



ResQ

Eerste hulp voor jongeren



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Naam

Inhoud

1	Ongeval	1
2	Reanimeren	18
3	Flauwte	28
4	Verslikking	30
5	Huidwonde	38
6	Brandwonde	46
7	Bloedneus	54
8	Bloeding	56
9	Verdrinking	63
10	Letsels aan botten, spieren of gewrichten	66
	Herhaling	74



Ongevallen gebeuren elke dag. Meestal gaat het om kleine ongevallen waarvan de gevolgen niet zo erg zijn: een schaafwonde door te vallen, een verstuipte 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? Hoe moet je reanimeren? 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!

Oefening

Om te onthouden!

Techniek

1

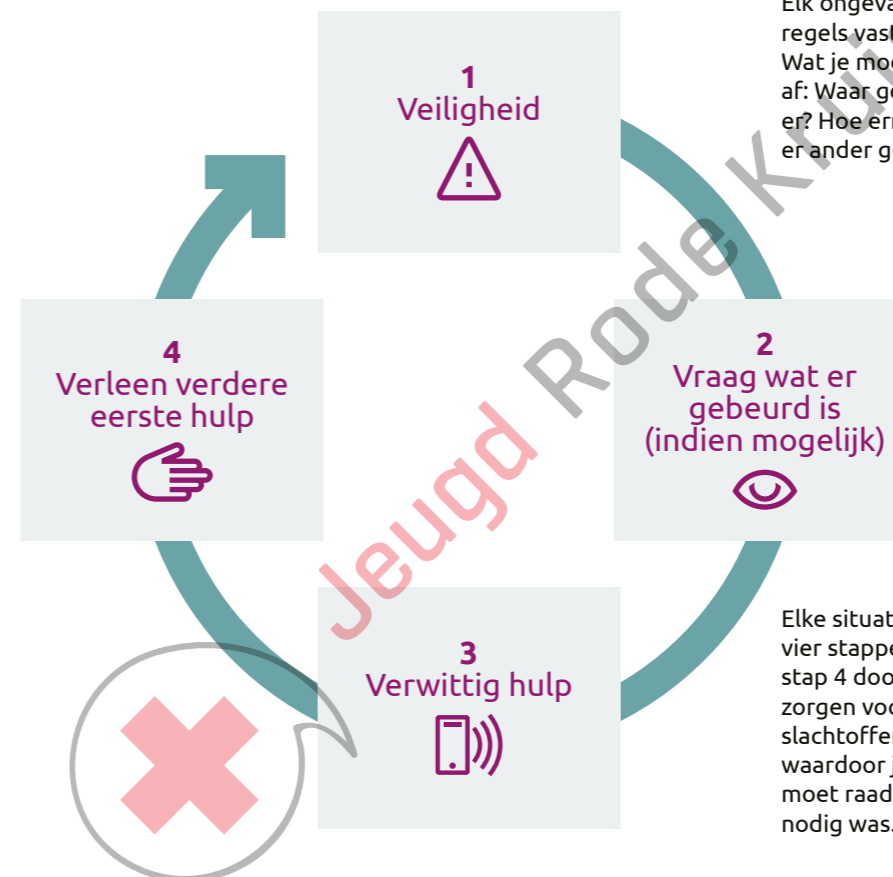
Ongeval

Je hebt vast al eens een ongeval zien gebeuren. Misschien heb je zelf al een ongeval meegemaakt? Je hoeft niet meteen aan grote verkeersongevallen te denken. De meeste ongevallen zijn gelukkig minder ernstig: het zijn kleine ongevallen die bijvoorbeeld thuis gebeuren, op school of in de sportclub.

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

Daarom is er een stappenplan om je te helpen. Dit **stappenplan** bevat vier stappen die je telkens opnieuw moet zetten bij een ongeval. Ze bieden structuur in de chaos die een ongeval met zich meebrengt. Deze **vier stappen** helpen je om de situatie goed in te schatten en op een juiste manier hulp te verlenen. Elke stap begint met de letter 'v', zo kan je ze makkelijk onthouden.

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.





