

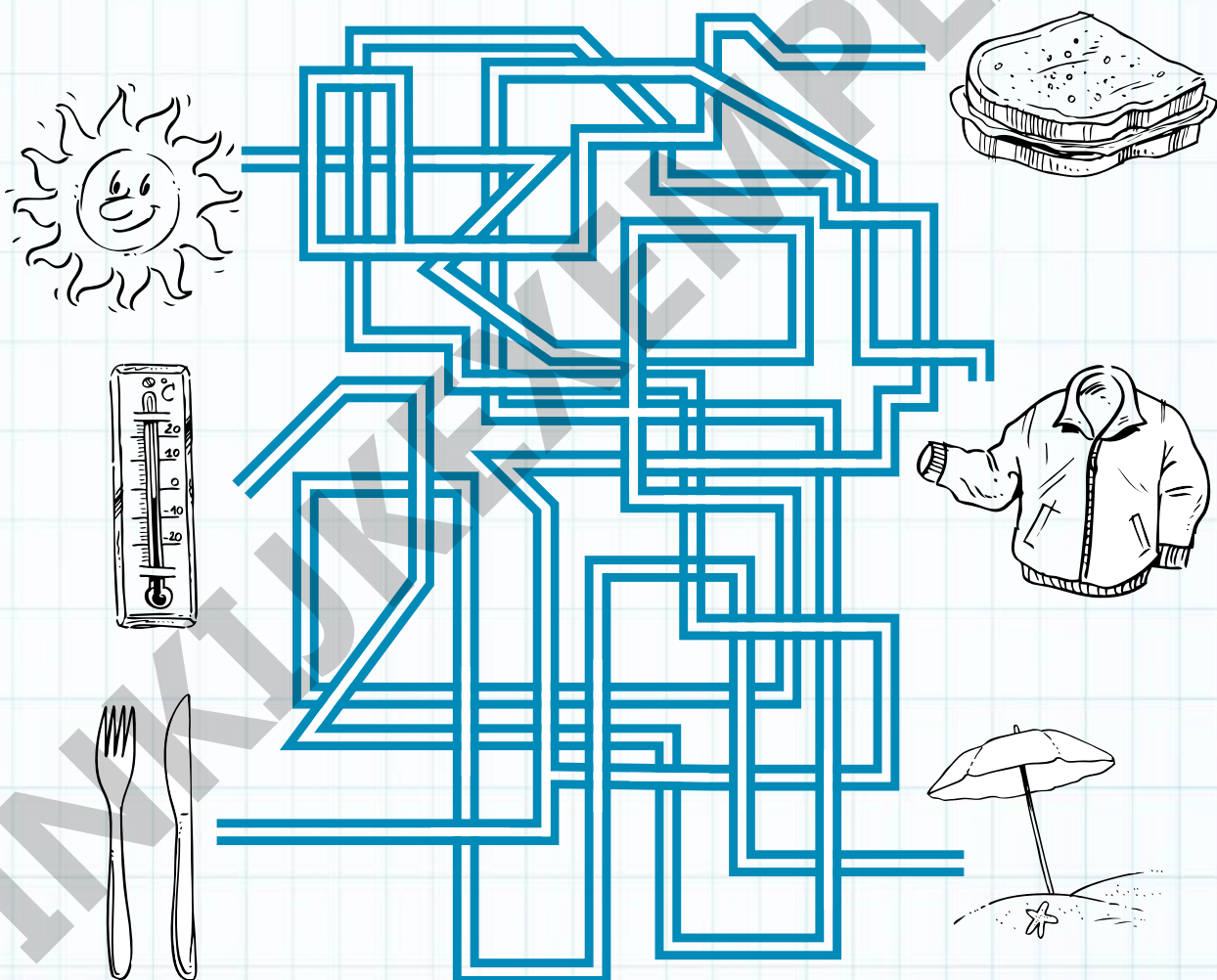


Helpertje@work

1. Goede zorgen

Hoe zorg je voor het comfort van een slachtoffer dat het koud heeft? Hoe bescherm je een slachtoffer tegen de zon? Wat doe je wanneer een slachtoffer honger of dorst heeft?

