

# Eerste hulp bij...

**Ongelukken**  
**Ongemakken**  
**Onbekwaamheid**  
**Onnadenkendheid**  
**Onvoorzichtigheid**



## Inleiding

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Je hoort het maar al te vaak en vaak is het maar al te waar. Zoiets kan heel veel plezier bederven, zowel op kampen als op de wekelijkse bijeenkomsten. Het belangrijkste is om te voorkomen dat er ongelukken gebeuren. Preventie noemen we dat. Hieronder staan een aantal tips:

- Ga je voor een aantal dagen weg, zorg dan dat je weet waar de dichtstbijzijnde huisarts woont en waar het ziekenhuis is.
- Zorg dat je op de hoogte bent van de bijzonderheden van je leden zoals
  - waar zijn de ouders te bereiken
  - verzekeringsnummer
  - medicijngebruik
  - heeft het jeugdlid last van bijzondere aandoeningen
  - kan het jeugdlid zwemmen
  - etc.

Natuurlijk is het ook slim om deze informatie van de leidinggevenden te hebben. Hen kan tenslotte ook wat overkomen.

- Gebruik gereedschap op de manier zoals het bedoeld is.
- Wees voorzichtig met vuur en hete voorwerpen.
- Onderschat de felheid van zonnestralen niet.
- Denk na voor je iets doet:
  - is die tak wel stevig genoeg?
  - kan ik hier veilig zwemmen?
  - etc.

In dit naslagwerk staan een aantal tips om simpele eerste hulp te verrichten bij ongelukjes. Het is *geen* EHBO cursus. Deze informatie is met zorg samengesteld uit diverse bronnen. Er kunnen echter geen rechten worden ontleent aan de inhoud van dit naslagwerk. Wil je een goede opleiding in eerste hulp, volg dan een E.H.B.O.-cursus bij het Nederlandse Rode Kruis.



## **Blaren**

Prik een blaar alleen door als deze erg hinderlijk is. Gebruik hiervoor een gesteriliseerde naald (bv verhitten boven een aansteker, pas op HEET!)

En bestrijk de blaar eerst met jodium. De blaar aan de onderzijde openen, leegdrukken, er weer jodium op doen en afdekken met een pleister.

## **Blauw oog**

+/- 15 minuten een natte, koude doek tegen het oog.

Als het oog ook dik wordt, je wazig gaat zien of het oogwit rood kleurt, altijd deskundige hulp inschakelen.

## **Bloedneus**

Iemand kan een bloedneus krijgen door hard snuiten, maar ook zonder aanwijsbare oorzaak.

Handel als volgt:

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover, alsof hij schrijft.
- Laat de neus 1 maal snuiten.
- Druk de neusvleugels tegen het neustussenschot, vlak onder het neusbeen of laat het slachtoffer dit zelf doen.

Schedel- en aangezichtsletsel kunnen ook een bloeding uit de neus veroorzaken. Als er dan ook een schedelbasisbreuk is, zou snuiten slijm en bloed in de schedelholte kunnen persen. Wanneer dus de bloedneus het gevolg is van een slag of een stoot tegen het hoofd (niet tegen de neus), wordt de neus **niet** gesnoten.

Het dichtdrukken van de neus moet 10 minuten worden volgehouden. Wanneer de neus vervolgens geleidelijk wordt losgelaten en de bloeding blijkt niet te zijn gestopt, moet de hulp van een arts worden ingeroepen.

Wanneer tijdens het dichtdrukken het slachtoffer een bloedsmaak in de mond krijgt en telkens moet slikken, zit de bloeding hoog in de neus en kan ze niet worden gestopt door de neus dicht te drukken. Ook dan is hulp van een arts noodzakelijk.

## **Brandwonden**

Drie onderverdelingen:

1<sup>e</sup> graads: Door zon en hete voorwerpen.  
Hierbij is de huid rood en doet flink pijn.  
Houdt de verbrande huid onder koud stromend water totdat de pijn is verdwenen.

2<sup>e</sup> graads: Door hete vloeistoffen.  
De verbranding is dieper, waardoor blaren ontstaan. Ook hierbij de huid onder koud stromend water houden. Prik nooit de blaren door, gebruik ook geen brandzalf. Als er risico is dat de huid kapot gestoten wordt, dan afdekken met een steriel gaasje.

