

Cursusmodule EHBO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

EHBO

- 01 EHBO-lokaal
- 02 De vier stappen van eerste hulp
- 03 Wondverzorging
- 04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels
- 05 Verbandtechnieken
- 06 Verplaatsen van een slachtoffer



Algemene inleiding en doel van de cursus

TER INFO

De tekst in dit type kader is louter informatief en dient niet gekend te zijn voor het examen.

E-MODULE

In de e-module van dit vak vind je extra oefeningen, aanvullende informatie, verduidelijkende filmpjes, enz.

Bekijk deze via het e-learningplatform VTS Connect (inloggen via www.sport.vlaanderen/vts).



Een uitroepingsteken betekent dat je het van buiten moet kennen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

01 EHBO-lokaal

Wettelijk zijn volgens de VLAREM volgende artikels verplicht:

VLAREM

Art. 5.32.9.2.2 §3.10°	De inrichting beschikt over een lokaal waar de eerste zorgen kunnen worden toegediend en dat uitsluitend uitgerust is met materiaal voor eerste hulp en reanimatie. Dit lokaal en materiaal is rechtstreeks en gemakkelijk toegankelijk voor de verantwoordelijken. De reanimatieapparatuur bestaat ten minste uit een systeem voor zuurstoftoediening. Dit apparaat wordt wekelijks op zijn deugdelijkheid onderzocht. De redder is vertrouwd met het gebruik van het aanwezige materiaal.
Art. 5.32.9.2.2 §3.11°	De inrichting is uitgerust met tenminste één telefoontoestel dat een directe buitenlijn heeft. Dit toestel staat in de onmiddellijke nabijheid van het zwembad en het lokaal voor eerste hulp bij ongevallen, en is gemakkelijk bereikbaar door de redders.



01 EHBO-lokaal

De Vlarem-wetgeving vermeldt eveneens:

‘De exploitant neemt de nodige maatregelen om de veiligheid van de bezoekers te verzekeren.’

Wat zouden jullie aanbevelen (naast het wettelijk verplichte minimum)?

stromend water

papier en schrijfgerief

Zakmasker

Gevulde EHBO-koffer

onderzoekstafel

koelkast met vriesvak

blaasballon

pulse-oxymeter

tafel en bank

opbergkast

spineboard

...



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

01 EHBO-lokaal

- De redder en zwembadbeheerder zien toe op:
- De aanwezigheid en staat van het reanimatie- en EHBO-materiaal
- Gebruik registratieboekje
- Lijst nuttige telefoonnummers
 - Medische spoeddienst
 - Brandweer
 - Politie
 - Antigifcentrum
 - Vlaams meldpunt geweld, misbruik en kindermishandeling
 - Bij duikongevallen

↳ <https://www.achobel.be/MemberList.htm>



Wat met geneesmiddelen?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. Wat is volgens de VLAREM-wetgeving wettelijk verplicht aanwezig in het EHBO-lokaal?
2. Benoem 5 artikels die jij zou aanraden in een EHBO-lokaal, naast de wettelijk verplichte!
3. Waarom gebruikt de redder een registratieboekje?
4. Welk nummer bel je om het antigifcentrum te bereiken?
5. Welke twee nummer kan je bellen voor de medische spoeddienst?
6. Als je naar de 101 belt, dan bel je naar?
7. Als je naar de 1712 belt, dan bel je naar?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

02 De vier stappen van eerste hulp

Iedere noodsituatie is verschillend. Een gestructureerde aanpak is essentieel.

De aanpak bestaat uit vier stappen:

Stap 1: Zorg voor veiligheid

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Stap 3: Raadpleeg gespecialiseerde hulp

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp



02 De vier stappen van eerste hulp

Stap 1: Zorg voor veiligheid

Zet je eigen veiligheid nooit op het spel:

Benader de plaats van het ongeval alleen als je dat kan doen zonder zelf gevaar te lopen. Als je niet zonder risico hulp kan bieden, bijv. als een slachtoffer zich in een brandend gebouw bevindt, alarmeer dan meteen de hulpdiensten. Wacht op een veilige afstand op hun komst.

Zorg voor de veiligheid van het slachtoffer:

Evacueer het slachtoffer alleen als het in gevaar is. Vermijd onnodige verplaatsing van het slachtoffer.

Zorg voor de veiligheid van de omstaanders:

Maak hen attent op de gevaren en de risico's van de situatie.



02 De vier stappen van eerste hulp

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Ga na of het slachtoffer in levensgevaar verkeert.

Dit doe je door het bewustzijn en de ademhaling te controleren (vitale functies).

Door deze zaken te evalueren kan je nagaan of het slachtoffer zich in een levensbedreigende situatie bevindt.

Met het juiste materiaal, kan je heel wat kleine letsels zelf verzorgen.

Denk daarbij aan een eenvoudige huidwonde of een bloedneus.



02 De vier stappen van eerste hulp

Stap 3: Raadpleeg gespecialiseerde hulp

Wanneer raadpleeg je een arts?

Als het slachtoffer ernstig gewond is of als de situatie levensbedreigend is, alarmeer je zo snel mogelijk de noodcentrale 1-1-2.

Laat een omstaander bellen, indien mogelijk.



02 De vier stappen van eerste hulp

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp

Als je het bewustzijn en de ademhaling hebt gecontroleerd en de hulpdiensten hebt gealarmeerd, onderzoek je het slachtoffer grondiger en verleen je verdere eerste hulp.

- Geef voorrang aan de meest ernstige verwondingen.
- Controleer regelmatig de vitale functies van het slachtoffer.
- Ga na of het slachtoffer medicatie bij zich heeft, maar dient die zelf nooit toe.

Licht de hulpdiensten in als ze aankomen.



Gestructureerde eerstehulpbeoordeling van een persoon die ziek, gewond of in shock is!

- Controleer het bewustzijn.
- Contacteer 1-1-2 indien nodig.
- Open de luchtweg.
- Controleer de ademhaling gedurende maximaal 10 seconden.
- Geen ademhaling: Start de reanimatie.
- Wel ademhaling: Volg de overige stappen van het C-ABCDE-plan.



Gestructureerde eerstehulpbeoordeling – C-ABCDE

- ***C - Catastrofale bloedingen***
 - Een massieve bloeding is levensbedreigend.
 - Stop deze altijd als eerste.
- ***A – (Airway) Luchtwegen***
 - Controleer veiligheid en bewustzijn.
 - Controleer de ademhaling.
 - Ademhaling is een vitale lichaamsfunctie.
 - Verwittig de hulpdiensten bij geen bewustzijn.



Gestructureerde eerstehulpbeoordeling – C-ABCDE

- ***B – (Breathing) Ademhaling***

- Stoppen van de ademhaling betekent geen zuurstoftransport.
- Controleer of er effectieve ademhaling is.
- Let op agonale ademhaling (gaspings).
- Bij gasping is er geen effectieve luchtstroom.

- ***C – (Circulation) Circulatie***

- Pijn op de borst?
- Pijn in borst, nek of arm?
- Hevige druk op de borst?
- Teken van lage bloeddruk of shock?
- Zeer snelle of zeer trage hartslag?
- Bleek, koel of klam?
- Duizelig of verward?



Gestructureerde eerstehulpbeoordeling – C-ABCDE

- *D – (Disability) Handicap*

- Beoordeel (de mate van) bewustzijn met WAPA:
 - *W*akker
 - *A*anspreekbaar
 - *P*ijngevoelig
 - *A*-reactief
- Voer de BEFAST-test uit (beroerte).
- Vraag of het slachtoffer diabetes heeft.
- Controleer of de pupillen even groot zijn en reageren op licht.
- Vraag indien nodig naar drugsgebruik.



Gestructureerde eerstehulpbeoordeling – C-ABCDE

- *E – (Exposure – Environment – Evacuation) Blootstelling*
 - Voelt het slachtoffer warm of koud aan?
 - Voorkom onderkoeling:
 - *Verwijder natte kleding, droog het SO af.*
 - *Gebruik dekens / isothermisch deken.*
 - Bij oververhitting: start actieve koeling.
 - Bevraag een bewust slachtoffer met **VLAM**:
 - *Voorgeschiedenis*
 - *Laatste maaltijd*
 - *Allergieën*
 - *Medicatie*
 - Evacueer het slachtoffer indien nodig.



Herhalingsvragen

1. Geef de vier stappen van eerste hulp in volgorde weer?
2. Bespreek de 1^{ste} stap van de eerste hulpverlening!
3. Wat zijn de vitale functies?
4. Wat versta je onder "beoordeel de toestand van het slachtoffer?"
5. Naar welk nummer bel je om de gespecialiseerde hulp te contacteren?
6. Bespreek de 4^{de} stap van de eerste hulpverlening!
7. Waarvoor staat elke letter van het C-ABCDE-plan en geef kort uitleg per stap.
8. Leg uitgebreid uit waarvoor de D staat in het C-ABCDE-plan.
9. Leg uitgebreid uit waarvoor de E staat in het C-ABCDE-plan.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Overdracht naar hulpdiensten (1-1-2)

- *Duidelijke en volledige informatie doorgeven.*
- *Overzicht van noodsituatie en uitgevoerde handelingen.*
- *Medicatie, antidota (= tegengif) en observaties melden.*
- *Tijdverlies en miscommunicatie voorkomen.*

Aan de hand van SABA – gestructureerde overdracht (cursusmodule reanimatie)





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Geen algemeen aanvaarde richtlijnen voor de wondverzorging!

We volgen de richtlijnen van UZ Leuven.