Volg de juiste weg. Daarna mag je de tekeningen inkleuren.





3 Verwittigen van de hulpdiensten

Verwittig een volwassene om je te helpen. Hij kan beslissen of hulp van een dokter nodig is. Hij kan met het slachtoffer naar de dokter gaan. De dokter kan ook zelf naar de plaats van het ongeval komen.

Soms moet je ook meteen de hulpdiensten verwittigen. Dat moet je doen als het slachtoffer bewusteloos is of ernstig gewond. Bel 112. Dat nummer is het Europese alarmnummer dat je kan gebruiken om dringende medische hulp te verwittigen (kijk in hoofdstuk 3 op blz. 33 voor meer informatie over de hulpdiensten).

Geef volgende informatie door als je 112 belt:

- Zeg wie je bent.
- Leg uit **WAAR** de hulpdiensten verwacht worden.
 - Vermeld de gemeente, de straat en het huisnummer.
 - Zijn er opvallende herkenningspunten in de buurt (een supermarkt, een benzinestation, een monument)?
- Vertel **WAT** er gebeurd is.
 - Over welk soort ongeval gaat het (bijvoorbeeld een brand, een val, een verkeersongeval)?
 - Is er nog gevaar (bijvoorbeeld een gekneld slachtoffer, ontploffingsgevaar)?
- Vertel **WIE** de slachtoffers zijn.
 - Hoeveel slachtoffers zijn er?
 - Is er extra informatie over het slachtoffer (bijvoorbeeld een kind, een zwangere vrouw)?
 - Is het slachtoffer bij bewustzijn? Ademt hij normaal?
 - Zijn er letsels te zien (bijvoorbeeld een bloeding)?





Om te onthouden!

Wat doe je bij een ongeval?



1. Veiligheid

- van jezelf
- van het slachtoffer
- van de omstaanders



2. Vaststellen van het bewustzijn en de ademhaling

- controleer het bewustzijn
- open de luchtweg
- controleer de ademhaling



3. Verwittigen van de hulpdiensten

- een volwassene
- een dokter
- 112
 - waar?
 - wat?
 - wie?



4. Verlenen van verdere eerste hulp



Proefje

Dit is een proefje per twee. Je hebt nodig:

- een chronometer of keukenwekker;
- een boek.

1. Laat je vriend of vriendin neerliggen op de grond.
2. Leg een boek op zijn of haar buik.
3. Zet een keukenwekker of chronometer op één minuut.
4. Kijk naar de ademhaling bij je vriend of vriendin. Dat zie je door het boek dat beweegt.
5. Tel hoe vaak de buik van je vriend of vriendin omhoog en omlaag gaat.

Hoe vaak ging de buik van je vriend of vriendin omhoog?

6. Laat je vriend of vriendin rechtstaan.
7. Laat hem of haar 30 keer hoog in de lucht springen.
8. Doe nu hetzelfde proefje.

Hoe vaak ging de buik van je vriend of vriendin nu omhoog?

