



WEET JIJ WAT JE MOET DOEN?

Weet jij wat je moet doen als je kind zich verslikt in een pinda? Als hij zich heeft gebrand aan een kopje thee? Als hij een knikker in zijn neus heeft gestopt? Of als hij een snijwond heeft waar het bloed met liters tegelijk uitspuit?

EERSTE HULP *bij ongelukken*

Kort geleden vierde mijn jongste dochter haar zevende verjaardag. Hieperdepiep hoera! Jammer alleen dat ze een ongelukje kreeg. Haar nichtje had een koprol op haar bed gemaakt en was daarbij met haar voeten op de glasplaat van een ingelijste tekening terecht gekomen. Er zat een mooie ster in het glas, en die zat daar prima, dacht ik in eerste instantie. Dus huppelde ik terug naar mijn glas wijn en de borrelnootjes. Even later klonk er een ijselijke gil van boven. Er was iemand in doodsnood, zoveel was zeker! Snel erop af! Daar stond mijn dochter in een kamer vol bloed. Wat nu? Tja, dat wist ik dus niet. Ik nam mijn kind op schoot in de badkamer en probeerde het bloeden uit haar vinger te stelpen met een flinke dot wc-papier. In eerste instantie bleef ik redelijk kalm, maar het bleef maar bloeden en mijn kind was in paniek. En toen... viel ik flauw. Daar lag ik, gestrekt op de badkamervloer en volkomen nutteloos op een moment dat ik er had moeten zijn voor mijn kind.

Kop-in-het-zand-moeder

Spoiler alert: alles is weer goed gekomen. Het huis was vol mensen die wél rustig bleven. Een buurvrouw wist wél van het bestaan van hechtstrips af. Die had zij wél in huis. En ze wist ze zelfs direct te vinden...

Maar toch, het was een traumatische ervaring voor mijn kind en voor mijzelf. Twee nachten heb ik nauwelijks kunnen slapen. Dan sloop ik naar haar kamer om te checken of ze niet alsnog was doodgebloed. En maalde mijn schuldgevoel door mijn hoofd. Waarom haalde ik niet meteen die kapotte lijst uit haar kamer? Waarom was ik flauw gevallen? Waarom kon ik mijn eigen kind niet helpen? Daarna nam ik het heft weer in handen. Een ongeluk zit in een klein hoekje, dat wist ik nu wel zeker, en mocht er een volgende keer komen, dan wilde ik weten wat me te doen stond. Er zat maar één ding op: ik moest aan de EHBO-cursus. En omdat ik vast niet de enige kop-in-het-zand-moeder van Nederland ben, deel ik maar al te graag mijn ervaringen en tips.

Akelig akkefietje

Hoe kan het eigenlijk dat ik niet eerder een akelig akkefietje voor de kiezen kreeg? Waarom had ik nog nooit van hechtstrips gehoord? Waarom heb ik geen EHBO-doos in huis (maar wel in de auto, waar die al ligt sinds de vakantie naar Hongarije in 2007)? Ik denk dat ik het antwoord wel weet. Met mijn voorzichtige dochters heb ik nog nooit iets griezeligs meegemaakt (in tegenstelling tot mijn buurvrouw met de zwaluwstaartjes, die een leuk stel wilde jongens heeft).

Er is er nooit een uit een boom gevallen of op het idee gekomen om een slokje bleekmiddel te nemen. Dus was ik gewoon nooit zo bedacht op gevaar. En daarnaast vind ik het allemaal toch wel een beetje eng, zo'n lichaam dat kapot kan gaan.

Maar dat alles is verleden tijd. Vanaf nu ga ik het heel anders aanpakken! Vol enthousiasme start ik de cursus. Ik heb gekozen voor de cursus EHBO voor Kinderen via www.iedereenehbo.nl. Het theoretische deel doe je online, en na afronding van de theorie is er nog een praktijkavond. Nog even blokken, en ik zal die kalme, besluitvaardige persoon zijn die precies weet wat te doen in geval van nood. Nog even, en ik zal levens kunnen redden!

