

WAT NEEM JE MEE?



Ben je buiten actief en loop je een kleine verwonding op, dan kun je die vaak eenvoudig zelf behandelen. Maar dan moet je wel de juiste EHBO-set bij je hebben. Wat is handig om mee te nemen tijdens het klimmen, wandelen of fietsen in de bergen?

Wat mag niet ontbreken in je EHBO-kit?

- pijnstilling (paracetamol en ibuprofen)
- elastische zwachtel(s) - liefst in twee maten
- sporttape
- spalkmateriaal
- Sterilon of Betadine
- zwaluwstaartjes of hechtpleister
- vette gazen
- absorberende gazen
- fixatieverband
- reddingsdeken
- mitella
- veiligheidssplend
- naald
- pincet
- handschoenen

Recent verscheen een artikel in the Journal of Travel Medicine (online te vinden op <https://doi.org/10.1093/jtm/taw088>) waarin auteurs Brandenburg en Locke een overzicht geven van veel voorkomende verwondingen in de bergsport: letsel aan botten en spieren, verrekkingen, verstuikingen en verwondingen van de huid waren de medische problemen die het vaakst werden gezien.

Pijnstillers

Verwondingen gaan vaak gepaard met pijn. Daarom is het verstandig om pijnstilling in de EHBO-kit te doen. Bijna iedereen mag paracetamol gebruiken, ongeacht andere medicijnen. Let bij kinderen wel op de juiste dosering. Daarnaast mogen veel mensen een middel als ibuprofen gebruiken.

Gezonde volwassenen zonder maagklachten of medicijngebruik mogen ibuprofen en paracetamol ook combineren. Overleg met je huisarts of apotheek als je twijfelt over het gebruik van deze pijnstillende middelen.

Steun

Bij verstuiking of letsel aan spieren of botten is er behoefte aan steun en bescherming. Een elastische zwachtel biedt steun. Je kunt ook een spalk maken van meegenomen materiaal, zoals je matje, een uitneembaar frame van je rugzak, of een deel van een andelstok. Met behulp van sporttape zet je dit vast. Je kunt dus inventief zijn met je materiaal, of je neemt een Sam Splint mee.

Om rust te bieden, kan een mitella voor letsel van hand, arm of schouder praktisch zijn. Je kunt ook de onderkant van een t-shirt dat het slachtoffer draagt omhoogvouwen en zo de aangedane arm fixeren met een veiligheidssplend.

Bacteriedodend middel

Wonden kun je het best eerst reinigen. Spoel de wond met water en desinfecteer hem daarna met bijvoorbeeld Sterilon of Betadine. Vervolgens verschilt de behandeling per soort wond:

- Druk bij een snijwond de wondranden voorzichtig samen en fixeer dit met zwaluwstaartjes of een hechtpleister. Daarna kun je een snelverband gebruiken om het bloeden verder te stelpen.
- Een schaafwond kun je aan de lucht laten drogen. Wil je voorkomen dat de wond aan kleding plakt, dan kun je hem verbinden met vette gazen, een absorberend gaasje en een zwachtel ter fixatie.
- Blaren behandel je zo nodig met speciale pleisters of tape.

Reddingsdeken en pincet

In alle gevallen is afkoeling of oververhitting een punt van zorg: denk daarom aan een reddingsdeken.

Voor splinters of het aanprikken van blaren zijn een naald en een pincet handig. Het pincet gebruik je ook voor teken. Neem voor je eigen bescherming handschoenen mee voor als je andermans bloedende wond moet behandelen.

Omstandigheden

Pas de hoeveelheden van de verbandmiddelen aan op de omstandigheden. Ben je bijvoorbeeld met een grote groep ver verwijderd van professionele medische hulp, dan neem je meer mee dan wanneer je met z'n tweeën een dagtocht maakt.

Zorg dat je bekend bent met de inhoud van je EHBO-set, dan zal je het makkelijker gebruiken. Natuurlijk, elke gram voel je in de rugzak, maar een EHBO-set hoort bij het buitensporten! 🏔️