3<sup>e</sup> graads: Door hete vloeistoffen en open vuur.  
Bij deze brandwonden verschijnen er meestal al heel snel blaren. De verbranding is meestal zo diep, dat de zenuwen zijn aangetast doordat er weinig pijn gevoeld wordt. Bij dergelijke verbrandingen altijd deskundige hulp inroepen.

Bij brandwonden met hete vloeistoffen geldt dat heet water een diepere verbranding kan geven dan een verbranding met bijvoorbeeld heet vet. Dit komt omdat water minder snel afkoelt en daardoor dieper de huid kan indringen.

### **Buikpijn**

Buikpijn komt vaak voor. Vooral bij jongere kinderen. Het is meestal een teken dat er iets niet helemaal goed zit. Het kan zijn dat het kind echt ziek aan het worden is, bijvoorbeeld diaree of maagklachten krijgt, maar ook spanningen kunnen buikklasten geven. Voorbeelden van spanningen zijn: heimwee, problemen met andere kinderen, etc. De beste hulp die in eerste instantie gegeven kan worden is eens met het kind te praten over de mogelijke oorzaken. Houden de klachten aan en worden ze gecombineerd met koorts dan direct naar de dokter. Het kan dan duiden op blindedarmontsteking of iets dergelijks.

### **Diaree of maagklachten**

Heel erg vervelend, maar doorgaans niets ernstigs. Maak duidelijk de afspraak dat er niets gegeten wordt, uitgezonderd:

- beschuiten of wit brood
- verdunde yoghurt (zonder suiker)
- evt. rijst en rijstemat
- bananen

Houdt de diaree meer dan drie dagen aan, ga dan naar een arts.

### **Epilepsie:**

Een aanval van een vallende ziekte (epilepsie) begint meestal met trekkingen en draaien van het hoofd of met een gil. Met noemt het ook wel een toeval. Het slachtoffer kan ook zonder deze verschijnselen onmiddellijk bewusteloos raken. Er treden stuipen op en er komt schuim rond de mond, dat meestal bloederig is omdat het slachtoffer in zijn of haar tong heeft gebeten. Vaak snurkt het slachtoffer. Na de stuipen ligt het slachtoffer stil, daarna keert langzaam het bewustzijn terug. Na het bijkomen is het slachtoffer vaak verward en klaagt over hoofdpijn.

Zorg ervoor dat het slachtoffer zich tijdens de epileptische aanval niet kan verwonden. Zorg voor een rustige omgeving en een goede ademhaling (leg het slachtoffer met het hoofd opzij). Verder moet je gewoon afwachten tot de aanval voorbij is.

Waarschuw de arts of ambulance:

- Als het slachtoffer nog nooit eerder zo'n aanval heeft gehad.
- Als de aanval langer dan enkele minuten duurt.
- Als het slachtoffer langer dan 15 minuten bewusteloos blijft.
- Als de stuipen opnieuw beginnen zonder dat het slachtoffer bij bewustzijn is geweest.



## **Flauw vallen**

Voordat iemand dreigt flauw te vallen wordt het gezicht meestal spierwit en kunnen er zweetdruppeltjes op het voorhoofd verschijnen. Je kan van schrik flauwvallen, na je flink gestoten te hebben of bij het zien van bloed. Ook door het verlies van te veel bloed.

Dreigt iemand flauw te vallen door schrik, zorg dan dat het hoofd laag gehouden wordt. Bij een zittende houding het hoofd tussen de knieën houden.

Ligt de persoon al op de grond, leg dan de benen wat hoger en houdt het hoofd opzij, dit in verband met mogelijk braken. Zorg dat knellende kleding wordt losgemaakt. Blijf zelf rustig, raak je in paniek dan zal de ander dit zeker ook doen.

## **Gif**

Als iemand een giftige stof in het lichaam heeft gekregen, moet je altijd naar een arts of ziekenhuis. Geef zo mogelijk de verpakking en/of een restant van de giftige stof mee.

- bijtend gif:

Als iemand een bijtende stof (bijvoorbeeld een afwasmiddel, toiletreiniger of ammonia) heeft ingeslikt, moet hij/zij z.s.m. een paar glazen water drinken om het gif te verdunnen.

- niet bijtend gif:

Als iemand een niet-bijtende stof (bijvoorbeeld een petroleumproduct, te veel geneesmiddelen of een giftige plant) heeft binnengekregen, neem dan geen speciale maatregelen maar ga zo snel mogelijk naar een ziekenhuis.