BASISPRINCIPES EN 7-STAPPENPLAN IN DE WONDZORG

1. WERK VEILIG, RUSTIG EN HYGIËNISCH
2. BEPERK HET BLOEDVERLIJES
3. REINIG DE WONDE
4. VOORKOM INFECTIE: ONTSMET DE WONDE INDIEN NODIG
5. LAAT DE WONDE VOCHTIG HELEN
6. BESCHERM DE WONDE
7. CONTROLEER DE TETANUSINENTING

=> GENEZING VAN DE WONDE



03 Wondverzorging

Stap 1: werk veilig, rustig en hygiënisch

Basisregels:

- Zorg voor het comfort van het slachtoffer.
- Verleen psychosociale eerste hulp.
- Maak de toestand van het slachtoffer niet erger.

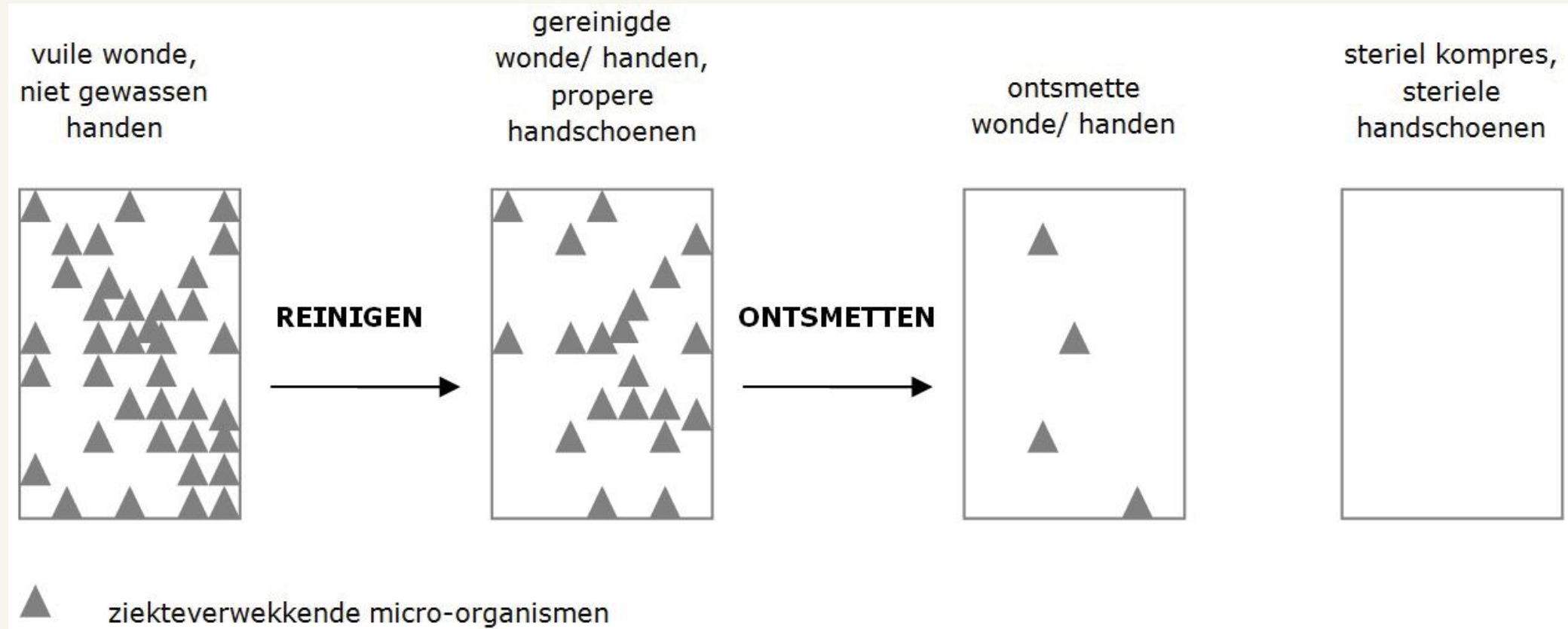
1. Was je handen.
2. Desinfecteer je handen (20 seconden).
3. Doe beschermende wegwerphandschoenen aan.



Is geen prioriteit bij
brandwonden en zware bloedingen!

03 Wondverzorging

Waarom handen reinigen en ontsmetten als je toch wegwerphandschoenen aandoet?



03 Wondverzorging

Stap 2: beperk het bloedverlies

Normaal stopt het vanzelf.

Indien niet → druk op wonde = rechtstreekse druk

- onrechtstreekse druk
- grote bloedingen = hoogstand 5 à 10 min
- Pas op met veel bloedverlies.
- Wel/niet gebruik van een tourniquet?



Onderschat het gevaar voor shock
niet bij ernstige bloedingen!



03 Wondverzorging

Stap 3: reinig de wonde

- Aandachtspunten bij het reinigen:
 - van binnen naar buiten;
 - reinigen met overvloedig fris water;
 - proper washandje of kompressen (deppen);
 - geen zuurstofwater gebruiken;
 - spoel zeepresten goed af en dep droog.



WEL REINIGEN MET

- VEEL WATER, WASHANDJE OF KOMPRESSEN
- FYSIOLOGISCH WATER
- pH NEUTRALE ZEEP, NIET GEPARFUMEERD (UIT DISPENSER)
- HACdil-S (VOOR REINIGEN EN ONTSMETTEN)

NIET REINIGEN MET

- ZUURSTOFWATER (te agressief)
- ETHER (te agressief)
- WATTEN (vuil)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 4: voorkom infectie, ontsmet de wonde indien nodig

- **ontsteking**
 - normale reactie v/h lichaam
 - kortstondige pijn, roodheid, warmte en zwelling
- **infectie**
 - pijnlijk, roodheid, gezwollen, warmte
 - soms kloppend gevoel
 - soms geurafscheiding, etter, koorts als ziekteverwekker het lichaam binnendringt en zich vermenigvuldigt

Doel ontsmetten = verminderen van aantal micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels, ...).

Geen enkel ontsmettingsmiddel is werkzaam tegen álle micro-organismen.

Elk ontsmettingsmiddel, elke vreemde stof, is óók schadelijk voor eigen weefsel en de beschermende huidflora.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 4: voorkom infectie, ontsmet de wonde indien nodig

Vaak is ontsmetten niet nodig!

Ontsmet altijd bij:

- wonden waar de kans op infectie zeer groot is;
- geïnfecteerde wonden;
- bij diabetespatiënten;
- bij personen met een verminderde immuniteit.



Een goed ontsmettingsmiddel:

- ... heeft een zo breed mogelijk werkingsspectrum (werkzaam tegen veel micro-organismen);
- ... is weinig toxisch voor de weefsels;
- ... geeft weinig kans op een allergische reactie en irritatie;
- ... wordt weinig geïnactiveerd door organisch materiaal (bloed, etter) en zepen;
- ... is snelwerkend (15 à 30 seconden contacttijd);
- ... heeft een residuele werking (langdurige inwerking);
- ... is 'lang' houdbaar.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 4: voorkom infectie, ontsmet de wonde indien nodig



WEL ONTSMETTEN MET

WATERIGE ONTSMETTINGSMIDDELEN MET ALS WERKZAME BESTANDDELEN:

- CHLOORDERIVATEN
- POLYVIDONE-JODIUM (deze producten hebben allen een geel-bruine kleur)
- CHLOORHEXIDINE

NIET ONTSMETTEN MET

- ALCOHOLISCHE OPLOSSINGEN (alcohol doodt cellen, is enkel geschikt voor instrumenten en een gave huid)
- EOSINE (maskeert infectie, droogt uit, ontsmet amper)
- ZUURSTOFWATER (te agressief, ontsmet enkel anaerobe micro-organismen)
- ETHER (ontvet)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 5: laat de wonde vochtig helen

Aangewezen bij schaaf- en brandwonden.

Een hydrogel (bv. Flamigel®, Flaminal®) bevordert het herstel van de huid door het vochtgehalte te regelen:

- Een hydrogel geeft vocht af of absorbeert exsudaat (uit haarvaten tredend vocht).

Eenmaal per dag te vervangen.



Flammazine® en het generische product Sedoflame® bevatten zilver (zilver sulfadiazine). Zilver werkt tegen bacteriën.

Beide zijn antibacteriële crèmes en zijn minder schadelijk voor eigen cellen dan de klassieke ontsmettingsmiddelen.

Af te screenen van licht. Eenmaal om de twee dagen te vervangen.

De grijszwarte neerslag is afkomstig van het zilver.



03 Wondverzorging

Stap 5: laat de wonde vochtig helen

Ontsmettende zalven (Isobetadine-zalf®, Iodex-zalf®, Neo-Cutigenol-zalf®) zijn te gebruiken als ontsmetting én vochtige wondheling aangewezen is.

De zalven vervullen beide functies.



Niet gebruiken bij snijwonden!

Snijwonde <1mm openstaand geen wondzalf, maar droog verband!

Snijwonde >1mm openstaand geen wondzalf, bedekken met kompres en doorverwijzen!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 6: bescherm de wonde

Dek de wonde af door een verband aan te leggen met bijvoorbeeld steriele kompressen.

Niet inklevende verbanden (bv. Melolin[®], vetgazen, enz.) genieten de voorkeur.



Gebruik een waterdicht verband zoals Poly-urethaanfilm (bv. OpSite[®], Tegaderm[®], enz.) indien nodig.
Geen wondzalf nodig, want het plastickeje ademt.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 6: bescherm de wonde

Fixeer het afdekkend verband met windels (Mepore®, Cosmopore®, Ph-Haft®, enz.) of een elastisch netverband.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Stap 7: controleer de tetanusinenting

Denk eraan om bij elke open huidwonde de tetanusinenting te checken. Verwijs door indien nodig.