Missie

Heel eerlijk gezegd wordt dat enthousiasme steeds minder. Wat is die cursus soms saai! Dat heeft vooral te maken met de voorleesstem, die echt heus wel z'n best doet. En natuurlijk duurt de cursus veel langer dan de vier uur die er voor zou staan. Urenlang houd ik me bezig met de vitale functies, bloedingen en shock, reanimatie, vergiftiging, onderkoeling, oververhitting, botbreuken, brandwonden, snijwonden, epilepsie, tekenbeten, verdrinking en ander leed. Bij het hoofdstukje over amputatie draait mijn maag zich nog even lekker om. Geen wonder dat ik liever mijn kop in het zand steek! Maar ik heb een missie, dus houd moedig stand.

Niet veel later, aan het eind van mijn theoretische fase, valt mijn oudste dochter van een speeltoestel. Huilend ligt ze op de grond. Geheel tegen mijn instinct in laat ik haar liggen, want zo hoort dat, weet ik nu. 'Wou je mijn EHBO-vaardigheden even testen?', vraag ik haar, wanneer duidelijk is dat ze helemaal in orde is. Gelukkig kan ze erom lachen. Ik ben blij dat er niks aan de hand is, niet in de laatste plaats omdat ik de vervolgstappen allang weer ben vergeten... >



Koelbloedig

Geslaagd voor mijn theorie-examen mag ik mee-doen aan de praktijkbijeenkomst. Die vindt plaats in een gezellig buurthuis in Amsterdam-Noord. We zijn met twaalf cursisten, inclusief mezelf. Een paar zijn leidster op een kinderdagverblijf, er zijn wat moeders, waarvan twee zwanger ('Ik wil me graag goed voorbereiden'), opa Wim is gastouder en ik introduceer mezelf aan de hand van mijn kleine trauma: 'het bloedbad in de kamer'. 'Flauwvallen, tsja, dat is een reactie van het lichaam. Daar kan je niks aan doen. Het is niet gezegd dat je na het doen van een EHBO-cursus niet meer flauwvalt hoor', stelt onze instructeur me niet bepaald gerust. Dirk Bloothoofd zit al twintig jaar op de ambulance, maar: 'als het om mijn kleinkind gaat weet ik ook niet of ik wel zo koelbloedig kan blijven'. Fijn.

Het praktijkgedeelte van de cursus is veel leuker dan de theorie. Het is gezellig om met de anderen te oefenen en Dirk met al z'n ervaring weet de boel aardig op te leuken. 'Je moet altijd eerst van de honden af als je hulp verleent', legt hij uit. Kijk, dat zeiden ze er niet bij op de online cursus. 'Honden zien jou niet als hulpverlener, maar denken dat je hun baasje aanvalt als je hem aanraakt. Snel opsluiten dus.'

Oefenen, oefenen, oefenen

Het oefenen van alles wat we tijdens de theorie geleerd hebben valt nog niet mee. Neem de reanimatie van een baby. Is het kind bij bewustzijn? Even aan de schouder-tjes van de pop schudden en 'iets' zeggen. Nee, niet zo zacht, daar reageert zo'n kind niet op. We geven de 'baby' maar een naam. Wat moet je anders roepen? Daantje reageert niet op ons geroep. Ook prikkeling onder z'n voetje roept geen reactie op. Stap 2. Ademt Daantje nog? We 'luisteren' en 'voelen' bij het mondje, we 'kijken' naar zijn borstkas. Niets. Wat nu? O ja, de vijf initiële beademingen! Over de mond én het neusje. Maar eerst de kinlift. Blazen nu. Vijf keer. Het borstkasje komt omhoog, dat is goed. Maar Daan ademt nog niet zelf. Dus starten we met borstcompressies. Vijftien keer met twee vingers diep in de borstkas drukken. En dan weer twee beademingen. En dan... Hoera! We spelen maar wat graag dat Daantje het weer doet!