## **Hoofdpijn**

Hoofdpijn kan diverse oorzaken hebben. We zullen er een paar bespreken:

- Hoofd stoten

Als een kind zijn hoofd stoot doet dit in eerste instantie pijn, dit zal niemand verwonderen. Echter let op: blijft de hoofdpijn aanhouden, wordt het kind misselijk en gaat het overgeven, dan is de kans groot dat er een hersenschudding is opgetreden. Je moet dan zeker naar een arts toe. Maak met een kind wat zijn hoofd heeft gestoten dan ook afspraken dat het kind meteen doorgeeft wanneer deze klachten optreden.

- Spanning, drukte

Zeker op kampen kan het gebeuren dat één van de kinderen zo druk en uitgelaten is, dat hij / zij 's avonds of de volgende morgen klaagt over hoofdpijn. Een pijnstiller (paracetamol) is dan vaak afdoende. Wel moet je voorkomen dat dit vaker gebeurt. Zorg dat er voldoende gerust kan worden, dit voorkomt narigheid.

## **Hoogtevrees**

Soms worden er op kampen torens gebouwd, hoe hoger hoe beter.

Realiseer je wel dat er mogelijk kinderen en volwassenen zijn die last hebben van hoogtevrees. Zeker jongeren zullen er niet snel voor uitkomen dat ze er last van hebben. Het is verstandig om hier van te voren eens goed over te praten. Het kan zijn dat er iemand op een toren in paniek raakt. Wat te doen? Zorg dat er met de hand iets vastgehouden kan worden. Niet naar beneden te kijken. Zorg bij het afdalen dat er iemand voorop en iemand net na het kind naar beneden gaat. Zelf rustig blijven is erg belangrijk.

### **Insectenbeten**

Allereerst moet er gezegd worden dat bijen, hommels en wespen niets zullen doen, wanneer ze met rust gelaten worden.

Als iemand is gestoken door een mug, wesp, bij of hommelmel, moet als volgt worden gehandeld:

- Verwijder bij een steek van een bij de achtergebleven angel met een pincet of strijk deze er met je nagel uit.
- Zorg ervoor dat het eventueel nog aanwezige gifblaasje niet wordt leeg geknepen.
- In alle gevallen: Leg een nat kompres (washandje, theedoek, gaasje) op de steekplaats. Dit vermindert de pijn.
- Als de steekplaats erg dik wordt, ga dan naar een arts.
- Breng iemand die door een wesp in de mond of keel is gestoken onmiddellijk naar een arts of ziekenhuis.

Sommige mensen zijn overgevoelig voor insectensteken. Zij krijgen grote rode, jeukende vlekken op de huid en de oogleden zwellen op. In uitzonderingsgevallen kunnen zelfs stoornissen in de vitale functies optreden. Wanneer het slachtoffer overgevoeligheidsreacties vertoont, is onmiddellijk hulp door deskundigen noodzakelijk.

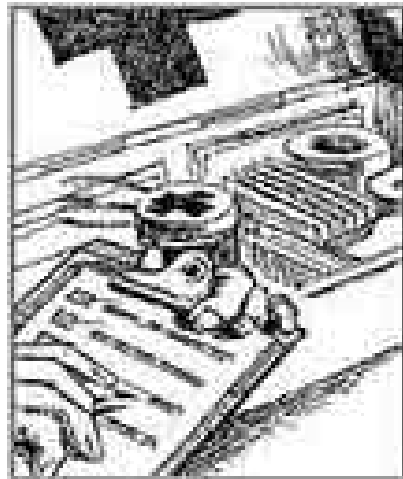
### **Insect in het oor**

Druppel lauwwarm water of lauwe zonnebloem- of slaolie in het oor. Meestal komt het insect dan naar buiten. Zo niet, ga dan naar een dokter.

### **Kramp in been of voet**

Niet ernstig maar wel vervelend.

Het kan eenvoudig verholpen worden. Pak met een hand de tenen vast en trek ze in de richting van de romp. Is de kramp niet meteen over, herhaal dit dan.



## **Kwallensteken**

### Verschijselen:

Als iemand met een kwal in aanraking is gekomen, kunnen de volgende verschijnselen worden waargenomen.