Schoolkinderen zijn normaal gezien ingeënt.

Volwassenen beschermen zich tegen tetanus als ze zich om de 10 jaar laten inenten.

Wat is tetanus of klem?

Tetanus is een ernstige besmettelijke ziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie.

De bacterie komt voor in straatvuil, roest, aarde, uitwerpselen en stof.

Incubatietijd: 5 tot 14 dagen.

Spierstijfheid met de kauw- en gelaatsspieren zijn vaak de eerste symptomen, maar doordat de ademhalingspiers kunnen verkrampen kan het slachtoffer een verstikkingsdood sterven.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Wondverzorging

Wanneer wijs je een slachtoffer door?

Verwijs door onmiddellijk na het trauma indien:

- Een **bloeding** die niet stopt na 5 minuten afdrukken of het een **diepe of open snijwonde** is,
- Het een **crushwonde**, een **scheurwonde** of een **bijtwonde** is.
- Het een **2° of 3° graads brandwonde** is, groter dan een 2 euro muntstuk.
- Vuile **wonde** die **niet proper te krijgen** is.
- Bij twijfel dat er nog **glasscherven** of iets anders in de wonde zit.
- Het een grote wonde is met **gerafelde wondranden** of **loshangende huidflap**.
- Er **beperkingen in de bewegingsvrijheid** van het lidmaat voorkomen.
- De tetanusvaccinatie niet in orde is.

Verwijs door indien:

- Bij eerste tekenen van infectie.
- Er **rode strepen** verschijnen, opkomend langs armen of benen in de richting van het hart.
- Er **geen heling** is na 7 tot 10 dagen.



Herhalingsvragen

1. Geef het 7-stappenplan in volgorde beknopt weer?
2. Verklaar en licht elke stap in volgorde van het stappenplan in de wondzorg gedetailleerd toe.
3. Welke producten mag je wel/niet gebruiken bij het reinigen van een schaafwonde?
4. Wat zijn unidoses?
5. Leg uit wat een ontsteking, een infectie en ontsmetten is?
6. Bij welke slachtoffers zal je altijd ontsmetten?
7. Geef minstens 5 ontsmettingsproducten!
8. Geef de verschillen tussen een hydrogel, een antibacteriële crème en een ontsmettende zalf!
9. Wat is tetanus en wat doe je als je vermoed dat iemand tetanus heeft?
10. Geef 6 voorbeelden wanneer je een slachtoffer doorverwijst met een wonde.





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Herhaling 4-stappenplan:

Stap 1: Zorg voor veiligheid

Stap 2: Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Stap 3: Raadpleeg gespecialiseerde hulp

Stap 4: Verleen verdere eerste hulp



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Overzicht

Levensbedreigende aandoeningen	Veel voorkomende aandoeningen
bewusteloos SO (zonder trauma)	gesloten breuk
angina pectoris en hartinfarct	open breuk
elektrocutie	verstuiking
hypoglycemie	ontwrichting
verstikking	(spier)kneuzing
hyperventilatie	spierverrekking
TIA en CVA/beroerte	spierscheur, peesscheur
chloorvergiftiging	spierkramp
allergie	onderkoeling
COPD en astma	zonnesteek/hitteslag
epilepsie	schaafwonde
shock	snijwonde
amputatie	crushwonde
slagaderlijke bloeding	brandwonde
inwendige bloeding	steekwonde
neklletsel/ruglletsel	scheurwonde
	bijtwonde
	vreemd voorwerp in de huid
	hersenschudding
	neusbreuk
	vuiltje in het oog
	blauw oog
	tand gebroken
	bloedende lip/tong



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Bij elke situatie dien je de oorzaken te kunnen geven, de symptomen te kunnen benoemen/herkennen en te weten wat je moet doen.

Volg altijd het 4-stappenplan!

Oorzaken

bewusteloos slachtoffer

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je bij een slachtoffer met een flauwte?

- Laat een slachtoffer neerliggen.
- Hef de benen niet.
- Zie je het aankomen, ondersteun het slachtoffer dan bij het vallen.
- Zorg voor frisse lucht, laat omstanders op afstand blijven, maak kledij los die de ademhaling hindert.
- Geef eventueel extra zuurstof.
- Leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd van het slachtoffer.
- Stap voor stap traag terug opstaan.
- Verwijs het slachtoffer door naar een arts indien de flauwte niet te verklaren is, de flauwte herhaaldelijk optreedt, er vermoedens zijn van hartproblemen en bij verwondingen.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je als je een slachtoffer aantreft dat al flauwgevallen is en niet snel bij bewustzijn komt?

- Controleer de veiligheid.
- Controleer het bewustzijn.
- Roep om hulp indien het slachtoffer niet reageert.
- Als de ademhaling niet normaal is of moeilijk te beoordelen, draai je het slachtoffer op de rug.
- Een ernstig gekwetst slachtoffer dat op de buik ligt, laat je liggen, tenzij die niet meer ademt.
- Draai het slachtoffer op zijn rug en maak de luchtweg vrij met de hoofd-kantel-kinlift-techniek.
- Controleer de ademhaling: kijk, luister en voel maximaal 10 seconden naar normale ademhaling.
- Plaats het slachtoffer in stabiele zijligging (indien het slachtoffer normaal ademt en niet ernstig gekwetst is), met inbegrip van controle ademhaling als je het slachtoffer dient achter te laten.
- Laat 1-1-2 bellen (en zuurstof brengen) of bel zelf en vraag naar een ambulance.
- Geef 100% zuurstof (inhalatie).
- Controleer de ademhaling **continue**.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Draai een slachtoffer elke 30 minuten van zijde.

Een bewusteloze zwangere = op haar linkerzijde.

Wat is het belang van de stabiele zijlig?

- Gemakkelijke ademhaling van het slachtoffer;
- vloeistof kan uit de mond lopen;
- als redder kan je de ademhaling controleren;
- je het slachtoffer moet achterlaten en bewusteloos is, maar wel ademt.

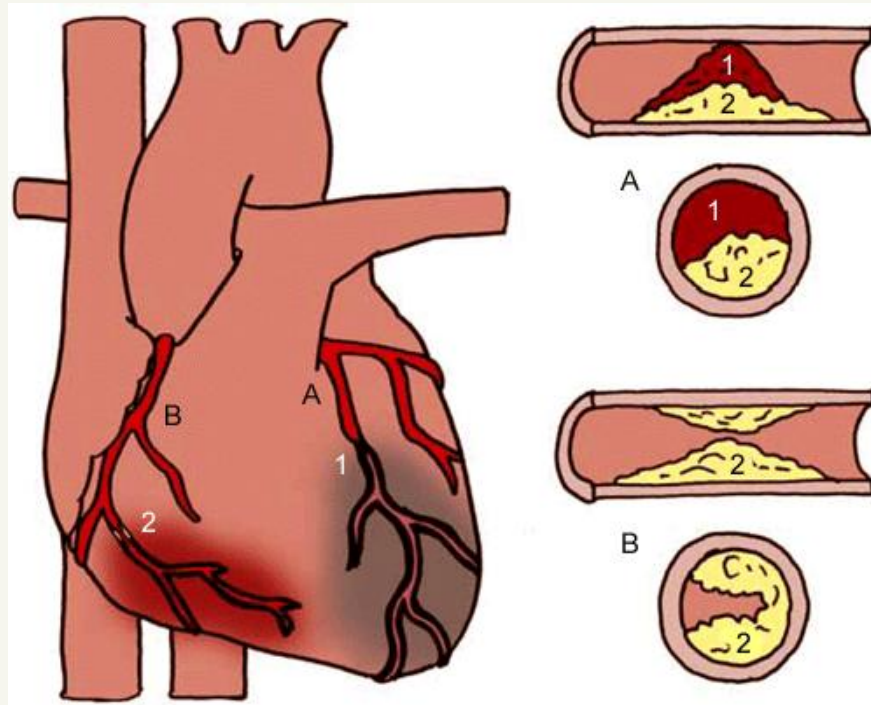


04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Angina pectoris en hartinfarct

Symptomen



2. Angina Pectoris

1. Hartinfarct

hartfibrillatie



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je? Angina pectoris en hartinfarct vergen dezelfde eerste hulpverlening

- Laat het slachtoffer de **inspanning stoppen**, adviseer van zo rustig mogelijk te blijven.
- Stel het slachtoffer gerust.

Alarmeer 1-1-2 indien:

- ... de pijn op de borst optreedt in combinatie met 1 of meerdere andere symptomen;
- ... de pijn op de borst langer duurt dan 10 minuten;
- ... de pijn kortstondig is maar meermaals per uur opsteekt.

- Elk uitstel is tijdverlies als het om een hartinfarct gaat.
- 1 op 3 binnen het uur hartstilstand na hartinfarct.
- Geen symptomen om 1-1-2 te bellen = arts.
- Comfortabele houding aan te nemen, bij voorkeur **halfzittend**
(= benen horizontaal en romp 30° geheld), maar dwing het slachtoffer niet.

Geef **100% zuurstof** (inhalatie).

Bereid de reanimatie voor (**AED en O₂ + zakmasker halen**).

Laat het slachtoffer zijn medicatie innemen als hij dat wil.

Geef zelf geen medicatie.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Elektrocutie

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Veiligheid eerst!
- Vermijd water .

