



Up 2 aid

Eerste hulp voor jongeren



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Naam

Inhoud

1	Ongeval	1
2	Reanimeren en defibrilleren.....	18
3	Flauwte.....	27
4	Verslikking	32
5	Huidwonde	38
6	Brandwonde	46
7	Bloeding	57
8	Verdrinking	63
9	Letsels aan botten, spieren of gewrichten	66
10	Vergiftiging door inslikken	66
11	Insectensteken.....	57
	Herhaling.....	76



Ongevallen gebeuren elke dag. Meestal gaat het om kleine ongevallen waarvan de gevolgen niet zo erg zijn: een valpartij met een schaafwonde tot gevolg, een verstuipte voet bij het sporten of een bloedneus tijdens het fuiven. Maar soms gebeuren er ook ernstigere ongevallen, waarbij het nodig is om gespecialiseerde hulp in te schakelen. Gelukkig komen die minder vaak voor. Toch is het handig om te weten wat je moet doen bij een ongeval. En dat kan je leren!

Je leert in dit handboek wat je moet doen bij een ongeval: Hoe controleer je het bewustzijn en de ademhaling van een slachtoffer? Hoe verwittig je de hulpdiensten? Hoe kan je vaak voorkomende verwondingen, zoals een huidwonde of een bloeding, verzorgen? Wat moet je doen bij een flauwte of een verslikking? Al deze handelingen hebben voor jou straks geen geheimen meer!

Oefening

Om te onthouden!

Techniek

1

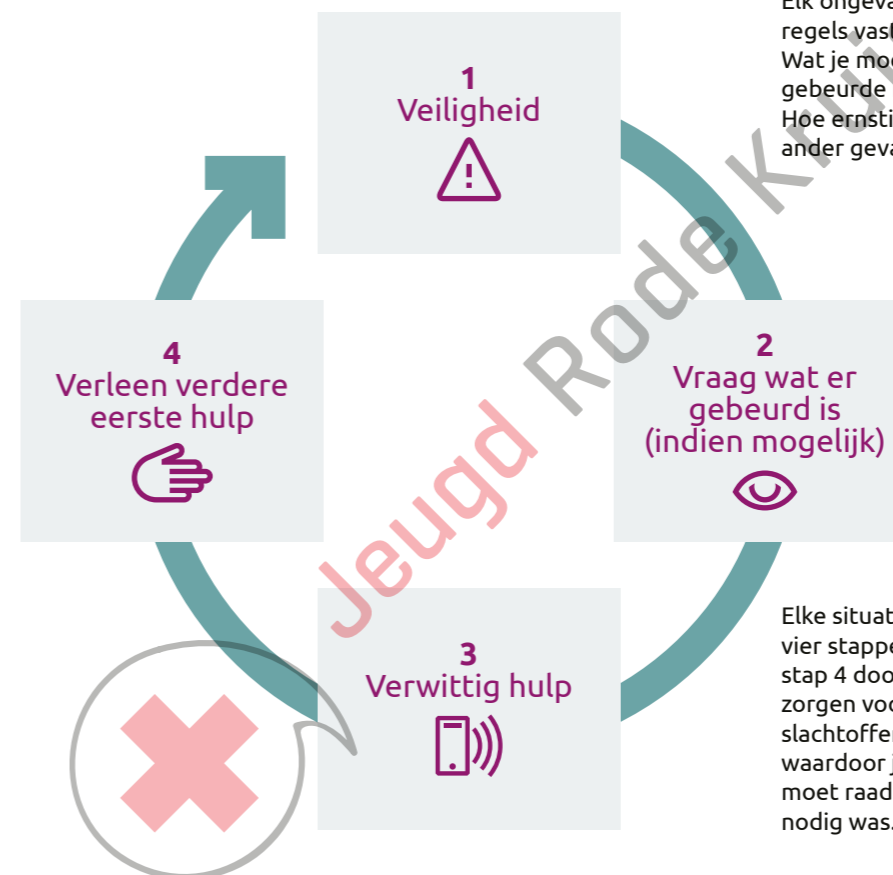
Ongeval

Je hebt vast al eens een ongeval zien gebeuren of misschien heb je het zelf al eens meegemaakt? Je hoeft daarbij niet meteen aan grote verkeersongevallen te denken, want de meeste ongevallen zijn gelukkig eerder beperkt. Het zijn kleine ongevallen die bijvoorbeeld thuis, op school of in de sportclub gebeuren.