- Plaatselijke irritatie van de huid: pijn, heftige brandende jeuk, roodheid, zwelling, blaren. Bij contact met de ogen: pijnlijke brandende ogen.
- Vergiftigingsverschijnselen: misselijkheid, braken, duizeligheid, (neiging tot) bewusteloosheid, spierkrampen, bewegingsonrust, verwardheid.
- Zeer zelden een algemene overgevoeligheidsreactie. Deze kan leiden tot plaatselijke irritatie van de huid en vergiftigingsverschijnselen, maar ook tot benauwdheid, shock en eventueel stilstand van de bloedsomloop.

Ook kan het slachtoffer in paniek raken door het in aanraking komen met of het waarnemen van een kwal. Dit kan leiden tot hyperventilatie, inslikken van water of bijna-verdrinking.

### De eerste hulp:

De plaatselijke irritatie van de huid verdwijnt meestal vanzelf binnen 15 minuten. Wrijven met zand of handdoeken verergert de pijn. Een echte behandeling bestaat niet. Geruststellen is meestal het belangrijkste. Verder kan het volgende worden gedaan.

- Het getroffen huiddeel voorzichtig afspoelen met:
  - zeewater, of
  - verdunde azijn

De pijn wordt namelijk erger als de huid uitdroogt.

- Als de ogen zijn geraakt, moet een arts worden geraadpleegd. Let erop dat het slachtoffer niet in zijn ogen wrijft.

Wanneer het slachtoffer overgevoeligheidsreacties of vergiftigingsverschijnselen vertoont, is onmiddellijke hulp door deskundigen noodzakelijk.

## **Schaafwonden**

Bij een schaafwond is het bovenste laagje van de huid verdwenen. Meestal bloedt het niet erg, maar kan het wel flink pijn doen. Laat het wondje even doorbloeden, evt. vuil wat nog op het wondje zit kan er zo uitspoelen. Daarna de huid afspoelen met koud water. Om er helemaal zeker van te zijn dat er geen bacteriën in de wond zitten, betadinejodium gebruiken. Zit de wond op een plaats die bedekt wordt door kleding, plak dan een pleister op de wond. Dit voorkomt dat kleding aan de wond gaat vastplakken. In andere gevallen is het beter om het wondje onbedekt te laten, zodat het snel kan indrogen. Wel oppassen met vuil.

## **Slangenbeten**

In Nederland is alleen de adder giftig.

Wanneer iemand een slangenbeet oploopt, moet je het slachtoffer vragen hoe de slang eruitzag. Dan kunnen deskundigen een indruk krijgen of het inderdaad om een giftige slang ging. Het slachtoffer moet met spoed naar een ziekenhuis worden gebracht. Uitzuigen of insnijden van de wond en afbinden van het getroffen lichaamsdeel dient achterwege te worden gelaten.

## **Snijwonden**

Een snijwond wordt veroorzaakt door scherpe voorwerpen zoals messen of glasscherven. Dergelijke wonden bloeden heviger dan schaafwonden. Het maakt wel uit waar de wond zit. Een wond op het hoofd bloedt altijd stevig, dit komt doordat hier de bloedvaten vlak onder de huid liggen. Natuurlijk hangt dit ook af van de grootte van de wond. Ook hierbij geldt: even laten doorbloeden en dan afspoelen, zodat evt. vuil uit de wond gespoeld wordt. Betadinejodium of Sterilon erop en dan afdekken met een stukje pleister. Bij grote wonden en wonden op het hoofd, altijd deskundige hulp erbij halen. Het kan dan nodig zijn dat de wond gedicht wordt met een aantal hechtingen.

## **Tekenbeten**

Teken leven uitsluitend van bloed. Ze hangen aan grashalmen en takken, en klampen zich aan passerende dieren maar soms ook aan mensen vast. Het duurt enige tijd voordat een teek zich volledig in de huid heeft vastgebeten. Pas dan spuiten ze speeksel, dat bacteriën kan bevatten die de ziekte van Lyme kunnen veroorzaken, in de bijtwond. Niet iedereen die door een teek is gebeten krijgt deze ziekte, die gepaard kan gaan met gewrichtsklachten en verlammingen.

Een teek moet op de juiste wijze verwijderd worden, bij voorkeur vóórdat hij zich volledig heeft vastgebeten. Doe dit met een speciaal tekenpincet, waarmee de teek met een draaiende beweging uit de huid wordt getrokken. Ontsmet het wondje daarna. Gebruik van alcohol of benzine alvorens de teek te verwijderen is ongewenst. Als je geen tekenpincet hebt of er niet mee om kunt gaan, moet je het slachtoffer naar de huisarts sturen. Het slachtoffer dient altijd de datum van de tekenbeet te noteren en deze bij klachten aan zijn huisarts te melden.