2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

Ga na wat er mis is



Controleer het bewustzijn

- ◆ Ga na of het slachtoffer nog reageert:
 - ◆ Schud voorzichtig aan beide schouders.
 - ◆ Vraag luid: "Gaat het?"



Wat stel je vast?

REAGEERT HET SLACHTOFFER?



JA

Het slachtoffer reageert.
Bijvoorbeeld door te antwoorden
of de ogen te openen.



Hij is **bewust**.



NEE

Het slachtoffer reageert niet.



Hij is **bewusteloos**.



Dit doe je!

- ◆ Laat het slachtoffer liggen in de positie waarin je hem gevonden hebt, op voorwaarde dat hij geen gevaar loopt.
- ◆ Ga na wat er mis is met het slachtoffer.
- ◆ Beoordeel regelmatig opnieuw de toestand van het slachtoffer.
- ◆ Haal een volwassene of raadpleeg gespecialiseerde hulp.

- ◆ Roep luid om hulp als je alleen bent, of duid iemand aan en vraag om je te helpen.
- ◆ Draai het slachtoffer op de rug.
- ◆ Open de luchtweg. Doe dat zoals op de volgende bladzijde wordt uitgelegd.



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.




Controleer de ademhaling

Houd de luchtweg open door het hoofd gekanteld te houden en controleer of het slachtoffer normaal ademt. Dat doe je door te kijken, te luisteren en te voelen of de ademhaling normaal is. Doe dit niet langer dan 10 seconden.

Breng je oor en wang dicht bij de mond en de neus van het slachtoffer:

 **Kijk** of de borstkas op en neer gaat.

 **Luister** aan de mond en de neus naar ademhalingsgeluiden.

 **Voel** met je wang of er lucht uit de mond en neus van het slachtoffer komt.



Wist je dat ...

... je bij vermoeden van een wervelletsel de kinlift niet mag uitvoeren?

... wervelletsels kunnen voorkomen bij ongevallen met een hevige impact op het lichaam, zoals bij een auto-ongeval of een val van een trap of ladder?

... een slachtoffer met een wervelletsel gevoelsstoornissen en verlamingsverschijnselen kan hebben, maar ook pijn in de nek, de hals, de rug of achteraan het bekken?

... er bij een wervelletsel gevaar is voor beschadiging van het ruggenmerg en/of de zenuwen? Hierdoor kan een groot deel van het lichaam verlamd geraken of kan het slachtoffer zelfs overlijden.

... een wervelletsel kan optreden aan de hals, de rug of het bekken?

... een slachtoffer met een wervelletsel soms helemaal geen klachten heeft?



Wat stel je vast?

- ◆ Het slachtoffer reageert niet: hij is bewusteloos.

ADEMT HET SLACHTOFFER NORMAAL?



JA

Hij ademt normaal.



NEE

Hij ademt niet normaal.



Dit doe je!

- ◆ Leg het slachtoffer in **stabiele zijligging** (zie volgende bladzijden) als:
 - ◆ hij normaal ademt, maar geen reactie vertoont.
 - ◆ zijn ademhaling bemoeilijkt wordt door bloed, braaksel of andere lichaamsvochten.
 - ◆ je hem alleen moet laten om te alarmeren.
- ◆ De stabiele zijligging mag enkel uitgevoerd worden als je **geen wervelletsel** vermoedt. Als je vermoedt dat het slachtoffer een wervelletsel heeft laat hem dan liggen, op voorwaarde dat hij spontaan ademt.
- ◆ Laat een omstander de **Noodcentrale 112** alarmeren en vraag die persoon om je nadien op de hoogte brengen. Doe het zelf als je alleen bent.
- ◆ Controleer elke minuut opnieuw of de ademhaling normaal blijft.
- ◆ Laat een omstander de **Noodcentrale 112** alarmeren en vraag die persoon om je nadien op de hoogte brengen. Doe het zelf als je alleen bent.
- ◆ Laat iemand een AED halen en start de **reanimatie**.
- ◆ Reanimeren leer je in het volgende hoofdstuk.



4 Verleen verdere eerste hulp

Blijf bij het slachtoffer. Controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.