Elk ongeval is anders, daarom is het moeilijk om regels vast te leggen die je altijd kan toepassen. Wat je moet doen, hangt van veel af: Waar gebeurde het? Hoeveel slachtoffers zijn er? Hoe ernstig zijn de slachtoffers er aan toe? Is er ander gevaar?

Daarom is er een **stappenplan** met vier stappen die je telkens opnieuw moet zetten bij een ongeval. Ze bieden structuur in de chaos die een ongeval vaak met zich meebrengt. Die **vier stappen** helpen je om de situatie goed in te schatten en op een goede manier hulp te verlenen.

Elke situatie kan veranderen. Daarom zijn de vier stappen ook in een cirkel weergegeven. Na stap 4 doorloop je de cirkel opnieuw en blijf je zorgen voor de veiligheid. De toestand van het slachtoffer in stap 2 kan plots verslechteren waardoor je in stap 3 toch gespecialiseerde hulp moet raadplegen, terwijl dat eerder nog niet nodig was.





1 Veiligheid

Bij een ongeval moet je er altijd eerst voor zorgen dat de situatie veilig is. Kijk goed rond en vraag je af wat er gebeurd is, vooraleer je in actie schiet. Pas als de situatie veilig is, kan je het slachtoffer benaderen. Zo vermijd je dat je gevaarlijke dingen niet hebt opgemerkt en zelf ook slachtoffer wordt. Zorg voor:

Veiligheid van jezelf

- ◆ Blijf zelf rustig. Dat is belangrijk om op een goede manier hulp te verlenen.
- ◆ Zet je eigen veiligheid nooit op het spel!
- ◆ Steek niet zomaar de straat over.
- ◆ Trek bij een verkeersongeval een fluovestje aan en plaats een gevarendriehoek als dat kan.
- ◆ Leg gevaarlijke voorwerpen weg, zodat niemand er zich kan aan verwonden. Schuif bijvoorbeeld glasscherven voorzichtig met je schoenen aan de kant.
- ◆ Zorg ervoor dat je niet in aanraking komt met bloed of andere lichaamsvochten zoals speeksel of urine. Trek daarom steeds wegwerphandschoenen aan.

Veiligheid van het slachtoffer

- ◆ Verplaats een slachtoffer alleen als dat absoluut noodzakelijk is, zoals bij brandgevaar, gevaar voor een tweede aanrijding ...
- ◆ Evacueer een slachtoffer enkel als je dat kan doen zonder jezelf in gevaar te brengen!

Veiligheid van de omstanders

- ◆ Wijs omstanders op de gevaren en de risico's van de situatie. Let er bijvoorbeeld op dat ook zij niet zomaar de straat oversteken.
- ◆ Geef aanwijzingen aan omstanders die willen helpen. Vraag hen bijvoorbeeld om een gevarendriehoek te plaatsen, het aankomend verkeer te waarschuwen of de hulpdiensten op te wachten.



Wist je dat ...

... veiligheid steeds op de eerste plaats komt, ook in geval van een pandemie? Haal informatie bij bronnen die door de overheid worden gesteund, zoals een website van de overheid. Volg de voorgestelde maatregelen op. Zo kan het dragen van een mond-neusmasker, afstand houden ... verplicht worden.



Bespreek

Je wandelt op straat wanneer je onderstaande situatie ziet gebeuren. Welke veiligheidsrisico's of gevaren zijn er in deze situatie?



Voor jezelf:

.....

