

Inhoud

Ongevallen gebeuren elke dag. Meestal gaat het om kleine ongevallen waarvan de gevolgen niet zo erg zijn: een schaafwonde door te vallen, een verstukte voet bij het sporten, of een bloedneus op een warme festivaldag. Maar soms gebeuren er ook ernstigere ongevallen waarbij het nodig is om gespecialiseerde hulp in te schakelen. Gelukkig komen deze ongevallen 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? Je leert ook hoe je vaak voorkomende verwondingen kan verzorgen. Het verzorgen van een schaafwonde, brandwonde, bloedneus, bloeding of letsel aan botten, spieren of gewrichten heeft straks voor jou geen geheimen meer!

1	Ongeval	1
2	Flauwte	16
3	Huidwonde	18
4	Brandwonde	26
5	Bloedneus	30
6	Bloeding	32
7	Letsel aan botten, spieren of gewrichten	36



Oefening



Om te onthouden!



Techniek

Open de luchtweg

Bij een bewusteloos slachtoffer verliezen de spieren hun spanning. Daardoor kan de tong in de keelholte zakken, waardoor het slachtoffer niet meer kan ademen. Dat is gevaarlijk. Om dat gevaar uit te schakelen, moet je het hoofd achterover kantelen en de kin omhoog tillen.



Hoofd kantelen en kin omhoog tillen



- 1** Ga op je knieën zitten naast het slachtoffer.
- 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.



Controleer de ademhaling

Breng je oor en wang dicht bij de mond en de neus van het slachtoffer. Kijk intussen naar de borstkas. Houd het hoofd gekanteld terwijl je de ademhaling controleert. Doe dit maximaal 10 seconden.

- **Kijk** of de borstkas op en neer gaat.
- **Luister** aan de mond en de neus van het slachtoffer of je ademhalingsgeluiden hoort.
- **Voel** met je wang of er lucht uit de mond en neus van het slachtoffer komt.



Wat stel je vast?

Ademt het slachtoffer? Er zijn twee mogelijkheden:

Het slachtoffer reageert niet, maar **ademt wel normaal.**



Het slachtoffer reageert niet, en **ademt niet normaal.**



Wat doe je?

Leg het slachtoffer in **stabiele zijligging**, op voorwaarde dat je **geen wervelletsel** vermoedt. Dankzij stabiele zijligging blijven de luchtwegen van een bewusteloos slachtoffer vrij. Je leert deze techniek op bladzijde 8.

Vermoed je **wel een wervelletsel**? **Laat het slachtoffer dan liggen.** Controleer elke minuut het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.

De **reanimatie** van het slachtoffer moet gestart worden. Dat leer je niet in dit handboek, maar kan je leren in een uitgebreide eerstehulp cursus.

Ben je tussen 13 en 15 jaar oud? Dan kan je de cursus Junior Helper van Jeugd Rode Kruis volgen.

Ben je 16 jaar of ouder? Volg dan de cursus Reanimeren en defibrilleren of de cursus Eerste hulp van Rode Kruis-Vlaanderen.

Meer informatie vind je op www.jeugdrodekruis.be en www.rodekruis.be.

Gewonde fietsster gered door jongeman (15 jaar)

MECHELEN. Vrijdagavond is een gewonde gevallen bij een ongeval in Zele. De fietsster (14 jaar) kon de openzwaaiende deur van een geparkeerde wagen niet ontwijken. Een jongere uit de buurt bood hulp.

Het ongeval vond plaats vrijdagavond om 21.30 uur in de Dorpsstraat in Zele, ter hoogte van de bibliotheek. Het meisje (K.) was op weg naar huis met haar fiets toen het ongeval gebeurde. Het portier van een geparkeerde wagen werd opengegeoid. K. kon een botsing niet vermijden en

werd over haar fiets gekapultueerd. Ze bleef enige tijd buiten bewustzijn en bloedde hevig. De bestuurder van de geparkeerde wagen was in shock. G. (15 jaar), een toevallige voorbijganger, handelde als een volleerd eerstehulpverlener.

G. "Ik wist perfect wat ik moest doen: ik had net een initiatie Eerste hulp gevolgd. Ze was bewusteloos, maar ademde normaal. Omdat ik niet zeker was dat ze geen wervelletsel had, heb ik haar op haar rug laten liggen, haar hoofd achterover gekanteld en haar kin omhoog getild. Ik heb elke

minuut haar bewustzijn en haar ademhaling gecontroleerd. Ze bloedde hevig, maar ik drukte op de wonde tot de hulpdiensten er waren. De ambulanciers zeiden dat het erger had kunnen zijn als ik er niet was geweest. Fijn om te horen.