## **Uitgeslagen tanden**

Door een slag of val op de kaak kan een tand in zijn geheel worden uitgeslagen. Handel als volgt:

- Laat het slachtoffer gaan zitten.
- Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
- Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Veeg gezicht en mond schoon.

## **Verstuiking (verzwikking), kneuzing**

Kom je verkeerd op je hand of voet terecht, dan kan er een verstuiking optreden. Het is pijnlijk en de enkel of pols wordt dikker. Draai een natte doek om het gewricht en probeer of het gewricht goed te bewegen is. Dit is overigens wel pijnlijk. Daarna kan er een steunverband om het gewricht gedraaid worden. Als het gewricht ook blauw verkleurd, door een onderhuidse bloeding, dan spreken we van een kneuzing.

Het gewricht wordt dik, blauw en doet flink pijn. Gebruik eerst een natte, koude doek. Een steunverband is noodzakelijk om te voorkomen dat de bloeding door blijft gaan. Laat het gewricht een dagje rusten. Daarna weer proberen of het gewricht goed te bewegen is, doe dit wel rustig aan. Als het erg pijnlijk blijft of de zwelling blijft toenemen, laat dan een deskundige er naar kijken. Als de hand, arm voet of been in een rare stand staat dan altijd deskundige hulp erbij roepen. Het is dan zeer waarschijnlijk dat er iets gebroken is. Weet je niet zeker of er iets gebroken is, zorg dan in ieder geval dat arm of been niet gebroken wordt. Bij twijfel altijd naar het ziekenhuis zodat er een röntgenfoto gemaakt kan worden.



## **Voorwerp in neus, oor of huid**

- In de neus

Kinderen stoppen vaak iets in de neus, bijvoorbeeld een kraal, een knoopje of een propje papier. Dit kan worden verwijderd door het kind te laten snuiten.

Houd daarbij het niet-verstopte neusgat dicht. Lukt het niet, blijf er dan van af en laat de hulp aan deskundigen over.

- In het oor

Wanneer er een voorwerp in het oor zit, ga dan naar een arts. Als een insect in het oor is gekropen, druppel dan lauw water in het oor. Komt het insect niet naar buiten, laat dan de behandeling aan een arts over.

- In de huid

Haal een splinter of naald alleen uit de huid als er een grijpbare punt uitsteekt. Een splinter wordt altijd in de lengterichting uit de huid getrokken. Om te voorkomen dat de splinter afbreekt, moet deze, zo mogelijk met een pincet, zo dicht mogelijk bij de huid worden vastgepakt.

Als een splinter, een naald of ander voorwerp niet gemakkelijk is te verwijderen, laat dit dan aan een arts over. Ditzelfde geldt als iemand een vishaak in de huid heeft gekregen.

## **Vuiltje in het oog**

Als er een vuiltje in het oog zit, begint het oog te tranen. Dit is de beste manier om van het vuiltje af te komen. De tranen zullen het vuiltje uit het oog spoelen. Ga nooit in je oog wrijven. De kans is groot dat het vuiltje dan in het oog blijft zitten. Blijf je last houden van het vuiltje dan kan het helpen om je bovenste ooglid een stukje over je onderste ooglid te halen. Let op: dit kan wel pijn doen. Helpt dit ook nog niet dan een deskundige er naar laten kijken, die kan evt. het oog uitspoelen.



## **Verbandtrommels**

Zorg dat je een geschikte verbandset hebt en dat deze regelmatig gecontroleerd wordt.