Onderbreek eerst de stroom door:

- De stekker van het elektrische toestel uit het stopcontact te trekken (als dat mogelijk is).
- De smeltzekeringen te verwijderen of de automatische zekering uit te schakelen.
- De hoofdschakelaar uit te zetten.
- Zorg dat de stroom niet terug kan ingeschakeld worden.
- Als de stroom niet kan uitgeschakeld worden, probeer dan het slachtoffer en de stroombron van elkaar te verwijderen.
- Isoleer je van de grond.
- Isoleer jezelf van het slachtoffer.
- Wacht op professionele hulpverleners indien dit niet mogelijk is.
- **Als de situatie veilig is, controleer je het bewustzijn en de ademhaling.**
- Handel volgens je bevindingen (**brandwonde / reanimatie**).
- Alarmeer **1-1-2**.
- Het slachtoffer moet onderzocht worden, want mogelijke inwendig letsels.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Hypoglycemie

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

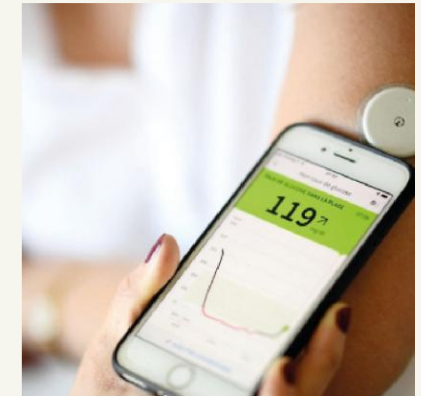
04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Geef een slachtoffer met diabetes dat zich flauw voelt (maar goed bij bewustzijn is) glucose- of dextrosetabletten (15–20 g) via de mond.
- Als glucose niet beschikbaar: andere voedingssuikers: zoete snoepjes, 50–100 ml vruchtensap of suikerhoudende frisdrank.
- Laat een slachtoffer met hypoglycemie zijn medicatie glucagon en diazoxine nemen als hij dat wilt en vraag om de dosis te respecteren.
- Geef zelf nooit medicatie.

Alarmeer 1-1-2:

- ... als het slachtoffer bewusteloos is of wordt (A1-15);
- ... als de toestand van het slachtoffer niet verbetert na eerste hulp.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Verstikking

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je? Herhaling reanimatie

Milde luchtwegobstructie: Moedig het hoesten aan en evalueer.

Ernstige luchtwegobstructie:



Bewust



Rugslagen



Bewusteloos



Buikstoten
(Heimlich-maneuver)



bel 1-1
CPR



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Hyperventilatie

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- rustige plaats;
- omstanders op afstand houden.
- Stel het slachtoffer gerust en vraag om geleidelijk langzaam, gecontroleerd te ademen.
- Geef het voorbeeld en laat het slachtoffer jouw ademhalingsritme volgen.
- **Begeleid de ademhaling met de hand op de buik.**
- rebreathing via badmuts of zak;
- Bel 1-1-2 bij twijfel aan bijvoorbeeld angina pectoris/hartaanval.
- 1^{ste} hyperventilatie= doorverwijzen naar een arts.
- Blijf bij het slachtoffer tot het slachtoffer terug normaal ademt.
- Laat het slachtoffer terug omgevingslucht inademen zodra het slachtoffer rustiger is.

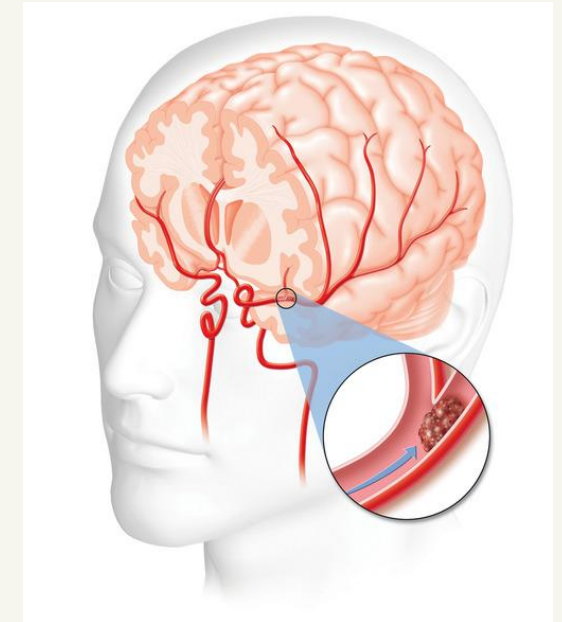


04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

TIA en CVA/beroerte

Symptomen

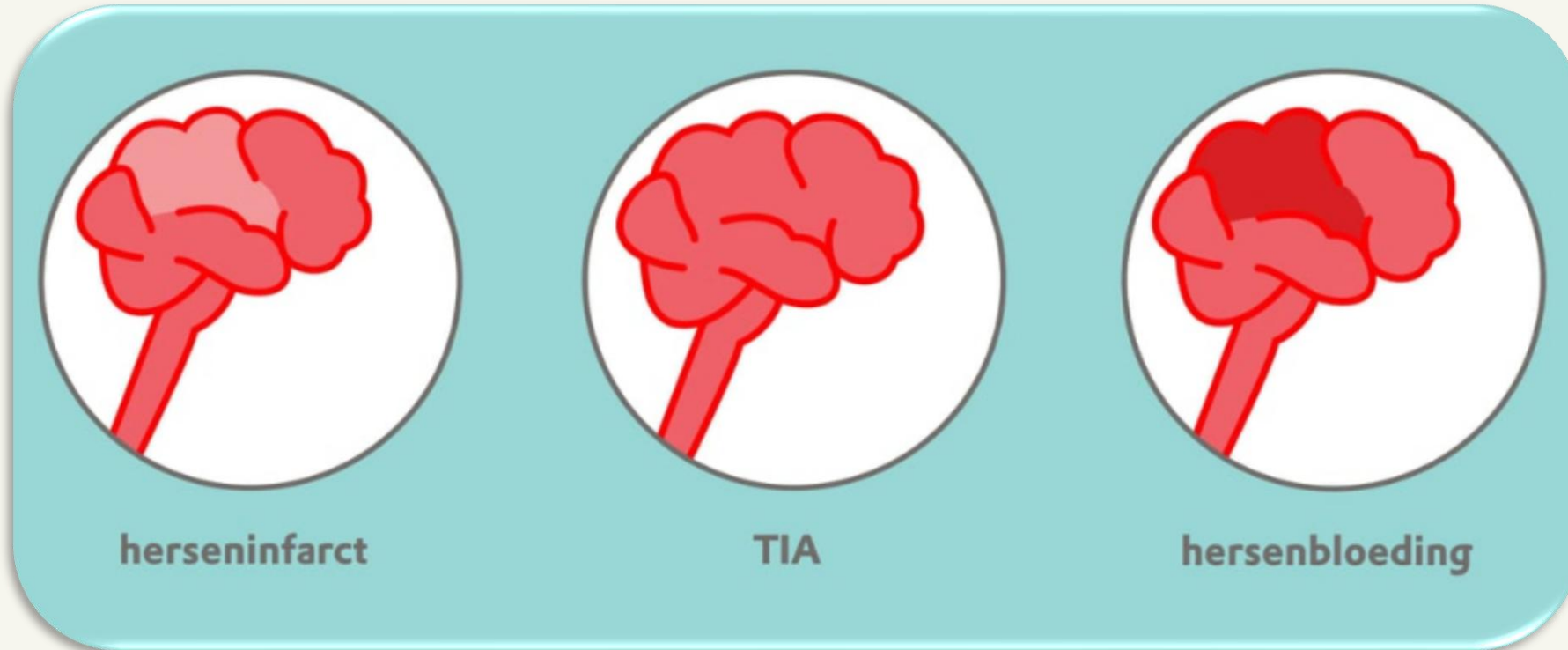


04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

TIA en CVA/beroerte

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Controleer bewustzijn en ademhaling en blijf bij het slachtoffer.
- Alarmeer 1-1-2.
- Voer de **BEFAST-test** uit bij een bewust slachtoffer om het vermoeden van een beroerte te bevestigen. Ga er vanuit dat het slachtoffer een beroerte heeft als hij één of meerdere opdrachten niet kan uitvoeren.
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanning meer doen.
- Ondersteun het slachtoffer indien het slachtoffer moet verplaatst worden.
- Plaats het slachtoffer in een comfortabele houding.
- Blijf rustig tegen het slachtoffer praten.
- Houd er rekening mee dat het slachtoffer soms heel moeilijk of niet kan praten en angstig is.
- Geef het slachtoffer 100% zuurstof (inhalatie).
- Geef het slachtoffer niets te eten of te drinken.
- De kans bestaat dat het slachtoffer zich verslikt.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

KNOW THE SIGNS OF STROKE

B		BALANCE	<i>Does the person have a sudden loss of balance?</i>
E		EYES	<i>Has the person lost vision?</i>
F		FACE	<i>Does the person's face droop?</i>
A		ARM	<i>Is one arm weak or numb?</i>
S		SPEECH	<i>Is their speech slurred or strange?</i>
T		TIME	<i>What time did symptoms start?</i>

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Chloorvergiftiging

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Wees alert voor klachten van meerdere zwembadgasten.
- Evacueer de zwembadgasten uit het zwembad bij chloorvergiftiging.
- Let op eigen veiligheid.
- Verlucht eerst het zwembad: open de (nood)deur naar buiten, vensters.
- Alarmeer onmiddellijk 1-1-2.
- Laat de bewuste slachtoffers in een aparte ruimte een comfortabele houding aannemen en geef zuurstof (inhalatie) aan het slachtoffer dat er het ergste aan toe is.
- Een natte zakdoek voor de mond helpt tegen rook, maar niet tegen de inademing van chloorgas.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Allergie

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Laat het slachtoffer **medicatie** (een antihistaminicum) innemen die door zijn arts werd voorgeschreven.