.....

.....

Voor de omstanders:

.....

.....

.....

Voor het slachtoffer:

.....

.....

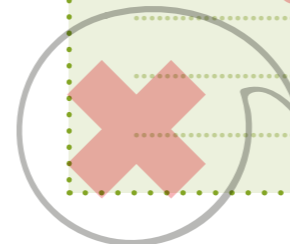
.....

Wat kan je doen om deze risico's te beperken?:

.....

.....

.....





Wist je dat ...

... het houden van afstand tot het slachtoffer in geval van een pandemie niet wil zeggen dat je niet kan of niet mag helpen?

... je in geval van een pandemie vanop een veilige afstand aanwijzingen kan geven aan een familielid of een huisgenoot van een slachtoffer dat bewust is maar zichzelf niet kan verzorgen (bijvoorbeeld een jong kind, een persoon met een beperking ...)? Als dat niet mogelijk is, verzorg je het slachtoffer zelf. Doe dat als het kan in de buitenlucht en draag een mond-neusmasker en wegwerphandschoenen. Laat het slachtoffer ook een mond-neusmasker dragen.

... je in geval van een pandemie vanop afstand kan vragen wat er gebeurd is of vanop afstand kan kijken of het slachtoffer nog ademt?

... je in geval van een pandemie hulp op afstand kan verlenen wanneer het slachtoffer bewust is en in staat is om zichzelf te verzorgen? Zo kan je hem zeggen om op de wonde te drukken bij een bloeding of om een gekwetste arm of been niet te gebruiken.

... je in geval van een pandemie een bewusteloos slachtoffer best zo weinig mogelijk aanraakt, behalve als er levensreddende handelingen moeten uitgevoerd worden, zoals het stelpen van een ernstige bloeding of reanimeren? Houd afstand. Dat betekent echter niet dat je het slachtoffer niet kan of mag helpen.

Open de luchtweg

Bij een bewusteloos slachtoffer is er geen spierspanning meer, de spieren verslappen. De tong is een grote spier die een gevaar kan vormen voor de ademhaling. Het risico bestaat namelijk dat de tong in de keelholte zakt en de luchtweg zo afsluit, waardoor er geen ademhaling meer mogelijk is. Je kan dat gevaar uitschakelen door het hoofd achterover te kantelen en de kin omhoog te tillen (kinlift).



De luchtweg openen

1. Ga op je beide knieën zitten naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
2. Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer.
3. Druk met je hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig achterover.
4. Plaats twee vingertoppen van je andere hand onder de punt van de kin van het slachtoffer. Druk niet in het zachte gedeelte onder de kin, want dat kan de ademhaling bemoeilijken.
5. Til de kin omhoog om de luchtweg te openen. Blijf de kin omhooghouden.





Om te onthouden!

Wat doe je bij een ongeval?



1. Veiligheid

- ◆ Van jezelf;
- ◆ Van het slachtoffer;
- ◆ Van de omstanders.



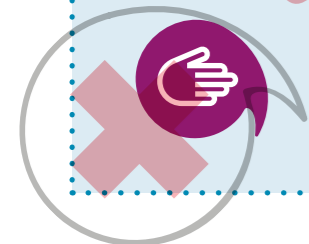
2. Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

- ◆ Ga na wat er mis is.
- ◆ Controleer het bewustzijn.
- ◆ Open de luchtweg.
- ◆ Controleer de ademhaling.



3. Verwittig hulp

- ◆ Een volwassene;
- ◆ Een arts;
- ◆ De Noodcentrale 112.
 - ◆ Zeg je naam.
 - ◆ Waar?
 - ◆ Wat?
 - ◆ Wie?



4. Verleen verdere eerste hulp

2

Reanimeren en defibrilleren

Zuurstof is uiterst belangrijk voor het lichaam en zorgt ervoor dat ons lichaam kan functioneren. Via het bloed komt zuurstof in alle organen. Het is de taak van het hart om bloed door het lichaam te pompen.