### **Inhoud verbandtrommel A**

- 4 snelverbanden no. 1 van steriel gaas
- 2 snelverbanden no. 2 van steriel gaas
- 1 snelverband no. 3 van steriel gaas
- 5 pakjes verbandwatten a 10 gram
- 3 rollen vette watten 2/10
- 1 doosje met 16 strookjes steriel gaas van 1/16 m<sup>2</sup>
- 1 doosje steriele gaasjes 5 x 5 cm
- 1 doosje steriele gaasjes 10 x 10 cm
- 3 hydrofiel zwachtels 4 meter lang en 8 cm breed
- 3 hydrofiel zwachtels 4 meter lang en 6 cm breed
- 3 cambric zwachtels 4 meter lang en 8 cm breed
- 3 cambric zwachtels 4 meter lang en 10 cm breed
- 6 driekante doeken (eventueel van papier)
- 1 opblaasbare plastic spalk voor de onderarm
- 1 opblaasbare plastic spalk voor onderbeen en voet
- 3 houten, platte spatels, 45 cm lang en 9 cm breed
- 1 spoel kleefpleister, 5 m lang en 2 1/2 cm breed
- 1 assortiment pleisterverband met wondkussen
- 1 platgeknopte, knievormig gebogen verbandschaar tevens klerenschaar
- nagelborsteltje in aluminium doosje met opschrift 'na gebruik borstel uitkoken en drogen' (kan met de zeep in een doos zijn verpakt)
- 1 stuk zeep in aluminiumdoosje
- 1 handdoek
- 12 veiligheidsspelden in een doosje of op een kaartje
- 1 flacon betadinejodium 30 ml
- 1 aantekenboekje

### **Inhoud verbandtrommel B**

- 4 snelverbanden no. 1
- 2 snelverbanden no. 2
- 2 pakjes verbandwatten a 10 gram
- 1 rol vette watten 2/10
- 6 strookjes steriel gaas van 1/16 m<sup>2</sup> in enveloppe
- 6 vierkantjes steriel gaas van 5 x 5 cm in enveloppe
- 3 hydrofiel zwachtels 4 meter lang en 6 cm breed
- 2 cambric zwachtels 4 meter lang en 6 cm breed
- 3 driekante doeken (eventueel van papier)
- 1 spoel kleefpleister 5 m lang en 2 1/2 cm breed
- 1 assortiment pleisterverband met wondkussen
- 1 knievormige verbandschaar
- 6 veiligheidsspelden (op kaartje of in doosje)
- 1 flacon betadinejodium 30 ml.

### **Blarensset**

- 1 betadine oplossing 10cc
- 1 bloodlancets 20 st
- 1 gaaskompressen, ster 5x10cm (16)
- 1 gaaspleister 100x4cm
- 1 leukoplast 920x1,25cm
- 1 plastic doos
- 1 schaar, verband-, 12cm
- 1 vaseline 125 gr
- 1 wasbenzine

### **Standaardset**

- 1 artiflex 10cm
- 1 artiflex 6cm
- 1 betadine oplossing 10cc
- 2 cambricwindsel 6cm
- 2 cambricwindsel 8cm
- 2 driekante doek non-woven
- 1 gaascompressen, ster 5x10cm (16)
- 1 gaaspleister 100x4cm
- 1 gaaspleister 100x6cm
- 8 handschoenen, disp., medium
- 2 hydrofielwindsel, 8cm
- 2 hydrofielwindsel, elast. 4cm
- 2 hydrofielwindsel, elast. 6cm
- 1 leukoplast 920x1,25cm
- 1 pincet, splinter-, 9cm
- 1 plastic doos
- 1 schaar, verband-, 12cm
- 1 snelverband 1
- 1 snelverband 2
- 2 snelverband hansaplast
- 1 vaseline 125 gr
- 1 veiligheidsspelden 12 stk
- 1 watten, vette, 10cm

### **Extra set**

- 2 artiflex 10cm
- 2 artiflex 6cm
- 1 azaron
- 1 betadine oplossing 10cc
- 1 bloodlancets 20 st
- 2 cambricwindsel 4cm
- 2 cambricwindsel 6cm
- 2 cambricwindsel 8cm
- 2 driekante doek non-woven
- 1 gaascompressen, ster 5x10cm (16)
- 1 gaaspleister 100x4cm
- 1 gaaspleister 100x6cm
- 1 gaaspleister 100x8cm
- 20 handschoenen, disp., medium
- 3 hydrofielwindsel, 8cm
- 3 hydrofielwindsel, elast. 4cm
- 3 hydrofielwindsel, elast. 6cm
- 1 leukoplast 920x1,25cm
- 1 leukoplast 920x2,5cm
- 1 leukopor 500x2,5cm
- 1 nestosyl 30gr
- 1 pincet, splinter-, 9cm
- 1 plastic doos
- 1 schaar, verband-, 12cm
- 2 snelverband 1
- 1 snelverband 2
- 1 snelverband 3
- 2 snelverband hansaplast
- 1 vaseline 125 gr
- 1 veiligheidsspelden 12 stk
- 1 watten, vette, 10cm
- 1 watten, vette, 8cm
- 1 watten, witte, 100gr
- 1 zwaluwstaartpleister j&j medium