Verwijs het slachtoffer door naar een arts als

- ... de klachten erg hinderlijk zijn (bijvoorbeeld om te slapen);
- ... de reactie voor de eerste keer voorkomt;
- ... huidletsels voorkomen in combinatie met een algemeen ziektegevoel, de huid geïnfecteerd is, de (eventueel milde) huiduitslag niet vermindert na enkele dagen.

Alarmeer **1-1-2** als het slachtoffer tekenen vertoont van een **snel opkomende allergische reactie** zoals

- ademhalingsmoeilijkheden;
- heesheid;
- onwel worden;
- buikkrampen;
- jeuk en rood over heel het lichaam;
- bewustzijnsverlies;
- een **anafylactische shock** (en geef 100% zuurstof inhalatie).



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Bij ademhalingsmoeilijkheden:

Zoek samen met het slachtoffer naar de meest comfortabele houding (zittend, half zittend, staand), bv. voorovergebogen zittend met de ellebogen op tafel.

Maak eventuele knellende kledij lossen.

Geef 100% zuurstof (inhalatie).

Bij hooikoorts:

Adviseer binnen te blijven en ramen en deuren te sluiten.

Adviseer een bril te dragen buitenshuis.

Bij insectenbeet:

Alarmeer 1-1-2.

Laat het slachtoffer op ijs zuigen of koel de mond met koud water (bij insectenbeet in de keel).

Laat het slachtoffer dat een auto-injector (met adrenaline) heeft, deze gebruiken.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

COPD/astma

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Stel het slachtoffer gerust.
- Vraag het slachtoffer zo rustig mogelijk te ademen.
- Laat het slachtoffer rusten, vermijd inspanning.
- Laat het slachtoffer de houding aannemen die voor hem het meest comfortabel is.
- Maak eventueel knellende kledij losser.
- Laat het slachtoffer eigen medicatie gebruiken (een puffertje).
- Dien een COPD-patiënt zuurstof max 5l/ minuut toe.
- Bij een verdrinking, mogen COPD- en astmapatiënten 100% O2 inhaleren.

Alarmeer 1-1-2 als:

- ... het slachtoffer dit zelf vraagt;
- ... het slachtoffer het bewustzijn verliest;
- ... de vingernagels, lippen of neus blauw verkleuren;
- ... de medicatie na 5 minuten nog niet aanslaat.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Synthese

	COPD (chronische bronchitis en emfyseem)	ASTMA
risicofactor	roken	aangeboren overgevoeligheid
voorkomen	> 45 jaar	alle leeftijden
verloop	geleidelijk vorderend	overwegend gunstig
longfunctie	verminderd, ook bij optimale verzorging (permanente luchtwegvernauwing en kortademigheid)	vrijwel normaal bij optimale verzorging (periodische aanvallen van luchtwegvernauwing en kortademigheid)
levensverwachting	verminderd	overwegend normaal

Saturatiemeter - Pulse oximeter

- Beoordeel de ademhaling bij acute ademhalingsmoeilijkheden.
- Geef zuurstof aan iemand met ademnood en cyanose (blauwe verkleuring), **alleen als je hierin getraind bent**.
- Gebruik een **saturatiemeter**.
- Geef O₂.
- Titreer de zuurstofstroom op basis van de gemeten saturatie.
- **Streefwaarden zuurstofsaturatie**
 - **algemeen:** 94–98%.
 - **bij COPD (chronische obstructieve longziekte):** 88–92%.
- **Uitzondering**
 - bij **levensbedreigende hypoxemie** (saturatie < 88%):
 - geef zuurstof met een **hogere flow**
 - dit geldt ook voor personen met COPD



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Epilepsie

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Enkel bij een grote aanval is eerste hulpverlening nodig.
- Blijf kalm, want een grote aanval kan beangstigend zijn.
- Bescherm het slachtoffer.
- Steek niets tussen de tanden.
- Registreer kenmerken van de aanval (tijdsduur en reacties van de aanval).
- Tracht te weten te komen of het slachtoffer een voorgeschiedenis heeft van epilepsie.
- Als het slachtoffer na de aanval bewusteloos blijft, controleer dan de ademhaling.
- Geef 100% zuurstof (inhalatie), het zuurstofverbruik is hoog maar het slachtoffer ademt nauwelijks.



Bel 1-1-2 als:

- Het slachtoffer bewusteloos blijft na de aanval.
- De aanval langer duurt dan 5 minuten.
- Het een eerste epileptische aanval van het slachtoffer is of niemand uit de omgeving het slachtoffer kent.
- Er telkens opnieuw een grote aanval begint.
- Het slachtoffer onder invloed is van alcohol of drugs.
- De aanval gepaard gaat met hoge koorts.
- Het slachtoffer ernstig gekwetst geraakt tijdens de aanval.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken → → → → →

verstoring hartspier

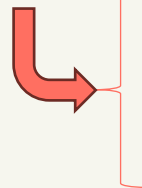
groot verlies bloed

groot verlies plasmavocht/zweet

verlamming buizensysteem

vernauwde bloedvaten (trombose, embolus)

verandering bloedsamenstelling



bloedvergiftiging door water

bloedvergiftiging door bacteriën/beklemming

soort **shock**

cardiogene shock

hemorragische shock

hypovolemische shock

neurogene shock

obstructieve shock

distributieve shock

toxische shock

septische shock

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Symptomen: het slachtoffer...

- ... is onrustig en angstig;
- ... heeft een bleke, koude, klamme/zweterige huid;
- ... heeft een misselijk/ziek gevoel, maakt een zieke indruk;
- ... heeft dorst;
- ... is krachteloos.

Wat doe je?

- Volg het 4-stappenplan en handel volgens de situatie.
- Na het verwittigen van de 1-1-2 geef je zo snel mogelijk 100% zuurstof.
- Gebruik een inhalatiemasker en geef en het hoogste debiet van zuurstof.
Verminder naar gelang het verbruik van het slachtoffer.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Amputatie

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Bij een gedeeltelijke amputatie

- Blijf rustig en tracht het slachtoffer kalm te houden.
- Vraag het slachtoffer op de wonde te drukken (met het deels geamputeerde lidmaat in een normale stand).
- Help het slachtoffer om te gaan liggen.
- Alarmeer 1-1-2.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Stelp de bloeding.
- Dek de wonde zo steriel mogelijk af.
- Wees heel voorzichtig, houd het lidmaat op zijn plaats, vermijd een volledige amputatie.
- Was je handen achteraf.



Wat doe je?

Bij een volledige amputatie



- Geef het lichaamsdeel mee met het slachtoffer naar het ziekenhuis
- Druk met een steriel kompres op de stomp als deze bloedt

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Slagaderlijke bloeding

Symptomen

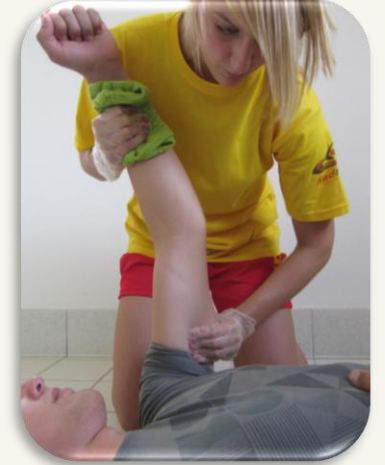


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- De **prioriteit** gaat naar het **bedwingen van de bloeding** (gevaar hypovolemische shock).
- Trek wegwerphandschoenen aan indien aanwezig.
- Geef in afwachting hiervan het bewuste slachtoffer aanwijzingen om zelf de bloeding te stelpen.
- Plaats het bloedende lidmaat in **hoogstand** en **druk rechtstreeks op de wonde**.
- Druk met een kompres of propere doek op de wonde.
- Pas **onrechtstreekse druk** als de rechtstreekse druk niet volstaat of als er zich een voorwerp (glas- of metaalscherf) in de wonde zit.
- Leg eventueel een prop of een klein hard voorwerp in de liesplooï en oefen hier druk op uit.
- Als dit niet helpt, leg je een knelverband aan.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Inwendige bloeding

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Volg het 4-stappenplan en handel volgens de situatie (spierkneuzing, verstuiking, breuk, ...)

Eerste hulp bij hypovolemische shock ten gevolge van een uitwendige bloeding:

- Tracht de oorzaak van shock te behandelen: stelp snel en zo goed mogelijk de bloeding.
- Vroegtijdig shock herkennen en de 1-1-2 bellen zijn van groot belang.
- Help het slachtoffer in de meest comfortabele houding.
- Voorkom dat het slachtoffer opwarmt of afkoelt.
- Geef het slachtoffer niets te eten of te drinken.
- Dien 100% zuurstof toe (inhalatie).
- Stel het slachtoffer gerust, moedig het slachtoffer aan.
- Reanimeer het slachtoffer indien nodig.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Nek-/rugletsel

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Opgepast: het is niet omdat het slachtoffer geen onmiddellijke tekenen van neurologische schade vertoont, dat er geen neurologische schade is, of kan ontstaan.

Bij twijfel over de ernst van de situatie, ga je uit van de ergste veronderstelling.

Stel het slachtoffer gerust en overtuig het slachtoffer om niet te bewegen.

