

## Stappenplan 77 EHBO: een rust- en steungevend verband aanleggen

Dit stappenplan is inhoudelijk getoetst en goedgekeurd door Het Oranje

### VOORBEREIDEN



1. Denk aan de vijf basisregels bij EHBO.

2. Verzamel het volgende:

- handschoenen
- synthetische watten
- ideaal zwachtel
- pleister
- verbandschaar.



3. Laat het slachtoffer zitten of liggen.

En zorg dat je tegenover het slachtoffer zit of staat.

4. Trek de handschoenen aan.

### UITVOEREN



5. Zorg dat de pols of enkel van het slachtoffer vrij ligt:

- Bij een pols: leg de arm op een tafel met de hand vrij.
- Bij een enkel: leg het been op een tafel met de voet vrij en laat het slachtoffer de tenen optrekken, zodat de voet haaks op het been staat.

6. Wikkel de pols of de enkel in met synthetische watten:

- Bij een pols: begin bij de vingers en ga naar de pols; de vingers zelf blijven vrij.
- Bij een enkel: begin bij de tenen en ga naar de enkel; de tenen zelf blijven vrij.

## Stappenplan 77 EHBO: een rust- en steunvend verband aanleggen



7. Pak de ideaal zwachtel:
  - Houd de zwachtel zo vast dat je in de rol kunt kijken.
  - Wikkel de zwachtel richting het hart over de watten.
  - Begin bij de vingers of de tenen en zorg dat de watten blijven uitsteken.
  - Wikkel daarna de zwachtel beetje bij beetje naar de pols of de enkel. Zorg ervoor dat elke volgende slag voor tweederde over de eerdere slag gaat.
  - Trek de zwachtel licht aan. Zorg ervoor dat je voldoende druk uitoefent zonder de hand of voet af te knellen.
  - Zorg ervoor dat de watten aan het einde ook blijven uitsteken.
  - Zet de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.

### NAZORG



8. Controleer het resultaat: zit de zwachtel stevig maar niet te strak?  
Vraag hoe het slachtoffer zich voelt.



9. Plaats de materialen die over zijn terug in de verbandtrommel.  
Gooi het afvalmateriaal en je handschoenen weg.



10. Was je handen.  
En vul de verbandtrommel bij.