol en ORS voor de

kleinkinderen – in de doos zit; deze pijnstillers werken koortsverwend en zijn niet schadelijk voor de maag.

**Belangrijke telefoonnummers** – bewaar bij de EHBO-doos – of op een andere handige plek, zoals op de koelkast – een lijst met belangrijke telefoonnummers van de huisarts, de tandarts, Het Nationaal Vergiftigingen Informatie Centrum (NVIC, 030 - 274 88 88, 24 uur per dag en 7 dagen in de week bereikbaar) en de Brandwondeninformatielijn (0900 - 044 00 44, ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur bereikbaar).

Controleer  
minstens eens  
per halfjaar je  
verbanddoos op  
inhoud en  
houdbaarheid

## Wat te doen bij...

**...een schaafwond?** Spoel de wond schoon onder lauwwarm water, haal eventuele zandkorrels of grind eruit met een pincet en laat de schaafwond drogen zonder pleister of doe er een pleister op als de huid schuurt tegen kleding. Ga naar de huisarts als de rand van de wond na een paar dagen dik, rood of warm wordt of er witgeel wondvocht vrijkomt.

**...een bloedneus?** Snuit de neus een keer goed, buig voorover om bloed uit de mond te laten lopen en knijp met duim en wijsvinger de neus ongeveer vijf minuten dicht. Neem contact op met de huisarts als de bloeding na vijf

minuten niet is gestopt. Ga ook naar de huisarts als de neus bloedt na een ongeval, val of harde klap op het hoofd, dan kan er sprake zijn van een schedelbreuk. Snuit de neus dan niet.

**...een bijensteek?** Verwijder zo snel mogelijk de achtergebleven angel met een pincet of nagel en leg een nat kompres of gaasje op de insectenbeet. Bel 112 bij benauwdheid, suffigheid of een steek in de mond of keel.

**...een tekenbeet?** Gebruik nooit alcohol voor het verwijderen van de teek. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid met een puntig pincet of tekenverwijderaar. Ontsmet de wond na het verwijderen. Lukt het verwijderen niet

## Handige app

Download de app *Moet ik naar de dokter?*. Hierin kun je een korte symptomenlijst invullen en krijg je te horen of het raadzaam is om medische hulp in te schakelen.

## VERBANDDOOS XL

Wil je in het verkeer of bijvoorbeeld op de camping een EHBO-doos bij je hebben, dan kun je een Verbanddoos PLUS aanschaffen. Daar zit naast de items uit de EHBO-doos thuis het volgende extra in: • minimaal 18 strips wondpleister • 1 extra driekante doek • 1 extra wondverzorgingskit • 2 extra steriele gaasjes/kompressen • 1 extra wondsnelverband • een aluminium deken • 2 steriele vette gaasjes/kompressen van 5x8 cm

Verbanddozen zijn onder andere te koop bij apotheek, drogist en via [ehbo-koffer.nl](http://ehbo-koffer.nl).

of ontstaat er binnen drie maanden na het verwijderen een blauwrode kring op de plek waar de teek heeft gezeten of krijg je last van vermoeidheid, koorts of andere griepachtige verschijnselen, neem dan direct contact op met de huisarts.

**...een brandwond?** Koel de wond direct tien minuten met lauwwarm stromend water. Dat vermindert de pijn en haalt de hitte uit de wond. Bedek de wond met steriel verband of een schone doek en huishoudfolie. Gebruik geen desinfecterende middelen om de wond te reinigen. Bel bij grote wonden of open wonden of bij twijfel de huisarts of 112.

## Zo min mogelijk medicijnen in EHBO-doos

Hoe gebruik je medicijnen het veiligst? Linda Jonkers, apotheker bij Service Apotheek Maasdorpen in Meerlo, geeft advies.

### Welke medicijnen mogen écht niet ontbreken in de EHBO-doos?

“Paracetamol, maar verder pleit ik voor zo min mogelijk medicijnen. Er is tegenwoordig zó veel zonder recept te krijgen, dat mensen denken: dat zal wel veilig zijn. Maar dat is niet zo, medicijnen kunnen wisselwerkingen hebben met andere medicatie of mensen gebruiken ze te lang, waardoor ze schade kunnen veroorzaken. Zo is paracetamol in de meeste gevallen geen probleem als je het kortdurend gebruikt. Je mag maximaal acht tabletten van 500 mg per dag slikken, maar dat kun je niet

maandenlang doen en zeker niet zonder overleg met je huisarts.”

### Wanneer weet je of de houdbaarheidsdatum van een medicijn echt is verlopen?

“Wij adviseren om de houdbaarheidsdatum op de verpakking aan te houden. Die is gebaseerd op een optimale bewaarconditie bij een kamertemperatuur tussen de 18 en 25 graden. Maar warme zomers of vakanties in warme landen doen medicatie geen goed. Net als een hoge luchtvochtigheid. Daarom adviseren we geen medicatie te gebruiken die over de datum is.”

### Wat gebeurt er als je iets inneemt wat over de datum is?

“De hoeveelheid werkzame stof van een medicijn neemt af als het medicijn over de datum is en er kunnen giftige afbraakstoffen ontstaan. Daarom raad

ik aan het medicijn niet meer te gebruiken en in te leveren bij de apotheek. Maar als een medicijn een paar dagen over de datum is en je het per ongeluk inneemt, is dat geen ramp.”

### Wat doen we met oude medicatie?

“Gooi oude medicijnen nooit zelf weg en spoel ze al helemaal niet door het toilet of de afvoer! In sommige gemeenten kun je ze via de zogeheten chemobox inleveren. Zo niet, breng ze dan naar je apotheek; daar worden ze netjes vernietigd. Lever wel het liefst kale flesjes, tubes en strips in, dus zonder de stickers en doosjes met je naam. Anders moet de apotheker dit vanwege privacyredenen allemaal zelf verwijderen. Doe je dit thuis al, dan scheelt dat ons veel werk.”