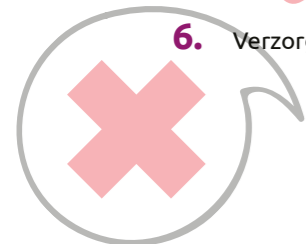
Is hij **bewust**? Praat dan met het slachtoffer. Leg voorzichtig uit wat er gebeurd is, en wat er nog zal gebeuren. Geef geen eten of drinken aan het slachtoffer!

Een slachtoffer dat **bewusteloos** is maar wel nog normaal ademt en waarbij je geen wervelletsel vermoedt, leg je in stabiele zijligging (zie blz. 10). Vermoed je wel een wervelletsel? Laat het slachtoffer dan liggen in de positie waarin je hem gevonden hebt, op voorwaarde dat hij spontaan ademt.

- ◆ **Weet je zeker dat de situatie veilig is?**
- ◆ **Heb je het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer gecontroleerd en heb je zicht op wat er mis is met het slachtoffer?**
- ◆ **Heb je zo nodig de Noodcentrale 112 gealarmeerd?**

Als je daar driemaal 'ja' op kan antwoorden, verleen dan verdere eerste hulp.

1. Geef altijd voorrang aan de levensreddende technieken, bijvoorbeeld zorgen voor een vrije luchtweg. Dat doe je door het hoofd te kantelen en de kin omhoog te tillen of door het slachtoffer in stabiele zijligging te leggen.
2. Stel ernstige bloedingen. Dat leer je op blz. 57.
3. Koel brandwonden. Kijk op blz. 46 om te zien hoe dat moet.
4. Verzorg grote wonden en dek ze af. Je leert dat op blz. 38.
5. Pas eerste hulp toe bij letsels aan botten, spieren en gewrichten. Kijk daarvoor op blz. 66.
6. Verzorg daarna de verwondingen die minder ernstig zijn.



'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 opengegooid. K. kon een botsing niet vermijden en werd over haar fiets gekatapulteerd. 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 eerste-hulpverlener.

G. "Ik wist perfect wat ik moest doen: ik had net een eerste-hulpinitiatie gevolgd. Omdat de bestuurder van de wagen zo overstuurd was, heb ik zelf de gevarendriehoek geplaatst. Het meisje was bewusteloos, maar ademde normaal. Ik was er niet zeker van dat ze geen wervelletsel had, dus heb ik haar op haar rug laten liggen. Via de app 112 heb ik de hulpdiensten gealarmeerd.

Daarna heb ik 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 gsmnummer. Zo kon ze me laten weten hoe het met haar ging. En nu chatten we regelmatig. Volgende week gaan we samen iets drinken."

Online

Wat deed G.? Bespreek de vier stappen van eerste-hulpverlening.

Stap 1:

Stap 2:

Stap 3:

Stap 4:



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.



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, wordt de reanimatie met de AED uitgevoerd. Laat een volwassene je daarbij helpen.
- ◆ 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.





Sorteer

1. Koppel aan elke foto de juiste omschrijving door de juiste letter bij de foto te noteren.
2. Zet daarna de omschrijvingen in de juiste volgorde: nummer ze van 1 tot 8 en noteer dit nummer naast de omschrijving in de tabel.
3. Vul in onderstaand schema de 4 stappen in eerste hulp aan en noteer de letters van de omschrijvingen die passen bij elke stap.



Omschrijving	Volgorde
A. Wissel 30 borstcompressies af met 2 mond-op-mondbeademingen.	
B. Controleer het bewustzijn.	
C. Open de luchtweg opnieuw en geef 2 mond-op-mondbeademingen.	
D. Zorg voor de veiligheid van jezelf, van het slachtoffer en van de omstanders.	
E. Open de luchtweg.	
F. Controleer de ademhaling.	
G. Geef 30 borstcompressies.	
H. Alarmeer de Noodcentrale 112.	

	4 stappen in eerste hulp	Omschrijving(en)

3

Flauwte

Een (appel)flauwte is een kort en plots bewustzijnsverlies dat optreedt als gevolg van een verminderde bloedtoevoer naar de hersenen. Het wordt ook 'flauwvallen' genoemd. Je kan flauwvallen door pijn, koorts, vermoeidheid, uitputting of een emotie (zoals angst of bloed zien). Het komt ook voor bij mensen die lang rechtstaan, zeker als het warm is.