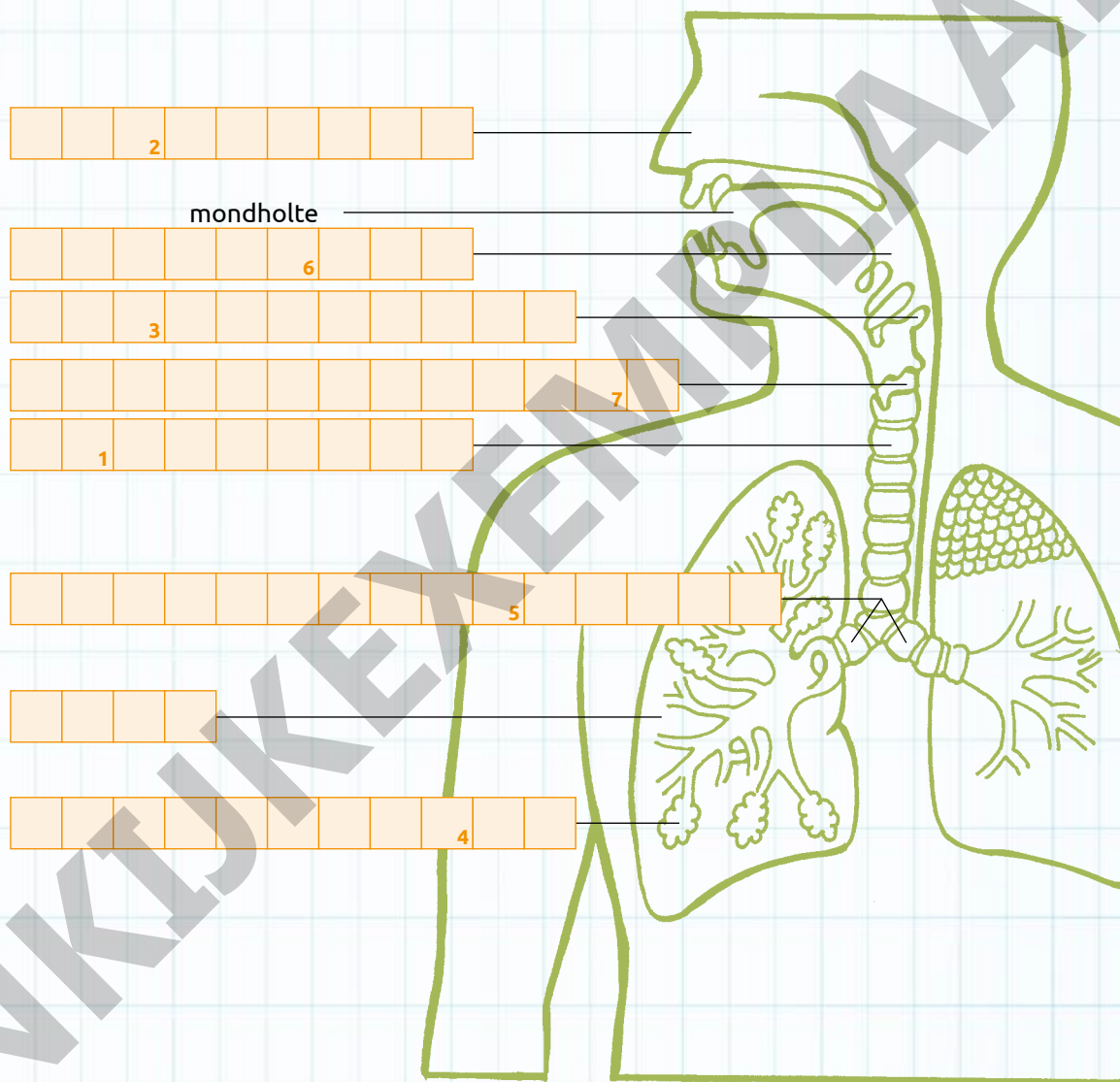
Hoe komt dat? Schrap in de zin wat niet juist is.

Als je inspanningen doet, ga je sneller/trager ademen.

Dat komt doordat je lichaam meer/minder zuurstof nodig heeft.

2. Het ademhalingsstelsel

Zoek de woorden die zijn aangeduid. Schrijf de letters die overeenkomen met de 7 cijfers onderaan in het rooster. Welk woord zoeken we?



Z	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---



Mond-op-mondbeademing geven



1. Kantel het hoofd van het slachtoffer voorzichtig achterover en til de kin omhoog.
2. Laat je ene hand op het voorhoofd van het slachtoffer liggen, en knijp met je duim en wijsvinger de neus van het slachtoffer dicht. Blijf intussen met je andere hand de kin omhoog houden. Zorg dat de mond iets open blijft.
3. Adem normaal in en plaats je mond volledig over de mond van het slachtoffer. Zorg dat er geen lucht ontsnapt.
4. Blaas gedurende 1 seconde rustig lucht in terwijl je kijkt of de borstkas omhoog komt.
5. Houd het hoofd van het slachtoffer nog steeds gekanteld en blijf de kin omhoog houden. Richt je hoofd op en kijk of de borstkas opnieuw naar beneden gaat.
6. Geef op dezelfde manier een tweede beademing.
7. Het mag in totaal niet langer dan 10 seconden duren vooraleer je terug begint met het geven van borstcompressies.