Als het hart stopt met pompen, valt de bloedsomloop of circulatie stil en spreken we van een **circulatiestilstand**. Er treedt snel schade op in allerlei organen door een tekort aan zuurstof. Het slachtoffer zal snel het bewustzijn verliezen, waarna hij stopt met ademen en uiteindelijk sterft.

Wanneer een slachtoffer niet reageert en niet normaal ademt, moet je ervan uitgaan dat het gaat om een circulatiestilstand. Het is belangrijk om dan snel met de reanimatie te starten. **Reanimatie** is een combinatie van borstcompressies en beademing. **Borstcompressies** zorgen voor een toevoer van bloed naar het hart en de hersenen. Door de **beademingen** blijft er voldoende zuurstof in het bloed.

Gebruik ook een **AED**, een automatische externe defibrillator, als die beschikbaar is. Dat toestel geeft een elektrische schok aan het slachtoffer als dat nodig is. Een AED gebruiken verhoogt de slaagkansen van een reanimatie aanzienlijk.



Reanimeren



Wat stel je vast?

- ◆ Het slachtoffer is bewusteloos en ademt niet normaal.



Dit doe je!



1 Veiligheid

Let op de veiligheid van:

- ◆ jezelf;
- ◆ het slachtoffer;
- ◆ de omstanders.



2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

- ◆ Ga na wat er mis is.
- ◆ Controleer het bewustzijn.
- ◆ Open de luchtweg.
- ◆ Controleer de ademhaling.



3 Verwittig hulp

- ◆ Laat iemand anders de Noodcentrale 112 alarmeren. Vraag die persoon om je nadien op de hoogte te brengen.
- ◆ Doe het zelf als je alleen bent. Gebruik eventueel de luidsprekerfunctie van je gsm:
 - ◆ Zeg je naam
 - ◆ Waar?
 - ◆ Wat?
 - ◆ Wie?
- ◆ Laat iemand een AED halen als er een in de buurt is. Als je alleen bent, verlaat je het slachtoffer niet en start je onmiddellijk de reanimatie.



4 Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Geef eerst 30 borstcompressies aan een tempo van 100-120 per minuut. Duw het borstbeen minstens 5 cm diep in (niet meer dan 6 cm).
- ◆ Hierna open je de luchtweg en geef je 2 mond-op-mondbeademingen.
- ◆ Wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen.
- ◆ Zodra de AED beschikbaar is, voer je de verdere reanimatie met de AED uit.
- ◆ Ben je niet alleen? Wissel dan elkaar af om de twee minuten. Zo verlaag je de kans op vermoeidheid en blijft de reanimatie van goede kwaliteit.
- ◆ Blijf reanimeren tot:
 - ◆ er gespecialiseerde hulp aankomt die de reanimatie van je overneemt;
 - ◆ het slachtoffer met zekerheid wakker wordt, beweegt, de ogen opent en normaal ademt;
 - ◆ je zelf uitgeput bent.
- ◆ Was of ontsmet je handen nadat je eerste hulp verleend hebt.



4

Verslikking



Een verslikking gebeurt meestal tijdens het eten of het drinken. Er komt dan voedsel of drank in de luchtweg terecht. Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen een milde of een ernstige luchtwegbelemmering.

Bij een **milde luchtwegbelemmering** of **lichte verslikking** is de luchtweg niet helemaal afgesloten. Het slachtoffer heeft tijdelijk moeite met ademen. Bij een **ernstige luchtwegbelemmering** of **ernstige verslikking** is de luchtweg volledig afgesloten door een vreemd voorwerp. Het slachtoffer kan helemaal niet meer ademen. Dit is een levensbedreigende situatie.



Wat stel je vast?

- ◆ Je moet goed het onderscheid maken tussen een lichte en een ernstige verslikking. Daarom vraag je in stap 2 aan het slachtoffer: "Heb je je verslikt?".
- ◆ Er zijn twee mogelijkheden:

- ◆ Het **slachtoffer kan** op deze vraag **antwoorden**.
- ◆ Hij spreekt, hoest, huilt of ademt.