### Hoe lees je de bijsluiter van een medicijn?

“Een bijsluiter is vaak geschreven in moeilijke taal en alle mogelijke bijwerkingen die een fabrikant bij de medicatie moet leveren, kunnen afschrikken. Ik adviseer daarom de aanvullende informatie die je van de apotheek krijgt goed te lezen; deze

uitleg is vaak veel bondiger en duidelijker. Ook op apotheek.nl staat deze informatie heel helder, naast instructievideo's en illustraties. Sowieso krijg je nooit iets klakkeloos voorgeschreven: je arts en apotheek onderzoeken uitvoerig of een medicijn bij je (leeftijd, gewicht en overige medicatie) past, zodat je het veilig kunt gebruiken.”

### Wat doe je als je medicijnen 'op' zijn bij de apotheek?

“Er zijn verschillende redenen waarom medicijnen soms niet leverbaar zijn. Bijvoorbeeld omdat een grondstof niet leverbaar is of de kosten voor het produceren te hoog zijn. Soms zijn dezelfde medicijnen van een ander merk, maar met dezelfde werkzame stof, wél leverbaar. In verband met eventuele bijwerkingen is het goed in dat geval even met je huisarts te overleggen.”

## KLEINKINDEREN IN HUIS?

**Pas je geregeld op je kleinkinderen, dan is het belangrijk medicijnen – net als chloor of andere gevaarlijke stoffen – goed op te bergen. Linda Jonker: “Hoge temperaturen en een hogere luchtvochtigheid doen de werking van medicijnen geen goed, dus bewaar ze liever niet in de keuken of de badkamer. Als er kleinkinderen op bezoek komen, kun je je medicatie het best achter slot en grendel bewaren, omdat medicijnen en drankjes er vaak aantrekkelijk en interessant uitzien voor kinderen. Mochten ze er toch van hebben 'gesnoept', dan is het belangrijk dat je weet wat ze hebben ingenomen en hoeveel. Bij één paracetamol is er nog niets aan de hand, maar gaat het om grote hoeveelheden, bel dan de apotheek, huisarts of alarmnummer 112.”**

In landen als België, Duitsland en Oostenrijk is een EHBO-doos in de auto verplicht. **Controleer dit voordat je met de auto op reis gaat**

## OUDER WORDEN EN PIJNSTILLERS

**Ibuprofen, paracetamol en aspirine zijn vrij verkrijgbare pijnstillers. Dus pijnstillers die je zonder recept kunt krijgen. Bespreek het gebruik van deze zelfzorgmedicijnen wel met je apotheker of huisarts. Ibuprofen heeft bijvoorbeeld een bloedverdünnende werking. In combinatie met het gebruik van voorgeschreven bloedverdunners kan dit leiden tot een maag- of hersenbloeding. Zeker als je ouder bent, neemt de kans op een bloeding toe en daarom zal de apotheker je adviseren om bij het gebruik van ibuprofen ook een maagbeschermer te gebruiken.**

## Handige websites

- [ehbo.nl](http://ehbo.nl) • [hetoranjekruis.nl](http://hetoranjekruis.nl)
- [vergiftigingen.info](http://vergiftigingen.info)
- [brandwondenstichting.nl](http://brandwondenstichting.nl)
- [apotheek.nl](http://apotheek.nl) • [gifwijzer.nl](http://gifwijzer.nl)
- [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl)



## Medicijngebruik

Als je ouder wordt, zijn er meer risico's op bijwerkingen. Zeker als je verschillende medicijnen gebruikt. Waar moet je dan extra op letten?

**Apotheker Linda Jonker:** “Hoe ouder je wordt, hoe kwetsbaarder je bent en hoe vaker je meer medicijnen gebruikt. Medicijnen kunnen elkaars werking versterken of juist verzwakken. Stel jezelf geregeld de vraag: heb ik dit nog allemaal nodig? Wat je op je vijftigste nodig had, heb je op je zeventigste misschien niet meer nodig. In de tussentijd kunnen er betere geneesmiddelen zijn gekomen of richtlijnen zijn veranderd. Bovendien kan je nierfunctie achteruitgaan als je ouder wordt, waardoor medicijnen minder goed werken of juist sterker werken omdat de nieren minder snel alle medicijnen uit het bloed kunnen verwijderen. Het is dus belangrijk om in gesprek te blijven met je huisarts of apotheker, want domme vragen zijn er niet. Voel je je soms duizelig, geef dit dan aan. Het kan te maken hebben met het ouder worden en medicatiegebruik. Dan moeten doses worden aangepast.”

Op [knmp.nl/producten/patienteninformatie/boek-je-wijs-met-medicijnen](http://knmp.nl/producten/patienteninformatie/boek-je-wijs-met-medicijnen) kun je de pdf *Wijs met medicijnen* downloaden, met daarin handige tips voor oudere geneesmiddelengebruikers. Ook organiseren apotheken op aanvraag adviesbijeenkomsten over dit onderwerp.

## Cijfers

75-plussers gebruiken ruim vijf keer meer medicijnen dan de gemiddelde Nederlander.

In 2013 belandden iets meer dan 65.000 Nederlanders in het ziekenhuis door problemen met hun medicijngebruik. Driekwart van hen was 65-plusser.

Elke vijf minuten komt een 65-plusser na een valongeval terecht op de spoedeisende hulp. Het gebruik van bepaalde medicijnen kan het risico op vallen vergroten. Bijvoorbeeld plastabletten, middelen tegen hoge bloeddruk en slaap- en kalmeringsmiddelen.

Bron: KNMP. ■