Ik gaf haar mijn mailadres. Zo kon ze me laten weten hoe het met haar ging. En nu chatten we regelmatig. Volgende week gaan we eens iets drinken. Wie weet wat er nog van komt ..."

Een ongeval met een happy end dus!



Online

Wat deed G.? Bespreek de vier stappen van eerstehulpverlening.

Stap 1: _____

Stap 2: _____

Stap 3: _____

Stap 4: _____



Doolhof

Welk woorden zoeken we?

Je vindt het woord door een weg te zoeken doorheen het doolhof.

De rode letter is de beginletter van het woord.

Zoek enkel horizontaal of verticaal.

Alle letters mogen maar één keer gebruikt worden.

A	W	U	I	O
N	A	J	T	N
X	T	E	U	O
P	V	R	N	H
J	V	C	Z	E

O	V	L	P	X
V	J	O	E	I
P	E	L	Z	B
S	E	M	U	A
D	Z	-	E	R

T	G	H	X	C
A	V	L	O	K
S	G	H	N	E
E	H	A	I	O
Z	R	N	D	D

C	S	D	N	A
H	S	V	N	H
O	E	N	E	P
E	H	W	E	R
W	E	G	A	L

V	E	R	T	Y
N	A	H	O	K
N	O	K	O	M
T	Z	T	C	P
V	A	S	E	R

A	Z	R	C	V
V	W	V	J	O
U	A	I	F	P
I	C	A	C	K
P	H	T	E	L



Wat doe je?

Denk aan de slagzin
'eerst water, de rest komt later'!

- Blijf zelf rustig.
- Vraag wat er gebeurd is.
- Laat het slachtoffer zitten.
- Doe wegwerphandschoenen aan als dat kan.
- Koel de brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw water van de kraan of de douche. Richt de waterstraal boven de wonde, en laat het water over de wonde stromen.
- Zorg ervoor dat het water niet te koud is. Leg ook zeker geen ijs op een brandwonde. Dat kan immers vrieswonden of onderkoeling van het slachtoffer veroorzaken.
- Blijf de brandwonde minstens 10 minuten afkoelen. Heeft het slachtoffer na 10 minuten nog evenveel pijn? Koel de wonde dan verder af tot de pijn mindert.
- Verwijder kledij (of ringen) als die niet aan de huid vastkleeft.
- Als er blaren zijn, prik ze dan niet open. Gebruik geen zalf.
- Verwittig de hulpdiensten als het een ernstige brandwonde is.
- Leg na het koelen een nat verband aan (bijvoorbeeld een kompres of een propere handdoek) als het slachtoffer naar een arts moet. Je kan de brandwonde ook voorlopig afdekken met plastic huishoudfolie.
- Was je handen als je klaar bent met het verzorgen van het slachtoffer.

Als je twijfelt, vraag dan hulp aan een volwassene.



7

Letsel aan botten, spieren of gewrichten



Een letsel aan botten, spieren of gewrichten komt voor bij het sporten, bijvoorbeeld door een verkeerde beweging of door het verkeerd neerkomen. Het kan gaan om een kneuzing, een verstuiking, een ontwrichting of een breuk. Het is vaak erg moeilijk om te bepalen om welk letsel het precies gaat. Ga steeds uit van de ergste situatie, roep een volwassene en ga met het slachtoffer naar het ziekenhuis.



Wat stel je vast?

Het slachtoffer heeft zich verwond aan de hand, de arm, de voet of het been. Vaak kan het slachtoffer het gewonde lidmaat niet meer normaal bewegen of kan zij er niet meer op steunen. Het letsel doet pijn en is vaak gezwollen of blauw verkleurd. Soms zie je een abnormale stand van het lidmaat of het gewricht. Bij een open ontwrichting of breuk zie je ook een wonde met bloedverlies en kunnen botfragmenten zichtbaar zijn.

HERHALING



Naar een arts?

Je ziet hier verschillende verwondingen.
Wie moet naar een arts gaan?



Kasper

ja/nee



Ruben

ja/nee



Yana

ja/nee



Anne

ja/nee



Eline

ja/nee