Lichte verslikking

- ◆ Het **slachtoffer kan niet antwoorden** (knikt misschien met het hoofd).
- ◆ Het slachtoffer kan niet praten, hoesten, huilen of ademen.
- ◆ Het slachtoffer maakt hoestbewegingen zonder geluid.
- ◆ Het hoofd van het slachtoffer kan blauw worden.
- ◆ Het slachtoffer verliest geleidelijk het bewustzijn.



Ernstige verslikking



Dit doe je!

Lichte verslikking



1. Veiligheid

- ◆ Help het slachtoffer om zijn neus en mond te bedekken bij het hoesten.

Ernstige verslikking



1. Veiligheid



2. Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

- ◆ Ga na wat er mis is.
- ◆ Controleer het bewustzijn en vraag "Heb je je verslikt?".
- ◆ Open de luchtweg en controleer de ademhaling als dat nodig is.



3. Verwittig hulp

- ◆ Als het slachtoffer blijft hoesten, moeilijk kan slikken en/of het gevoel heeft er iets in zijn keel zit, verwijs hem dan door naar een arts.
- ◆ Roep een volwassene.
- ◆ Alarmeer de Noodcentrale 112 als het slachtoffer het bewustzijn verliest.



4. Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Moedig het slachtoffer aan om te hoesten.
- ◆ Haal het voorwerp uit de mond als het duidelijk zichtbaar is. Ga echter niet blind met de vinger in de mond voelen.
- ◆ Blijf bij het slachtoffer tot hij opnieuw normaal ademt.



2. Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

- ◆ Ga na wat er mis is.
- ◆ Controleer het bewustzijn en vraag "Heb je je verslikt?".
- ◆ Open de luchtweg en controleer de ademhaling als dat nodig is.



3. Verwittig hulp

- ◆ Roep een volwassene en alarmeer de Noodcentrale 112.



4. Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Haal het voorwerp uit de mond als het duidelijk zichtbaar is.
- ◆ Als het slachtoffer bij bewustzijn is en hoesten geen effect heeft, geef dan 5 slagen op de rug (zie hiernaast).
- ◆ Als de 5 rugslagen niet hebben geholpen, geef dan maximaal 5 buikstoten (zie de volgende blz.).
- ◆ Als het probleem daarmee nog niet is opgelost, blijf de 5 rugslagen en de 5 buikstoten met elkaar afwisselen.
- ◆ Als het slachtoffer bewusteloos wordt, leg hem dan voorzichtig op de grond. De reanimatie moet gestart worden.



Op de rug slaan

1. Ga aan de zijkant van het slachtoffer staan, iets achter hem.
2. Ondersteun met een hand de borstkas en laat het slachtoffer vooroverbuigen. Zo kan het voorwerp via de mond naar buiten komen en vermijd je dat het verder in de luchtweg zakt.
3. Geef met de hiel van je vrije hand snel na elkaar 5 slagen tussen de schouderbladen van het slachtoffer.





Vreemd voorwerp in de wonde

Soms kan er een voorwerp in een wonde zitten. Dat kan een zeer klein voorwerp zijn (zoals een glas- of houtsplinter) of een groot voorwerp (zoals een glasscherf of een stuk metaal). Niet alleen de grootte van het voorwerp, maar ook de plaats en de diepte van het letsel, bepalen de ernst van een wonde.

De algemene regel is dat je een vreemd voorwerp in een wonde niet zelf verwijdert. Een uitzondering hierop is een splinter, die je wel mag proberen te verwijderen. Hoe je een splinter best verwijdert, leer je op blz. 49.



Wat stel je vast?

Het slachtoffer heeft een wonde waarin een vrij groot vreemd voorwerp vast zit (bijvoorbeeld een glasscherf, een stuk metaal, een mes).



Dit doe je!