3

Spoel de wonde.

- Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen om het vuil uit de wonde weg te spoelen. Blijf spoelen tot er geen vuil meer in de wonde zit. Je mag ook lichtjes met een steriel kompres in de wonde wrijven om het vuil uit de wonde te halen.
- Droog de huid rond de wonde af, maar kom niet aan de wonde zelf.



5

Dek de wonde af.

- Dek de wonde af. Dat kan je bijvoorbeeld doen met een wondpleister, of met een steriel kompres dat je vastmaakt met een zwachtel of met kleefpleister.
- Vraag aan het slachtoffer of hij ingeënt is tegen tetanus. Tetanus wordt ook wel 'klem' genoemd. Vraag ook hoe lang het geleden is, moet het slachtoffer een nieuwe inenting krijgen bij een dokter.
- Trek je handschoenen uit en was je handen als je klaar bent met het verzorgen van het slachtoffer.



4

Droog de wonde af.



Wist je dat ...

- ... tetanus ook wel 'klem' genoemd wordt?
- ... tetanus een ziekte is die je kan krijgen door tetanusbacteriën die het lichaam binnendringen? Dat kan gebeuren bij hele vuile wonden of als je een wonde slecht verzorgt.
- ... je een spuitje kan krijgen tegen tetanus? Dat noemen we een vaccinatie. Je moet elke 10 jaar een nieuwe inspuiting krijgen om beschermd te blijven.
- ... je een voorwerp in een wonde niet zelf mag verwijderen? Dat is een taak voor de dokter!
- ... je niet mag blazen op een wonde omdat je anders bacteriën in de wonde blaast?

3 Letsels

3.1 Bloedneus



Wat is het?

Een bloedvaatje in de neus is beschadigd. Dat kan gebeuren door:

- een slag of stoot op de neus;
- hevig te niezen of te snuiten;
- in je neus te peuteren;
- de warmte.

Een bloedneus kan ook spontaan optreden.



Wat zie je?

Er druppelt bloed uit 1 of 2 neusgaten. Het bloed kan ook in de keelholte lopen.



Wat doe je?



1. Veiligheid

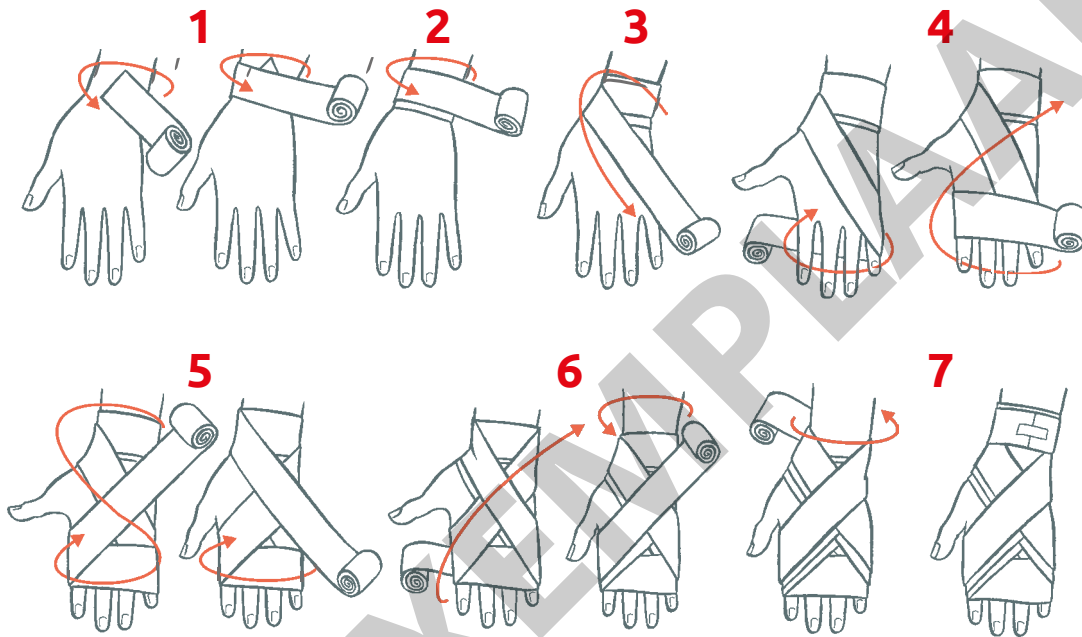
Let op de veiligheid van:

- jezelf: let op dat je niet in aanraking komt met het bloed van het slachtoffer. Trek wegwerphandschoenen aan;
- het slachtoffer;
- de omstaanders.