Test niet uit of het slachtoffer nog kan bewegen!

Beweeg het slachtoffer ook zelf niet.

Alarmeer 1-1-2

Immobiliseer het hoofd en de nek van het slachtoffer ook als de klachten zich situeren ter hoogte van de lage rug, immobiliseer je het hoofd.

Controleer de vitale functies.

Laat een bewusteloos, normaal ademend slachtoffer op de rug liggen.

Plaats het slachtoffer niet in stabiele zijligging!

Zorg voor een vrije luchtweg.

Wat als je moet reanimeren?

1 redder: kantel het hoofd minimaal achterwaarts om te beademen.

Met twee redders (gebruik altijd de 2-handentechniek).



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

WERVELLETSELS: VIER FEITEN (The Royal Life Saving Society UK, 2007)

1. Een letsel is mogelijk op **elke plaats van de wervelkolom**.
2. Een redder kan **onmogelijk vaststellen welk letsel** het slachtoffer opliep. Te behandelen als slachtoffer met nek- of rugletsel:
 - o elk slachtoffer dat na een trauma één van volgende klachten vertoont: pijn in nek/rug, onmacht, gevoelloosheid of tintelingen in de ledematen, desoriëntatie en verwarring
 - o elk bewusteloos slachtoffer waarvan de voorgeschiedenis een kans op nek- of rugletsel doet vermoeden
3. Wat je als **redder** doet, **maakt écht wel uit**
 - o in 50% van de ongevallen met wervelletsel, treedt de schade onmiddellijk op en is deze schade volledig en onherstelbaar.
 - o in de andere 50% van deze ongevallen is de schade gedeeltelijk en is er herstelkans. Het herstelvermogen is sterk afhankelijk van de eerste hulpverlening.
 - o Een ernstig gekwetst slachtoffer mag niet bewegen. Bel 1-1-2.
4. Prioritair is **leven redden**
 - o controleer bij een bewusteloos slachtoffer zo snel mogelijk de ademhaling. Verplaats of beweeg desnoods het slachtoffer (enkel als er direct gevaar dreigt).
 - o reanimeer een bewusteloos slachtoffer zonder normale ademhaling alsof er geen vermoeden van wervelletsel is (nvdr: indien mogelijk voer enkel kinlift uit, anders kantel het hoofd zo voorzichtig en minimaal mogelijk achterwaarts).



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

schedelbreuk

Symptomen



Herhalingsvragen

1. *Leg het 4-stappenplan uit van eerste hulp en geef deze in de correcte volgorde.*
2. *Leg in chronologische volgorde uit wat je doet als je een bewusteloos slachtoffer op de buik vindt.*
3. *Wat zijn de gevaren bij een elektrocutie?*
4. *Wat is hypoglycemie en wat doe je met een slachtoffer dat een hypoglycemie heeft?*
5. *Leg de verschillen uit tussen een TIA en een CVA en leg uit hoe je mogelijks kan te weten komen.*
6. *Wat zijn de symptomen van een chloorvergiftiging?*
7. *Wat zijn mogelijke symptomen van een allergie op het ademhalingsstelsel?*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Druggebruik (overdosis)

Symptomen



deze foto is gemaakt door Artificiële Intelligentie om een beeld te krijgen, zonder iemands privacy te schenden.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Bel onmiddellijk de hulpdiensten (eerste en belangrijkste stap).
- Blijf bij de persoon en laat deze nooit alleen.
- Zorg dat de persoon veilig ligt, bij voorkeur in zijligging om verstikking te voorkomen.
- Controleer de ademhaling.
- Start reanimatie (CPR) als de persoon niet normaal ademhaalt.
- Gebruik Naloxon (of Narcan = ontwenningmiddel) indien beschikbaar en als de overdosis door opioïden komt.
- Blijf rustig en stel de persoon gerust als die bij bewustzijn is.
- Praat zacht en vermijd paniek.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Zelfmoordgedachten

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

- Wat doe je?
 - Neem elke uiting van zelfmoordgedachten ernstig.
 - Luister zonder oordeel naar wat de persoon zegt.
 - Toon empathie en begrip.
 - Laat merken dat je om de persoon geeft en dat die niet alleen is.
 - Neem de tijd om te luisteren en moedig aan om gevoelens te delen.
 - Laat de persoon niet alleen.
 - Blijf bij hen tot professionele hulp aanwezig is.
 - Help bij het zoeken naar professionele hulp.
 - Moedig aan om met een therapeut, counselor of andere hulpverlener te praten.
 - Bied aan om te helpen bij het vinden van geschikte hulpbronnen.
- Bel onmiddellijk hulpdiensten als:
 - de persoon in onmiddellijk gevaar is.
 - de persoon aangeeft zichzelf iets te willen aandoen.
 - je inschat dat de situatie niet veilig is.

Zit je zelf met vragen rond zelfdoding?

<https://www.zelfmoord1813.be/>

Of bel naar 1813



Herhalingsvragen

1. *Leg uit waarvoor COPD staat en geef de symptomen.*
2. *Wat zijn mogelijke oorzaken van een epilepsie aanval?*
3. *Beschrijf kort 5 soorten shock.*
4. *Wat doe je met de afgerukte vinger van een slachtoffer?*
5. *Geef in chronologische volgorde weer wat je bij een slagaderlijke bloeding doet!*
6. *Welke gevaren loopt een slachtoffer met een inwendige bloeding in de buik?*
7. *Geef 4 kenmerkende symptomen van een nek- of rugletsel!*
8. *Hoe moet een slachtoffer met een vermoeden van schedelbreuk correct behandeld worden? Beschrijf de belangrijkste aandachtspunten in de eerstehulpverlening, inclusief houding en immobilisatie.*
9. *Welke symptomen kunnen wijzen op een overdosis? Geef er minstens 2 afzonderlijk voor opioïden en alcohol.*
10. *Welke eerste hulp handelingen moet je uitvoeren bij een vermoeden van een overdosis drugs?*
11. *Welke symptomen kunnen optreden dat iemand mogelijk worstelt met zelfmoordgedachten.*





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

gesloten breuk

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

LOGESYNDROOM (OF COMPARTIMENTSYNDROOM)

In de onderbenen, dijen en voorarmen zijn zachte weefsels (spieren, pezen, bloedvaten, zenuwen, vetweefsel) gegroepeerd in compartimenten (of loges). Compartimenten zijn begrensd door weinig elastische structuren zoals een bot of een stevig bindweefselvlies. Bij letsels (voornamelijk **breuken en ernstige kneuzingen**), ontstekingen of intense sportbeoefening kunnen deze zachte weefsels in een compartiment zwellen. De druk in zo een compartiment stijgt dan doordat de weinig elastische omhulsels niet uitzetten. Dit veroorzaakt een niet-aflatende pijn in heel het compartiment. Wanneer de druk hoog oploopt, kan de bevoeiing van spieren en zenuwen in gedrang komen wat de vitaliteit van deze weefsels in gevaar brengt. Het slachtoffer moet snel doorverwezen worden naar **gespecialiseerde hulp** bij **abnormaal veel pijn** in het lidmaat, **spieren** die **hard** aanvoelen en hun kracht verliezen, het lidmaat dat zeer **gezwollen** is, gevoelsstoornissen (zoals tintelingen of een slapende voet of hand), onbeweegbare vingers of tenen.

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Bij een vermoeden van een scheen-, spaak-, dij-, heup- of bekkenbreuk laat je het slachtoffer onbeweeglijk liggen in de houding waarin je hem aantrof.
- Alarmeer 1-1-2.
- Laat een slachtoffer met een ribbenbreuk een comfortabele positie aannemen.
- Meestal is dit halfzittend, lichtschuin op de gewonde zijde om de andere long goed te laten ademen.
- Laat het slachtoffer zelf met de hand lichtjes op de pijnlijke plaats drukken.
- Bij bewustzijnsverlies op de gekwetste zijde in stabiele zijligging.
- Laat een slachtoffer met een gebroken arm zo weinig mogelijk bewegen.
- Verplaats enkel het slachtoffer als je het lidmaat onbeweeglijk kan houden.
- Zet nooit een lidmaat in een abnormale stand opnieuw recht.
- Oefen ook geen druk uit op het getroffen lidmaat (bijvoorbeeld bij het koelen).



Mag een slachtoffer met een breuk vervoerd worden?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

KOELEN

- Bij acute letsels aan botten, spieren, gewrichten
- Koude verlicht de pijn
- Beperkt enigszins de zwelling
- Er bestaat echter geen studie die aantoont dat koude ook de heling versnelt

Met wat kan je allemaal veilig koelen?

- ijsblokjes
- een coldpack uit de ijskast (omgeven door een droge handdoek)
- een coldpack voor eenmalig gebruik of koud water (alleen voor extremiteiten)
- een coldspray als je op geen andere manier kan koelen

Hoelang en hoe vaak mag je koelen?

- Koel maximum 20 minuten. Onderbreek de afkoeling als het slachtoffer er hinder van ondervindt.
- Het koelen kan de eerste 48u om de 2u herhaald worden.
- Koelen en rusten (belasting vermijden) zijn bij acute letsels aan het bewegingsapparaat aangewezen.

Hoogstand en druk worden niet meer aanbevolen.