Wat stel je vast?

- ◆ Een blank gekleurd slachtoffer wordt bleek. Mensen met een donkere huidskleur krijgen een grauwe, grijze kleur.
- ◆ Ze voelt zich duizelig en ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- ◆ Ze voelt zich zwak en soms ook misselijk.
- ◆ Ze begint te zweten, maar zijn huid voelt koud aan.
- ◆ Ze verliest het bewustzijn en valt daarna neer.



Dit doe je!



1 Veiligheid

Probeer te vermijden dat het slachtoffer zich verwondt als ze valt. Een val controleren leer je niet in deze lessen. Je kan het wel leren in de cursus *Junior Helper*.



2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

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



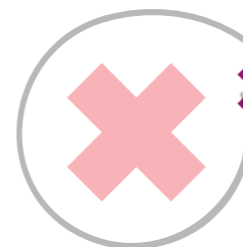
3 Verwittig hulp

- ◆ Roep een volwassene om je te helpen. Je moet niet onmiddellijk de Noodcentrale 112 alarmeren.
- ◆ Alarmeer de Noodcentrale 112 als het slachtoffer na twee minuten nog niet bijkomt.



4 Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Laat het slachtoffer plat op de grond neerliggen, eventueel met de benen omhoog.
- ◆ Zorg voor frisse lucht door bijvoorbeeld een raam te openen en laat omstanders afstand houden.
- ◆ Maak kledij los die de ademhaling kan hinderen.
- ◆ Leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd van het slachtoffer.
- ◆ Als het slachtoffer bijkomt, laat haar dan nog even liggen. Als ze zich goed voelt, laat haar geleidelijk aan rechttzitten en daarna voorzichtig opstaan. Als ze zich terug flauw begint te voelen, leg haar dan opnieuw neer tot ze volledig is hersteld.
- ◆ Ga na of het slachtoffer bij het vallen letsels heeft opgelopen. Als dat zo is, kan je die verzorgen.
- ◆ Als het slachtoffer na een flauwte binnen de 2 minuten niet bijkomt, is de situatie ernstiger. Handel dan zoals bij een bewusteloos slachtoffer. Leg haar in dat geval in stabiele zijligging. Controleer elke minuut het bewustzijn en de ademhaling.





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.





Buikstoten geven

1. Ga achter het slachtoffer staan en breng je beide armen rond het bovenste deel van de buik.
2. Laat het slachtoffer voorover leunen.
3. Maak een vuist en plaats die tussen de navel en de ribben.
4. Neem de vuist met je andere hand stevig vast.
5. Trek je vuist met een snelle beweging naar jezelf en naar boven toe.
6. Herhaal dat tot 5 keer.

Buikstoten kunnen ernstige inwendige schade veroorzaken. Daarom moet een slachtoffer dat buikstoten kreeg, een arts raadplegen.



Lichte of ernstige verslikking?

Jules is aan het spelen. Toen hij één van de kleine speelgoedmannetjes in zijn mond stak, slikte hij het per ongeluk in. Het mannetje blijft vast zitten in zijn keel.

Vul de tabel op de volgende bladzijde verder aan.



- ↓
- ◆ Bedek de wonde. Dat kan je bijvoorbeeld doen met een steriel kompres, een wondpleister of een tweedehuidverband.



- ◆ Trek je weghandschoenen uit en was of ontsmet je handen nadat je eerste hulp verleend hebt.

- ↓
- ◆ Dep na het ontsmetten de omgeving van de wonde droog met een propere handdoek. Raak de wonde niet meer aan.



- ◆ Bedek de wonde. Dat kan je bijvoorbeeld doen met een wondpleister, een steriel kompres of een tweedehuidverband.



- ◆ Trek je weghandschoenen uit en ontsmet je handen met handalcohol wanneer je klaar bent met het verzorgen van het slachtoffer.



Wist je dat ...