We oefenen de buikgreep en de Sandwichgreep, we bedienen de AED en leggen een drukverband aan. Alles gaat steeds beter. Ondertussen legt Dirk van alles uit, stelt hij ons beurtelings vragen en doen we kleine rollenspelen. 'Help! Die jongen daar is van het klimtoestel gevallen, ik geloof dat hij nog wel ademt maar zijn been ligt raar!', speelt hij bijvoorbeeld. Of hij vraagt: 'Wat doe je als je baby zich verbrandt?' 'Eerst water en de rest komt later', weten we best. Dat je bij een baby altijd de luier af moet doen zullen we nooit meer vergeten als hij ons aan een luier laat voelen waar hij een uur eerder heet water in heeft gedaan. De luier is nog steeds warm!

En dan zit het erop. We zijn allemaal geslaagd! Dirk feliciteert ons van harte, en hoopt tegelijkertijd dat we de geleerde zaken nooit in de praktijk hoeven brengen. Dat geldt ook voor mij. Hoe trots ik ook ben op mijn nieuwe vaardigheden (en hoe benieuwd of ik een volgende keer flauwval...!)

Ook een cursus EHBO bij Kinderen doen? Er zijn vele aanbieders, en die bestrijken heel Nederland. Er is dus altijd een cursus bij jou in de buurt. Googelen maar! Je kunt een officieel certificaat halen, maar ook kiezen voor een drie uur durende workshop speciaal voor ouders. Wel of geen cursus: download in elk geval de gratis EHBO-app van het Rode Kruis.

Feiten en cijfers

Kinderen kunnen thuis beter geen ongeluk krijgen, concludeerde IedereenEHBO.nl na onderzoek. Want wat bleek? **91%** van de ongelukken in huis gebeuren in bijzijn van de moeder – en **72%** in bijzijn van de vader. Die hebben vervolgens allebei meestal geen idee wat te doen. **85%** van de ouders heeft geen certificaat EHBO bij Kinderen, **61%** heeft daar ook nog nooit over nagedacht. **17%** denkt dat het ook helemaal niet nodig is; een telefoontje naar de huisarts of 112 zou voldoende moeten zijn...

Ongelukken komen vaak voor. Ruim driekwart van de ouders had in het onderzoeksjaar wel een ongeluk met hun kind meegemaakt. Van de ernstige ongelukken in huis kwam het merendeel voor rekening van een val van de trap (**14%**). Brandwonden staan op de tweede plaats (**6%**), gevolgd door doorslikken van een voorwerp (**4%**), een botbreuk (**3%**) en ernstige verslikking (**2%**).

Er verschijnen jaarlijks **140.000** kinderen op de Spoedeisende Hulp. Een derde hiervan is tussen 0 en 4 jaar. **26.000** van deze kinderen komen hier terecht na een valpartij, **1300** na een vergiftiging.

Niet gek dus ouders wel degelijk bang zijn voor ongelukken in en om het huis! De meeste angst is er voor verstikking (**42%**), maar ook verdrinking (**37%**), verbranding (**37%**), het vallen van de trap (**29%**) en vergiftiging (**25%**) zorgen voor slapeloze nachten (GfK in opdracht van IedereenEHBO.nl, maart 2014).

Voorkom ongelukken!