Koelen is niet aangewezen bij huidwonden, open breuken, open ontwrichtingen, enz.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

open breuk

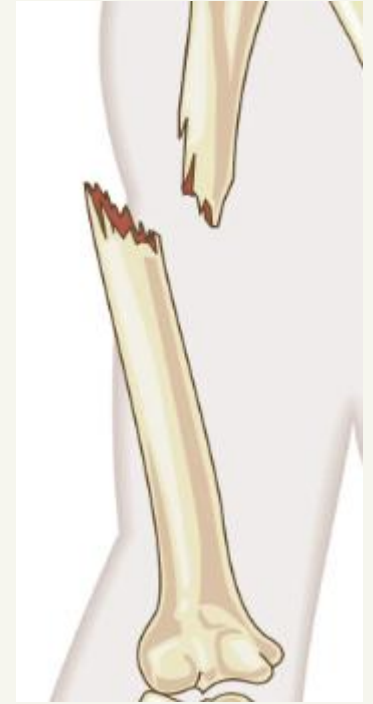
Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Trek wegwerphandschoenen aan bij het stelpen van een bloeding.
- Beperk de kans op infectie.
- Dek de open breuk zo snel mogelijk en zo steriel mogelijk af.
- Bel 1-1-2.
- Reinig noch ontsmet de wonde, koel evenmin de wonde.
- Druk zo nodig voorzichtig op de wonde om de bloeding te stelpen.
- Druk hierbij niet op de botfragmenten en beweeg het lidmaat niet.
- Bij open breuken met ernstig bloedverlies verhoog je niet de druk op de open wonde, maar druk je het aanvoerend bloedvat dicht.
- Beweeg het lidmaat hierbij niet in hoogstand.
- De verzorging van de extremiteitletsels is steeds secundair aan de zorg en het herstel van de vitale functies: **'save life before limb'** (d.w.z. 'red eerst een leven, dan een lidmaat').



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Verstuiking

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Adviseer om het getroffen gewricht zo weinig mogelijk te bewegen of te belasten.
- Koel de verstuiking.
- Verwijder eventuele ringen bij een verstuiking van de bovenste ledematen.
- Verwijs door naar een dokter of het ziekenhuis bij functieverlies of als je twijfelt over de ernst van het letsel.
- Bel zo nodig 1-1-2 (bij een ernstige verstuiking van de onderste ledematen).



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Ontwrichting

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Adviseer het slachtoffer om het **volledige lidmaat onbeweeglijk te houden**.
- Beweeg het gewricht ook zelf niet als hulpverlener.
- Zet nooit een gewricht in een abnormale stand terug recht.
- **Koel** de gesloten ontwrichting.
- Verwijder eventuele ringen.

Bij een **open ontwrichting** bovendien ook:

- Wegwerphandschoenen aantrekken.
- De open ontwrichting met een steriel kompres zo snel en steriel mogelijk afdekken.
- De bloeding stelpen door voorzichtig op de wonde te drukken.
- Bel 1-1-2 bij een ontwrichting aan de onderste ledematen.
- Een omstander kan een slachtoffer met een ontwrichting aan de bovenste ledematen eventueel zelf naar het ziekenhuis vervoeren.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

(spier)kneuzing

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Koel de kneuzing.
- Adviseer het slachtoffer om het getroffen lidmaat niet te belasten, zo weinig mogelijk te bewegen.
- Verwijder eventuele ringen.

Verwijs het slachtoffer onmiddellijk door naar een arts als...:

- ... gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen optreden ter hoogte van de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom).
- ... de zwelling heel uitgesproken is.
- ... je een abnormale stand van het lidmaat of abnormale (on)beweeglijkheid van het lidmaat vaststelt.
- ... je twijfelt aan de ernst van het letsel.

Adviseer het slachtoffer een arts te contacteren als de bloeditstorting niet te verklaren is of als je een sterk vermoeden hebt van mishandeling.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Spierverrekking

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Koel de verrekking.
- Adviseer het lidmaat niet te belasten gedurende 2 à 3 dagen.
- Pijnvrij, ontspannen bewegen mag.
- Adviseer een arts te raadplegen als er na 2 à 3 dagen geen verbetering optreedt.
- Verwijs het slachtoffer onmiddellijk door naar een arts als gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen optreden ter hoogte van de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom).



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Spierscheur, peesscheur

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Adviseer het slachtoffer om het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen.
- Verwijder eventuele ringen.
- Koel de spierscheur of peesscheur.

Verwijs door:

- naar een arts bij een gedeeltelijke scheur;
- naar het ziekenhuis bij een volledige scheur/ afrukking.
- Bel zo nodig 1-1-2 (bij een volledige scheur of peesafrukking van de onderste ledematen of bij twijfel).
- Verwijs het slachtoffer onmiddellijk door naar een arts als gevoelsstoornissen of bewegingsbeperkingen optreden ter hoogte van de tenen of vingers (gevaar voor logesyndroom).



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Spijerkramp

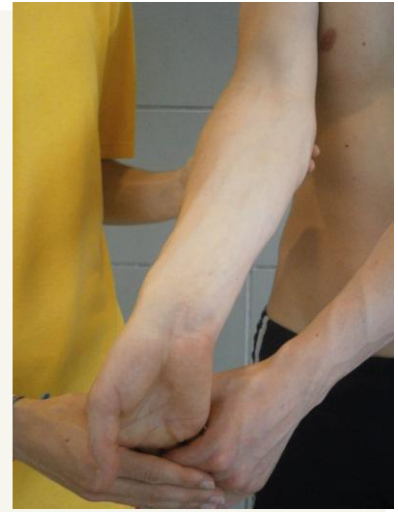
Symptomen



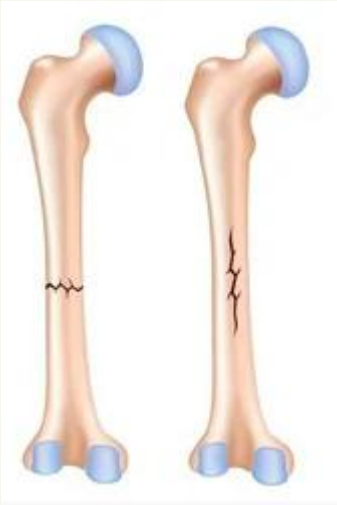
04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Rek de spiergroep uit: doe dit geleidelijk, voorzichtig en liefst eenmalig.
- Het rekken op zich belast de spier extra, verhoogt de spierspanning in een reeds kwetsbare spier.
- Adviseer de spierinspanning te staken.
- Masseer de spier eventueel (lichte massage ontspant de spier en bevordert de doorbloeding) en houd de spier warm.
- Bij hittekrampen masseer je de spier niet en warm je de spier niet op.
- Als het slachtoffer vaak spierkrampen heeft zonder duidelijke oorzaak, dan verwijst je hem best door naar een arts.



04 Samenvatting bewegingsletsels

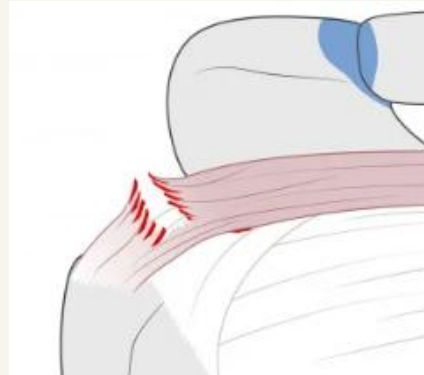
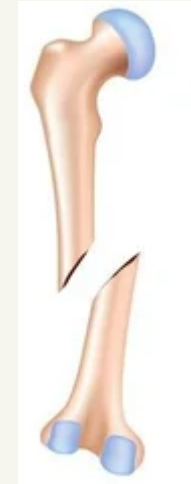


Niet belasten

Niet bewegen

(1-1-2)

~~*Koelen*~~



Niet belasten

Niet bewegen

(1-1-2)

Koelen

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Onderkoeling

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Risicogroepen?

- Baby's en jonge kinderen in een zwembad koelen vlug.
- Mensen met een ectomorf lichaamstype (van nature lang en smal, snelle stofwisseling).
- Oude mensen lopen meer risico.

Beïnvloedingsfactoren?

- **Omgevingsfactoren** zoals de omgevingstemperatuur, watertemperatuur, de luchttemperatuur en de **tijd die je in het water vertoeft**.
- **Persoonsgebonden factoren** zoals beschermende kledij, vetmassa, leeftijd, relatieve lichaamsoppervlakte, soort activiteit, alcohol, drugs en medicijnen, lichaamsdelen die onder water zijn.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Een licht onderkoeld slachtoffer

- Haal het slachtoffer uit het water en uit de wind en bescherm hem tegen verdere afkoeling.
- Breng hem naar een droge, warme ruimte en laat hem eventuele natte kledij uitdoen.
- Geef een goed bewust slachtoffer warme, liefst goed gesuikerde dranken.
- Bedek het slachtoffer met een deken, droge handdoek of een isothermisch deken en let erop dat het hoofd, nek, hals en het lichaam beschermd zijn tegen verdere afkoeling.
- Geef geen alcoholische drank.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Een zwaar onderkoeld slachtoffer

- Controleer vitale functies, indien nodig.
- Doe dit voldoende lang, want de ademhaling bij een zwaar onderkoeld slachtoffer kan stoppen.
- Als het slachtoffer niet meer rilt of hij tekenen vertoont van bewustzijnsstoornissen of als zijn spieren verstijven bel dan de 1-1-2.
- Haal het slachtoffer horizontaal uit het water om een bloeddrukval te voorkomen.
- Haal het slachtoffer uit het water en uit de wind en bescherm hem tegen verdere afkoeling.
- Geef geen drank aan het slachtoffer.
- Breng hem naar een droge, warme ruimte en kleed hem, indien nodig, voorzichtig uit.
- Wrijf het slachtoffer nooit warm!
- Behandel het slachtoffer alsof deze 'breekbaar' is.
- Droog het slachtoffer af en bedek het slachtoffer met een deken, droge handdoek en een **isothermisch deken** en let erop dat het hoofd, nek, hals en het lichaam beschermd zijn tegen verdere afkoeling.
- Pak de armen niet samen met de romp in, om te snelle afkoeling van de kern te voorkomen.

