

Inhoud

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 *Up 2 aid* 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 bijvoorbeeld een huidwonde of het handelen bij een flauwte heeft voor jou straks geen geheimen meer!

1	Ongevallen	1
2	Problemen met het bewustzijn	17
3	Bloedingen	23
4	Huidwonden	28
5	Brandwonden	39
6	Hoofd- en wervelletsels	44
7	Letfels aan botten, spieren of gewrichten	46
8	Vergiftigingen door inslikken	53
9	Insectensteken	57



Oefening



Om te onthouden!



Techniek



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 arts
- 112
 - waar?
 - wat?
 - wie?

4 Verlenen van verdere eerste hulp



Mysterie

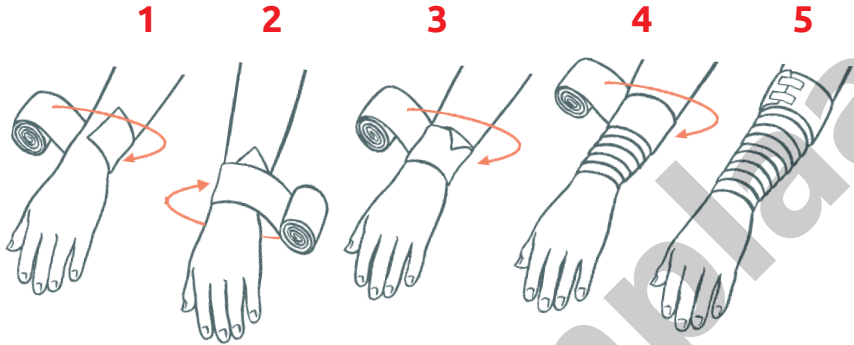
DETSW RCROO UHEPN KTEDD RSKEE

Vul de woorden verticaal in het rooster in. Kan je de boodschap lezen?

Waar moet je zeker op letten voor je dat doet?



Een spiraalverband aanbrengen



Leg steeds een steriel kompres op de wonde vooraleer de zwachtel aan te brengen. Werk altijd van onder de wonde naar het hart toe. Op die manier kan het bloed gemakkelijk door de aders terugvloeien naar het hart.

- 1** Leg het begin van de eerste winding een beetje schuin aan.
- 2** Plooi na de eerste winding een tipje van de zwachtel om.
- 3** Bedek dat tipje bij de volgende windingen zodat de zwachtel niet kan verschuiven.
- 4** Maak spiraalvormige windingen.
- 5** Eindig met een volledig rechte winding en maak het spiraalverband vast met kleefpleister.

Een brandwonde is ook een huidwonde. Het is een beschadiging van de huid die veroorzaakt wordt door warmte, door chemische producten of door elektriciteit. Hoewel een brandwonde meteen geassocieerd wordt met vuur of met een andere warmtebron, kunnen er dus ook andere oorzaken zijn.

Er bestaan verschillende types brandwonden. De ernst van een brandwonde is afhankelijk van de diepte, plaats en oorzaak van de brandwonde, van de oppervlakte die verbrand is, en van de leeftijd van het slachtoffer.

Brandwonden worden ingedeeld in drie graden om zo de diepte ervan in te schatten: eerste-, tweede- en derdegraadsbrandwonden. Hoe dieper de brandwonde, hoe ernstiger.



Wat stel je vast?

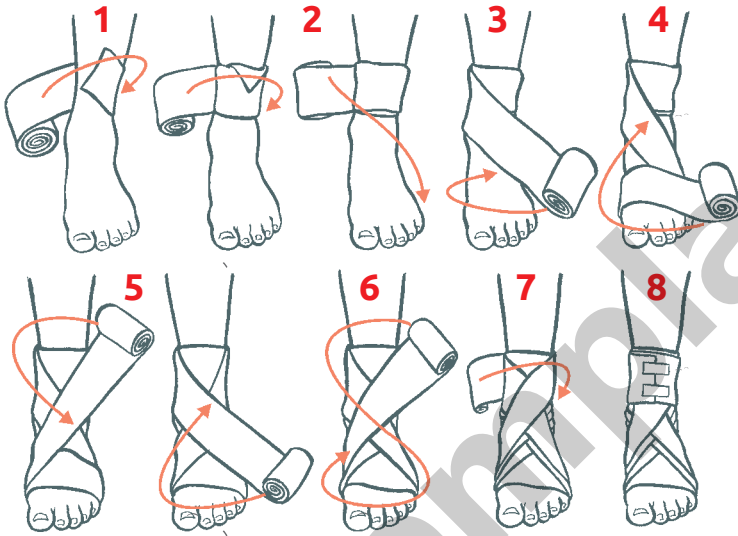
Bij een eerstegraadsbrandwonde is de huid rood, licht gezwollen en pijnlijk. Zo'n wonde is vaak het gevolg van kleine ongelukjes in de keuken of door straling van de zon.

Bij brandwonden van de tweede graad zie je ook blaren. Die kunnen soms openspringen. Je ziet dan een rode of witte wonde. Deze brandwonden zijn zeer pijnlijk.

Als het een brandwonde van de derde graad is, ziet de huid er zwart, perkamentachtig of wit uit. De wonde zelf doet geen pijn doordat alle zenuwen op die plaats vernietigd zijn. Rond de wonde zijn er eerste- en tweedegraadsbrandwonden, waardoor het slachtoffer wel veel pijn heeft.



Een kruisverband aan de voet aanbrengen



- 1** Vraag aan het slachtoffer om de voet in een neutrale positie te houden (dat is ongeveer een hoek van 90° met het onderbeen). Breng de eerste winding lichtjes schuin aan net boven de enkel.
- 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 schuin over de voetrug in de richting van de tenen.
- 4** Maak een volledige winding rondom de tenen. Bedek ze niet volledig, zodat het slachtoffer ze nog kan bewegen. Deze winding zorgt ervoor dat de zwachtel niet wegschuift.
- 5** Keer kruiselings terug over de voetrug naar de plaats van vertrek net boven de enkel. Draai achter de enkel door en keer terug naar de tenen.
- 6** Herhaal deze reeks kruisvormige windingen rond de voet en ga telkens terug in de richting van de enkel.
- 7** Leg deze windingen steeds iets verder van het uiteinde van de voet. Werk dus naar de romp toe.
- 8** Eindig met twee cirkelvormige windingen rond de enkel. Maak de zwachtel daarna vast met kleefpleister.



Quiz

Bij elke vraag kunnen meerdere antwoorden juist zijn.
Omcirkel de juiste antwoorden.

1 Bij flauwte doe je best het volgende:

- a) het slachtoffer op de rug leggen, de benen in hoogstand brengen, een washandje op het voorhoofd leggen.
- b) het slachtoffer op de grond leggen, hem iets te drinken aanbieden, een washandje op het voorhoofd leggen.
- c) het slachtoffer op de grond leggen, zorgen voor frisse lucht, een nat washandje op het voorhoofd leggen.

2 Hoe controleer je het bewustzijn?

- a) Het slachtoffer toespreken, de benen in de lucht leggen.
- b) Het slachtoffer toespreken, een nat washandje op het voorhoofd leggen.
- c) Het slachtoffer toespreken, zachtjes schudden aan de schouders.

3 Een stukje glas in een huidwonde verwijder je ...

- a) met je vingernagel.
- b) met een pincet.
- c) niet.