1 Veiligheid

- ◆ Was of ontsmet je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het voorwerp ter plaatse. Bij een poging om het te verwijderen, kan je bijkomende schade veroorzaken, bijvoorbeeld een ernstige bloeding.



2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

- ◆ Ga na wat er mis is.



3 Verwittig hulp

- ◆ Verwijs het slachtoffer steeds naar een arts als er een vrij groot vreemd voorwerp in de wonde steekt.



4 Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Leg het slachtoffer uit waarom je het vreemd voorwerp niet verwijdert.
- ◆ Zorg dat het voorwerp onbeweeglijk blijft:
 - ◆ Leg steriele kompressen aan beide kanten van het voorwerp. Gebruik (stukken van) een zuivere droge doek als je geen kompressen hebt.
 - ◆ Vul aan beide zijden het hoogteverschil tussen de huid en het voorwerp op, bijvoorbeeld met kompressen of zwachtels.
 - ◆ Neem een zwachtel en leg daarmee voorzichtig een verband aan rond de wonde. Soms kan het nodig zijn een uitsparing voor het voorwerp te maken in de zwachtel. Het verband mag niet op het voorwerp drukken. Let erop dat je het voorwerp niet beweegt tijdens de verzorging!
- ◆ Is het voorwerp te groot (bijvoorbeeld een mes) om het hoogteverschil volledig op te vullen? Leg dan het verband aan naast het voorwerp en laat het voorwerp er tussenuit steken.
- ◆ Trek je wegwerphandschoenen uit en was of ontsmet je handen na het verlenen van de eerste hulp.





Goed of fout?

Je bent met je vriendin Cara hand in hand aan het ijsschaatsen. Plots verlies je je evenwicht en vallen jullie allebei op het harde ijs. Cara heeft meteen veel pijn aan haar pols.

Zijn volgende handelingen correct of niet? Omcirkel telkens de juiste letter.

1. Een koelende spray op de pols spuiten.
2. Cara adviseren om haar pols stil te houden.
3. Cara naar het ziekenhuis brengen.
4. Noodcentrale 112 alarmeren.
5. Cara haar arm omhoog laten steken tegen de zwelling.
6. De pols met een abnormale stand terug juist zetten.
7. Cara een pijnstiller geven.
8. De pols rechtstreeks koelen met ijsblokjes in een zakje water.



K	L
L	P
I	D
M	Z
E	A
E	W
H	G
N	S

Welk woord kan je vormen met de omcirkelde letters?

10

Vergiftiging door inslikken

In ons dagelijks leven zijn heel wat giftige producten te vinden. Ze kunnen voorkomen in vaste vorm (medicatie, drugs, een giftige plant ...), in vloeibare vorm (ontstopper, een overdosis alcohol ...), of in gasvorm (rottingsgassen ...).

Je kan bijvoorbeeld contact hebben met een giftig product door inslikken. De giftigheidsgraad van producten verschilt. Sommige zijn niet of slechts in lichte mate giftig, andere producten zijn uitermate giftig. De reactie op een giftig product is onder andere afhankelijk van het lichaamsgewicht van het slachtoffer.



Wat stel je vast?

Uit de omstandigheden kan je afleiden dat het slachtoffer een giftig product heeft ingeslikt. Je ziet bijvoorbeeld een lege geneesmiddelenverpakking liggen, je ontdekt resten van een giftig product aan de mond van het slachtoffer of je ziet een geopende fles poetsproduct in de buurt. Het slachtoffer kan ook zelf aangeven wat er is gebeurd.

