

# Dit is wat je kan doen bij een ongeval of bloeding

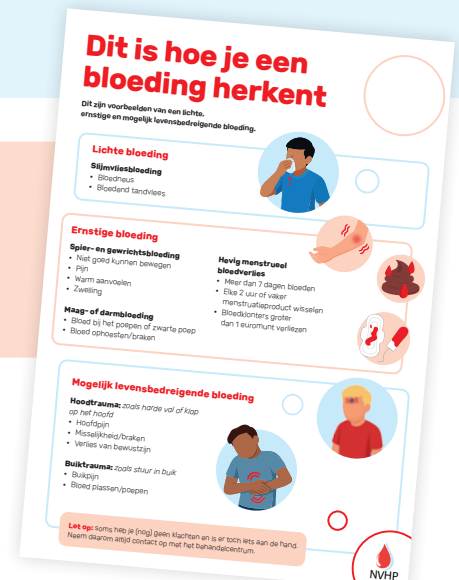
## 1. Wat is er gebeurd?

- Hoe gevallen/gestoten, van welke hoogte, wat was de ondergrond?
- Hoe laat is het gebeurd?
- Heeft iemand het gezien?
- Heeft hij of zij zich op kunnen vangen?
- Op welk gedeelte van het hoofd of de buik is hij of zij terechtgekomen?
- Heeft hij of zij direct gehuild?
- Is hij of zij misselijk of heeft hij of zij gebrakt?
- Heeft hij of zij hoofdpijn?
- Gedraagt hij of zij zich anders dan normaal?



## 2. Inschatten ernst van ongeval of bloeding

Op de praatkaart **'Dit is hoe je een bloeding herkent'** lees je hoe je een lichte, ernstige en mogelijk levensbedreigende bloeding kan herkennen.



## 3. Wat kan ik zelf alvast doen?

### Pijn of blauwe plek:

- Koelpack
- Pijnstillers, let op: geen NSAID's

### Kleine wondjes:

- Pleister
- Tranexaminezuur vloeistof

### Grote snijwonden:

- Drukverband

### Mondbloeding, tand door lip of tanden wisselen:

- Koelen (ijsje eten)
- Tranexaminezuur vloeistof
- Koud en zacht eten (vla)
- Voorzichtig tandenpoetsen

### Bloedneus:

1. Tranexaminezuur tabletten
2. Neus snuiten
3. Neus dichtdrukken (10 minuten)
4. Otrivin en weer neus dichtdrukken (10 minuten)



## 4. Contact opnemen met het behandelcentrum

Kijk op de praatkaart **'Dit is wanneer je contact opneemt'**.

Het behandelcentrum wil graag antwoord op wat er is gebeurd (de vragen bij punt 1).

**Let op:** neem bij twijfel altijd contact op.

# Dit is wat je kan doen bij een ongeval of bloeding

## 1. Wat er is gebeurd?

Observeer goed!

- Hoe gevallen/gestoten, van welke hoogte ongeveer en wat was de ondergrond (tapijt, steen, zand etc)?
- Hoe laat is het gebeurd?
- Heeft iemand het gezien?
- Heeft hij of zij zich op kunnen vangen, bijvoorbeeld op de billen of met de handen (is de val gebroken)?
- Op welk gedeelte van het hoofd of de buik is hij of zij terechtgekomen?
- Heeft hij of zij direct gehuild?
- Is hij of zij misselijk of heeft hij of zij gebrakt?
- Heeft hij of zij hoofdpijn?
- Gedraagt hij of zij zich anders dan normaal? Bijvoorbeeld stilletjes, verward of niet zo alert?

## 2. Inschatten ernst van ongeval of bloeding

Op de praatkaart **'Dit is hoe je een bloeding herkent'** lees je hoe je een lichte, ernstige en mogelijk levensbedreigende bloeding kan herkennen.

## 3. Wat kan ik zelf alvast doen?

### Pijn of een blauwe plek:

- Gebruik een koelpack (of washandje met ijsklontjes) om te koelen en de zwelling te beperken. Doe altijd een beschermende laag tussen de huid en het ijs om direct contact met de huid te voorkomen.
- Bij pijn kunnen pijnstillers gegeven worden.

**Let op:** gebruik geen zogenaamde NSAID's, zoals ibuprofen/nurofen, diclofenac en aspirine omdat deze invloed hebben op de bloedstolling. Paracetamol kan je wel gebruiken.

### Kleine wondjes, schrammetjes en sneetjes:

- Deze gaan vaak vanzelf over en een pleister is vaak voldoende.
- Als je tranexaminezuur vloeistof in huis hebt, kan je dit op het wondje doen.

### Grote snijwonden:

- Je kan een drukverband aanleggen om het bloedverlies te verminderen totdat je bij je behandelcentrum bent.

### Mondbloeding, tand door lip of tanden wisselen:

- IJste gebruiken om de plek mee te koelen en zwelling te verminderen.
- Als je tranexaminezuur vloeistof in huis hebt, kan je dit op een gaasje tegen het wondje aan houden.
- Eet koud en zacht voedsel (vla, yoghurt, ijs)
- 2-3 dagen voorzichtig met tandenpoetsen
- Wees bij jonge kinderen voorzichtig met speelgoed met scherpe randen

### Bloedneus:

- **Stap 1:** start met tranexaminezuur als je dit in huis hebt
- **Stap 2:** buig het hoofd licht naar voren, snuit een keer goed de neus (als dat lukt)
- **Stap 3:** druk de neus 10 minuten dicht op de neusvleugels
- **Stap 4:** spray Xylomethazoline (Otrivin) neusspray in het neusgat en druk weer 10 minuten dicht
- Nog niet gestopt? Bel het behandelcentrum.

## 4. Contact opnemen met het behandelcentrum

Het is belangrijk om een bloeding snel te herkennen en goed te behandelen om blijvende schade te voorkomen. Kijk op de praatkaart **'Dit is wanneer je contact opneemt'** voor situaties waarbij contact met het behandelcentrum noodzakelijk is.

Bij contact wil het behandelcentrum graag de antwoorden op de vragen van stap 1 weten.

**Let op:** neem bij twijfel altijd contact op en luister naar je onderbuikgevoel!



### NVHP

De NVHP is de patiëntenvereniging voor iedereen met een erfelijke stollingsstoornis. Heb je vragen of wil je in contact komen? We helpen je graag verder!

Scan de QR-code of ga naar [www.nvhp.nl](http://www.nvhp.nl).