... tetanus een ziekte is die wordt veroorzaakt door de gifstoffen van de tetanusbacterie?

... vuile wonden, steekwonden, bijtwonden en wonden veroorzaakt door verroeste voorwerpen een verhoogd risico hebben voor het ontwikkelen van tetanus?

... de gifstoffen van de tetanusbacterie het zenuwstelsel aantasten?

... je niet mag blazen op een wonde omdat je anders bacteriën in de wonde blaast?

... je je kan laten vaccineren tegen tetanus? Je moet elke 10 jaar een herhalingsvaccinatie krijgen om beschermd te blijven.

... je een groot vreemd voorwerp in een wonde, bijvoorbeeld een stukje glas, niet zelf mag verwijderen? Dat is een taak voor een arts!



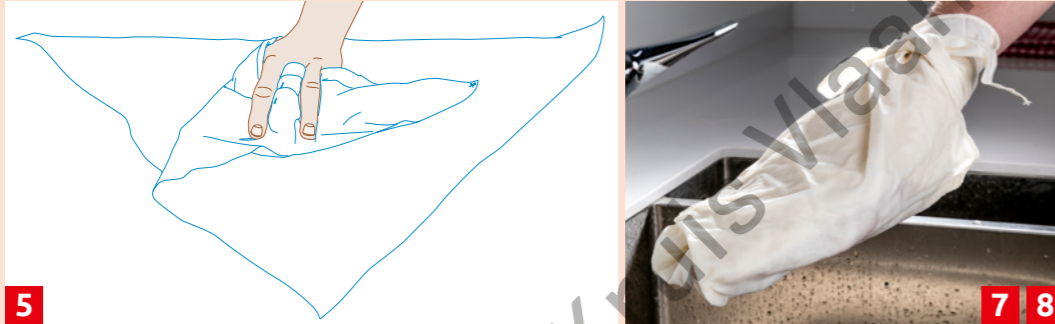
Wanneer moet het slachtoffer een arts raadplegen?

- ◆ Als je de bloeding niet kan stelpen;
- ◆ Als je de wonde niet goed kan reinigen;
- ◆ Als hij onvoldoende beschermd is tegen tetanus of als hij dat niet zeker weet;
- ◆ Als de schaafwonde groter is dan de helft van zijn handpalm;
- ◆ Als er botten, spieren of andere onderhuidse weefsels zichtbaar zijn;
- ◆ Als het gezicht, de ogen of de geslachtsdelen gekwetst zijn;
- ◆ Als er een voorwerp in de wonde zit;
- ◆ Als het gaat om een steekwonde.





Een driehoeksverband aanbrengen om een hand voorlopig af te dekken



1. Bevochtig het driehoeksverband een beetje voordat je het aanbrengt. Zo komen er geen pluisjes in de brandwonde terecht.
2. Vouw het driehoeksverband dubbel.
3. Leg het dubbelgevouwen verband met de langste zijde naar het slachtoffer toe.
4. Vraag aan het slachtoffer om de hand in het midden op het verband te plaatsen.
5. Als de vingers verbrand zijn, weef je het bovenste laagje tussen de vingers. Zo voorkom je dat de vingers aan elkaar gaan kleven.
6. Vouw de top van het driehoeksverband naar het slachtoffer toe zodat de hele hand bedekt is en er geen openingen zijn.
7. Kruis de beide uiteinden van het verband over de hand. Draai de uiteinden één of meerdere malen rond de pols en knoop ze aan elkaar. De knoop leg je best niet op de wonde; dat kan extra pijn veroorzaken.
8. Maak het verband daarna doornat.



Een arm, been, hand of voet voorlopig afdekken met plastic folie



1. Scheur of knip de eerste 15 centimeter van de plastic folie af en gooi die weg.
2. Scheur of knip opnieuw een stuk plastic folie af dat groot genoeg is om de wonde te bedekken.
3. Breng de folie aan op de wonde. Je hoeft die niet nat te maken. Leg de folie niet strak aan rondom het ledemaat. Gebruik eventueel een tweede en/of derde stuk folie tot de wonde goed is afgedekt.



Wanneer moet het slachtoffer een arts raadplegen?