Afhankelijk van het product kan het slachtoffer de volgende symptomen vertonen:

- ◆ braken of braakneigingen;
- ◆ buikkrampen;
- ◆ zeer grote of zeer kleine pupillen;
- ◆ brandwonden in de mond of keelholte;
- ◆ hoofdpijn en bewustzijnsstoornissen (duizeligheid, flauwte) of bewusteloosheid;
- ◆ ademhalingsmoeilijkheden of ademhalingsstilstand;
- ◆ problemen met de circulatie (bijvoorbeeld hartritmestoornissen) tot zelfs circulatiestilstand;
- ◆ tekenen van shock: sufheid, verwardheid, duizeligheid, bleekheid, zweeten, rillen, versnelde en oppervlakkige ademhaling, misselijkheid en braken, bewustzijnsstoornissen;
- ◆ afwijkende huidskleur (bleek, rood, blauw);
- ◆ klamme huid, sterk zweeten;
- ◆ de lichaamstemperatuur kan hoog oplopen;
- ◆ ongecontroleerde spiersamentrekkingen.



Breek de code

Breek de code en vul het kader in. Welk nummer komt tevoorschijn?

$$A+B=B$$

$$C+E=B$$

$$C-A=2$$

$$(C \times E) / C = 5$$

$$D = C \times 2$$

A	B	A	C	D	E	C	D	E

Wie/wat bereik je op dit nummer? :

.....

Bespreek

Het is zaterdagavond. Jij bent samen met enkele vrienden naar een fuif getrokken. Je beste vriend Stan biedt je een pilletje aan, maar je past vriendelijk. Een half uurtje later gaat Stan helemaal uit de bol, hij is niet meer te stoppen. Plots verliest hij zijn evenwicht en knalt hij tegen de grond. Wat doe je?

.....
.....
.....
.....
.....



11

Insectensteken

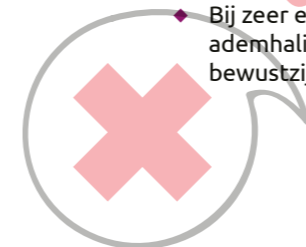
Een insectensteek is een kleine huidwonde die veroorzaakt wordt door een stekend insect (bijvoorbeeld een wesp of bij). Een insectenbeet wordt dan weer veroorzaakt door bijtende insecten (bijvoorbeeld muggen) en vormt eveneens een kleine huidwonde. Meestal is een insectensteek onschuldig en zorgt die enkel voor wat licht ongemak.

Als het slachtoffer meerdere keren gestoken wordt, kan de ingespoten hoeveelheid gif toch voldoende zijn om een ernstige reactie uit te lokken. Ook een steek in de mond- of keelholte kan levensbedreigend zijn, omdat de zwelling de ademhaling kan belemmeren. Bij iemand die allergisch is voor insectengif kan zich al na één steek een hevige reactie voordoen die tot shock en zelfs tot de dood kan leiden.



Wat stel je vast?

- ◆ Meestal zie je een plaatselijke zwelling en roodheid van de huid.
- ◆ Het slachtoffer ervaart jeuk op de plaats van de steek en soms pijn.
- ◆ Als het slachtoffer een allergie voor het insectengif heeft, kan zijn lichaam daar hevig op reageren. De allergische reactie kan zich op een andere plaats van het lichaam bevinden dan de beet of de steek.
- ◆ Soms heeft het slachtoffer hoofdpijn en is hij duizelig, maar hij kan ook misselijk zijn of diarree hebben.
- ◆ Bij zeer ernstige reacties kunnen er ademhalingsmoeilijkheden, slikproblemen en zelfs bewustzijnsverlies voorkomen.



Moeilijke woorden

Bacteriën:

Zijn beestjes die zo klein zijn dat je ze enkel door een microscoop kan zien. Sommige bacteriën 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 reageert op deze prikkels.

Blaar:

Is een blaasje op de huid waaronder vocht zit.

Breuk:

Is een letsel waarbij een bot volledig of gedeeltelijk breekt. Een breuk kan open of gesloten zijn.

Gewricht:

Zorgt ervoor dat botten ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, zoals in de enkel, de knie, de schouder In het gewricht komen twee of meer botten samen.

Herkenningpunt:

Is een groot, bekend of erg opvallend punt, bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Een herkenningpunt kan de hulpdiensten helpen om snel de juiste plaats van een ongeval te bereiken.