Goed om te weten wat te doen bij ongelukken, maar het is natuurlijk beter om helemaal geen ongeluk te krijgen! Daarom is er tijdens de cursus EHBO bij Kinderen ook aandacht voor preventie. Een paar tips:

De trap

- * Plaats een traphekje aan beide einden van de trap – en vergeet niet die steeds goed dicht te doen.
- * Zorg voor stroeve bekleding of breng antislip strips aan op de traptreden en loop nooit op sokken op de trap.
- * Maak het je kind makkelijk: zorg dat er een goed bereikbare, stevige trapleuning is, dat de trapbekleding niet loszit, dat er geen spullen op de trap liggen en dat de trap goed verlicht is.
- * De gewone trapleuning is voor een klein kind te hoog, een extra kindertrapleuning is daarom een goede oplossing. Deze kindertrapleuning dient op een hoogte van 60 cm te worden gemonteerd.
- * Leer je kind hoe hij veilig de trap op en af komt: kleine kinderen gaan het best achterwaarts de trap af en de brede kant van de trap is uiteraard veiliger dan de smalle kant. Loop achter je kind aan naar boven en ga voor je kind uit de trap af.

De keuken

- * Schoonmaakmiddelen (ook de vaatwasblokjes!) berg je natuurlijk buiten het bereik van je kinderen op!
- * Haal de Gifwijzer in huis. Die is er op papier (€ 4,95) en als app (iTunes en Google Play, € 3,59), www.gifwijzer.nl
- * Het gasfornuis is een no-go-area voor kleintjes. Zijn ze toch in de buurt: gebruik zoveel mogelijk de achterste pitten van je gasfornuis en draai de stelen van je pannen zo dat je kind er niet bij kan.
- * Elektrische apparaten zet je zover mogelijk achter op je aanrecht, snoeren goed weggewerkt.

De woonkamer

- * Dek de stopcontacten af met een beveiligingskapje, of nog beter, monteer kindveilige wandcontactdozen.
- * Ook voor scherpe hoeken van tafels zijn veiligheidsdingetjes te koop.
- * Losse kleedjes op tafel = geen goed idee. Jonkies trekken zich eraan op en voor je het weet...

De tuin

- * Raadpleeg je zojuist aangeschafte Gifwijzer over de planten die je beslist NIET in de tuin zet (reken er vast op dat je tuin de komende jaren een totaal ander aanzicht krijgt en regel een logeeradres voor je geliefde rododendron, lupine en vingerhoedskruid).
- * Haal 'prikweg' in huis tegen insectenbeten.
- * Bescherm je kind 's zomers tegen zonnebrand (in de schaduw laten spelen, insmeren, geschikte kleding aantrekken) en uitdroging (niet in de volle zon zitten, hoedje op, veel water drinken!).
- * Dek de vijver af met een stevig rooster.
- * Sluit de tuin goed af, om te voorkomen dat je kind plotseling door de wijk wandelt.

De badkamer

- * Laat kleine kinderen nooit alleen in bad of onder de douche! Ze kunnen uitglijden en een bot breken, maar ook verdrinken.
- * Tegen het uitglijden kun je antislipprofielen in het bad of de douchevloer plakken.
- * Schoonmaakmiddelen en toiletartikelen kunnen een vergiftiging opleveren; houd ze uit de buurt van je grut!
- * Ook medicijnen worden vaak in de badkamer bewaard. Sowieso geen goed idee (het is er te warm en vochtig voor de medicijnen), maar al helemaal niet met kleine kinderen in huis. Wederom vanwege vergiftiging.

Voor veel meer veiligheidstips kun je je ook nog wenden tot www.veiligheid.nl.

Altijd in huis

Kant-en-klare verbanddozen voor thuis zijn er in vele soorten, maten en prijsklassen. Er zijn er ook speciaal voor kinderen, met een leuk plaatje op de doos en vrolijke pleisters. Haal zo'n doos in huis, of in elk geval deze zaken:

- * Gaaskompressen
- * Pleisters
- * Leukoplast
- * Snelverband
- * Zwachtels
- * Driekante doek
- * Splinterpincet
- * Alcoholdoekjes
- * Koortsthermometer
- * Verbandschaar
- * Synthetische wattenrol
- * Tekentang
- * Latex handschoenen
- * Hechtstrips
- * Reddingsdeken goud/zilver
- * Jodium
- * Kinderparacetamol

Enne... goed onthouden waar je de spulletjes hebt opgeborgen!