Een kruisverband aan de hand aanleggen



- 1.** Vraag aan het slachtoffer om de hand in een comfortabele positie te houden, en breng de eerste winding aan op de pols. Leg het begin van de eerste winding een beetje schuin aan.
- 2.** Plooi na de eerste winding een tipje van de zwachtel om zodat die niet kan verschuiven, en breng een tweede winding aan.
- 3.** Breng de zwachtel naar het uiteinde van de hand in de richting van de vingers.
- 4.** Maak een volledige winding rondom de vingers. Bedek ze niet volledig, zodat het slachtoffer ze nog kan bewegen. Deze winding zorgt ervoor dat de zwachtel niet wegschuift.
- 5.** Keer terug naar de plaats van vertrek op de pols. Kruis daarbij de reeds aangebrachte zwachtel. Draai onder de pols door, en keer terug naar de vingers.
- 6.** Herhaal deze reeks kruisvormige windingen rond de hand. Leg deze windingen steeds iets verder van het uiteinde van de hand. Werk naar het hart toe.
- 7.** Eindig met 2 cirkelvormige windingen rond de pols, en maak de zwachtel vast met kleefpleister.

Moeilijke woorden

Bacteriën:

zijn microben die zo klein zijn dat je ze enkel door een microscoop kan zien. Ze kunnen je ziek maken als ze binnendringen in je lichaam.

Besmetten:

is het overbrengen van ziekteverwekkers op iemand anders. Dat gebeurt zonder dat je het weet of het kan zien.

Bewustzijn:

is het kunnen voelen, horen, ruiken en zien van prikkels uit de omgeving. De zenuwen seinen deze prikkels door naar de hersenen. De hersenen zorgen er op hun beurt voor dat je gepast kan reageren.

Blaar:

is een blaasje op de huid waaronder vocht zit.

Bloedvat:

is een soepel buisje waardoor bloed stroomt.

Civiel:

is een moeilijk woord voor 'voor de burgers'. De Civiele Bescherming is een hulpdienst die hulp geeft aan mensen als ze bijvoorbeeld water of dekens nodig hebben.

Haarvaatjes:

zijn hele fijne bloedvaatjes.

Borstcompressies:

worden toegepast tijdens een reanimatie. Bij borstcompressies wordt de borstkas (en zo ook het hart) ingedrukt, waardoor bloed toch wordt rondgepompt in het lichaam.

Herkenningpunt:

is een plaats die goed herkenbaar is in de omgeving. Een herkenningpunt is heel groot, bekend of erg opvallend, bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Het kan de hulpdiensten helpen om snel de juiste plaats te bereiken.

Hulpdienst:

is een dienst die zeer snel hulp kan verlenen als dat nodig is. Dat wordt ook wel dringende hulp genoemd. De brandweer, de politie en de ziekenwagen zijn voorbeelden van hulpdiensten.

Letsel:

is de verzamelnaam voor verwondingen, bijvoorbeeld een brandwonde, een bloeding.

Lichaamsvloeistoffen:

zijn vloeistoffen die in je lichaam zitten, zoals speeksel, bloed en urine.

Kompres:

is een gaasdoekje dat je kan gebruiken bij het afdekken van wonden.

Kleefpleister:

is een speciaal plaklint waarmee je een verband of een kompres kan vastmaken.

Mond-op-mondbeademing:

is een techniek die wordt toegepast tijdens een reanimatie. De ademhaling van het slachtoffer wordt kunstmatig overgenomen door als hulpverlener zelf lucht in te blazen bij het slachtoffer.

5. Breek de code

1. Maak de berekeningen.

2. Tel de uitkomsten op. Wat is de som? Waar ken je dit nummer van?