Hydrogel:

Is een gel die voornamelijk uit water bestaat. Deze gel heeft een verkoelend en pijnverzachtend effect omdat hij de wonde vochtig houdt.

Kleefpleister:

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

Kneuzing:

Is een letsel waarbij onderhuidse bloedvaatjes beschadigd zijn. Ook de zenuwen kunnen beschadigd zijn.

Kompres:

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

Letsel:

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

Lichaamsvloeistoffen:

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

Onderkoeling:

Treedt op wanneer ons lichaam er bij koude niet in slaagt om zijn temperatuur op peil te houden.

Ontwrichting:

Is een letsel waarbij de botuiteinden van een gewricht verplaatst zijn ten opzichte van elkaar.

Pandemie:

Is een ziekte die tijdelijk vaker voorkomt dan normaal en die zich wereldwijd verspreidt.

Reanimatie:

Is een techniek die je gebruikt als iemand bewusteloos is en niet meer normaal ademt. Deze techniek bestaat uit een afwisseling van 30 borstcompressies met 2 beademingen.

Slachtoffer:

Is een persoon die een ongeval heeft gehad of gewond is.

Tetanus:

Is een ziekte die je kan krijgen doordat tetanusbacteriën langs wonden je lichaam binnendringen en hun gifstoffen vrijgeven in het lichaam.

Tweedehuidverband:

Is een vochtdoorlatend, klevend wondverband dat de omtrek van het lichaamsdeel perfect volgt zoals een tweede huid.

Stelpen:

Is ervoor zorgen dat er geen bloed meer uit de wonde stroomt.

Steriel:

Betekent dat iets geen bacteriën bevat.

Vaccinatie (of inenting):

Is het geven van een stof waardoor je een bepaalde ziekte niet kan krijgen, bijvoorbeeld tetanus.

Verstuiking:

Is een letsel waarbij het gewricht zodanig belast wordt dat de gewrichtsbanden, die de botten in het gewricht verbinden, uitrekken en kunnen scheuren.

Zwachtel:

Is een strook verbandmateriaal op een rol. Je kan een zwachtel gebruiken om een wonde af te dekken.

Zwelling:

Is een verdikking door een opstapeling van vocht.

Up 2 aid

Eerste hulp voor jongeren

Je hebt een handboek van **Jeugd Rode Kruis** in handen. Jeugd Rode Kruis is het Rode Kruis op maat van kinderen en jongeren, en is specialist in eerste hulp.

Wil je de kneepjes van eerste hulp kennen? Wil je eerste hulp kunnen toepassen, altijd en overal? **Up 2 aid** leert je er alles over.

Het handboek bestaat uit verschillende hoofdstukken. Regelmatig kan je ook oefeningen maken. Zo onthoud je alles nog beter.

Bij dit handboek hoort een initiatie van drie uur. Deze eerstehulpinitiatie wordt gegeven door een leerkracht of een lesgever van Jeugd Rode Kruis.

Schuilt er een echte eerstehulpexpert in jou? Volg dan een uitgebreide cursus *Eerste hulp* of *Helper* bij Rode Kruis-Vlaanderen.



**Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen**

Meer informatie?
Jeugd Rode Kruis
Motstraat 40
2800 Mechelen
015 44 35 70
jeugdrodekruis@rodekruis.be
www.jeugdrodekruis.be

"Als ik ga babysitten ben ik altijd wat bang dat er iets zal gebeuren. Maar eigenlijk is eerste hulp helemaal niet zo moeilijk. Je moet gewoon één keer leren wat je moet doen."

Emilia, 18 jaar

"Toen ik mijn klasgenoot met de fiets zag vallen, was ik in paniek. Nu weet ik dat je rustig moet blijven, vragen wat er gebeurd is en vertellen wat je gaat doen. Gelukkig was het maar een schaafwonde. Volgende keer pak ik het anders aan."

Jarne, 17 jaar