- ◆ Bij een tweede- of derdegraadsbrandwonde groter dan een muntstuk van 2 euro;
- ◆ Bij brandwonden aan gezicht, handen, voeten, gewrichten en geslachtsdelen;
- ◆ Bij brandwonden die veroorzaakt zijn door vlammen;
- ◆ Als de brandwonde na 15 minuten koelen blijft pijn doen;
- ◆ Als het slachtoffer jonger is dan 5 jaar of ouder is dan 60 jaar.

Wanneer moet je de Noodcentrale 112 alarmeren?

- ◆ Bij een brandwonde aan de ogen, mond- en keelholte;
- ◆ Bij brandwonden volledig rondom nek, romp of ledemaat;
- ◆ Bij brandwonden die veroorzaakt zijn door chemische producten of elektriciteit;
- ◆ Als het slachtoffer bewusteloos is of ademhalingsmoeilijkheden heeft of als zijn toestand achteruitgaat.



Wist je dat ...

... ijs leggen op een brandwonde absoluut niet mag? Daardoor kan de weefsel schade verergeren.

... je geen ijskoud water mag gebruiken om een brandwonde te koelen? Daardoor kan het slachtoffer onderkoeld geraken.

... blaren bij tweedegraadsbrandwonden niet mogen opengeprikt worden? Via een opengeprikte blaas kunnen micro-organismen immers het lichaam binnendringen.



Geroosterd

Leg rooster B en rooster C op rooster A. Wat lees je?

Z	E	O	L	E	N	R	S	D	T
W	D	A	T	E	E	E	I	R	N
S	D	P	M	E	O	O	M	G	E
W	R	R	E	E	I	S	N	D	T
K	O	O	U	M	P	A	T	R	C
L	L	E	G	A	L	O	T	E	R

A.

B.

C.



Een drukverband aanleggen

1. Haal het drukverband uit de verpakking en vouw het open zodat het kompres vrijkomt.
2. Leg het kompres op de wonde.
3. Houd het kortste uiteinde van de zwachtel in je ene hand. Rol het langste uiteinde enkele malen stevig rond de arm of het been van het slachtoffer, zodat het verband druk uitoefent op de wonde.
4. Draai met het lange uiteinde van de zwachtel 360° rondom het kortste uiteinde van de zwachtel. Je rolt de zwachtel vanaf dat moment in tegengestelde richting. Dat zal het gemakkelijker maken om te eindigen met een knoop bovenop de wonde.
5. Knoop de uiteinden van de zwachtel aan elkaar vast. Maak een stevige knoop boven op de wonde, zo vergroot je de druk op de bloeding.
6. Als de wonde blijft bloeden, leg dan een tweede drukverband aan bovenop het eerste. Neem het eerste drukverband niet weg, maar laat het zitten.

Zorg ervoor dat het drukverband strak genoeg zit om de bloeding te stelpen, maar niet te strak zodat je de bloedcirculatie volledig afsnoert. Als de huid voorbij het verband blauw of gevoelloos wordt, maak dan de knoop wat losser of knip het verband met een schaar in.

Je kan ook met andere zwachtels een drukkend verband aanleggen als je geen drukverband hebt.

Als er een vreemd voorwerp (bijvoorbeeld een stukje glas) in de wonde zit, verwijder dat dan niet. Laat het voorwerp zitten, roep een volwassene en alarmeer de Noodcentrale 112. Leg geen drukverband aan als er een vreemd voorwerp in de wonde zit!



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.

ResQ

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? **ResQ** 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 twee tot 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 *Junior Helper* bij Jeugd Rode Kruis of *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
jeugdrokekruis@rodekruis.be
www.jeugdrokekruis.be

*"Een klasgenoot
viel flauw tijdens
het sporten. We konden
de leerkracht helpen
hem terug bij bewust-
zijn te brengen."*

Bent, 16 jaar

*"Ik heb me eens
verbrand aan een
kookplaat. Toen papa
vertelde dat ik mijn hand
heel lang onder kraantjes-
water moest houden,
wou ik hem niet geloven.
Nu weet ik wel beter."*

Amber, 15 jaar