Pas op voor de opwarmingsshock!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Zonnesteek/hitteslag

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Voorkom verdere opwarming van het slachtoffer.
- Haal het slachtoffer uit de zon, uit de hitte.
- Verwijder warme kledij.
- Laat het slachtoffer stoppen met grote inspanningen.
- Onmiddellijke afkoeling van het slachtoffer.
- Leg koude doeken in de gewrichtsplooien (lies, oksels) en in de nek.
- Breng het slachtoffer naar een koele, schaduwrijke omgeving.
- Indien het slachtoffer voldoende bewust is, geef je hem regelmatig (slokjes) drinken.
- Alarmeer de 1-1-2.
- Een goed bewust slachtoffer mag halfzittend geplaatst worden.
- Geef het slachtoffer iets te drinken (voorbeeld een sportdrink, water met mineralen) als de hyperthermie het gevolg is van inspanningen en wanneer het slachtoffer voldoende bewust is.
- Geef geen koortsremmers.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Schaafwonde

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Huidwonden die ontstaan in een zwembad, op een kade, in een kleedkamer,... geven weinig kans op infectie.
- Het ontsmetten van deze wonden is niet nodig bij gezonde mensen met een normale weerstand (immuunsysteem).
- Grondige reiniging van wonden is wel steeds nodig.
- Schaafwonden kunnen ook aanwezig zijn onder kleding die er vrij ongeschonden uitziet.

Adviseer het slachtoffer een arts te raadplegen bij een schaafwonde indien:

- ... de bloeding niet stopt na 5 minuten afdrukken;
- ... het een vuile wonde betreft;
- ... de tetanusvaccinatie niet in orde is.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Snijwonde

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Een snijwonde die < 1mm openstaat, kan je in principe zelf verzorgen.
- Bevraag het slachtoffer naar het ontstaan van de snijwonde.

Adviseer het slachtoffer een arts te raadplegen bij een snijwonde indien:

- ... de bloeding niet stopt na 5 minuten afdrukken;
- ... het gaat om een diepe snijwonde, > 1 mm openstaand;
- ... het een vuile wonde betreft die niet proper te krijgen is of niet met zekerheid vrij van vuil is;
- ... het een grote wonde met loshangende huidflap is;
- ... er beperkingen in de bewegingsvrijheid van het lidmaat voorkomen;
- ... de tetanusvaccinatie niet in orde is.
- Over het algemeen geldt dat hoe gladder de wondranden zijn, hoe sneller en mooier de snijwonde geneest.
- Verwittig 1-1-2 bij een ernstige bloeding en 101 (politie) als de snijwonde het gevolg is van geweld



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Crushwonde

Symptomen

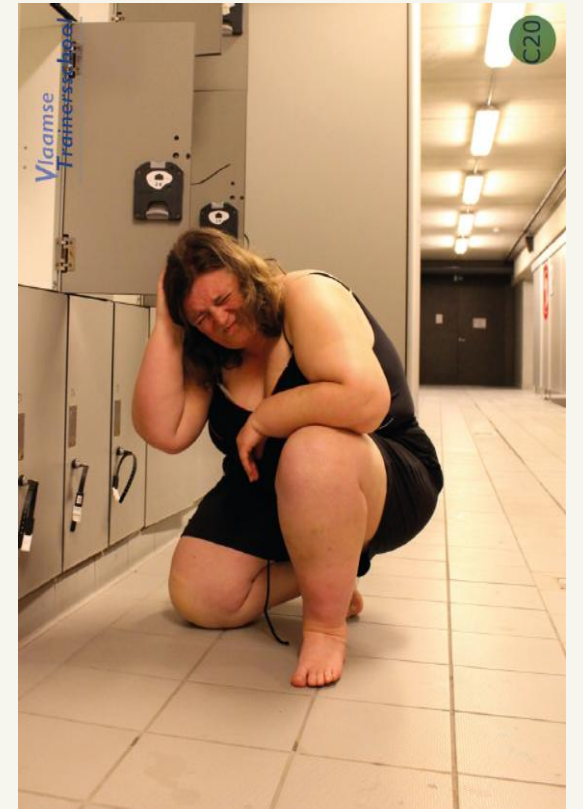


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Adviseer het slachtoffer steeds een arts te raadplegen bij crushwonden.
- Het hechten (aaneensluiten van de openstaande wondranden) gebeurt door een arts.
- Reinigen en ontsmetten is niet nodig als onmiddellijk een arts wordt gecontacteerd.
- Dek de wonde in afwachting steriel af.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Brandwonden

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Eerstegraads brandwonden:

- rode, droge huid, soms lichte zwelling, pijnlijke huid

Tweedegraads brandwonden:

- kreeftrode huid, vaak blaren (als de blaren openspringen is de wonde rood of wit)
- heel pijnlijk (omdat zowel opperhuid als lederhuid beschadigd zijn)
- rond tweedegraads brandwonden bevinden zich vaak eerstegraads brandwonden

Derdegraads brandwonden:

- zwarte, witte of perkamentachtige huid
- gevoelloze huid
- rond derdegraads brandwonden liggen bijna altijd eerstegraads en tweedegraads brandwonden

Vierdegraads brandwonden:

- een brandwonde die zo diep is, dat niet alleen de huid maar ook bot en spierweefsel vernietigd zijn
- de huid is meestal verkoold, gekookt (bleek) of rauw



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- **Koel zo snel mogelijk met water.**
- Beter koelen met onzuiver water, dan onmiddellijk een zalf aanbrengen.
- Verlies geen tijd met het uittrekken van kledij, dit kan later. Verwijder geen ingebrande kledij.
- Verwijder indien mogelijk wel sierraden die later door de zwelling moeilijk uit gaan.
- Koel met fris water (ideaal tussen 15 en 18°C).
- Koel bij grote brandwonden met lauw water (ongeveer 25°C, de temperatuur van zwembadwater) om onderkoeling te voorkomen.
- Zonder kraan kan je het lidmaat in een emmer water steken.
- Plaats bij grote brandwonden het slachtoffer in een bad of onder een douche met lauw water.
- Koel gedurende 10 tot 30 minuten, afhankelijk van de ernst van de brandwonde.
- Koel bij chemische verbrandingen minstens 45 minuten.
- Laat het spoelwater niet over de rest van het lichaam lopen (chemische verbranding).



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Eerstegraads brandwonden:

- Breng meermaals per dag een vocht inbrengende zalf aan tot de roodheid en pijn verdwenen zijn.
- Drink voldoende.
- Contacteer een arts bij rillingen, misselijkheid, koorts.

Tweede en derdegraads brandwonden kleiner dan een 2 euro muntstuk:

- Deze brandwonden kan een leek (een 'first responder') in principe zelf verzorgen.
- Breng – na het koelen – een brandwond helende zalf aan Ververs het verband regelmatig.
- Contacteer een arts bij twijfel, ook bij twijfel over de vaccinatiestatus van het slachtoffer.

Tweede en derdegraads brandwonden groter dan een 2 euro muntstuk (maar kleiner dan de hand van het slachtoffer, met de vingers aaneengesloten):

- Stuur – na het koelen – het slachtoffer door naar een arts of ziekenhuis. De wonde ontsmetten of zalf aanbrengen is niet aangewezen.

Brandwonden groter dan de hand van het slachtoffer:

- Voorkom afkoeling na het koelen van de brandwonde.
- Bedek vervolgens de brandwonde met koele, natte doeken en regel vervoer naar het ziekenhuis of bel 1-1-2.
- Bel (tijdens het koelen) bij twijfel een brandwondencentrum en vraag telefonisch advies.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Steekwonde

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Bevraag het slachtoffer steeds naar het ontstaan van de steekwonde en het voorwerp dat de wonde veroorzaakte omdat dit een juister idee kan geven van de ernst van de wonde.

Adviseer het slachtoffer een arts te raadplegen bij een steekwonde indien:

- ... de steekwonde afkomstig is van een vuil voorwerp of na reinigen niet met zekerheid vrij van vuil is;
- ... de bloeding niet stopt na 5 minuten afdrukken;
- ... er een voorwerp (voorbeeld een mes, een stuk glas, een vishaakje, enz.) in de wonde zit;
- ... de tetanusvaccinatie niet in orde is.
- Laat een voorwerp dat nog in de huid zit, zitten als bij het verwijderen van het voorwerp de wonde ernstig kan beginnen bloeden of ergere verwondingen kunnen ontstaan of kunnen afbreken en gedeeltelijk achterblijven.
- Verwittig 1-1-2 als de steekwonde diep is en 101 (politie) als de steekwonde het gevolg is van geweld.
- Verzorg deze wonden als 'een vreemd voorwerp in de huid'.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Scheurwonde

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Adviseer het slachtoffer steeds een arts te raadplegen bij scheurwonden.
- In principe is de behandeling hetzelfde als bij snijwonden (waarbij de snijvlakken >1mm van elkaar verwijderd zijn).
- Het volledig sluiten van de wonde is soms niet mogelijk (door huid die verloren gegaan is) of niet wenselijk (door de verhoogde kans op wondinfectie).
- Bij een onmiddellijk bezoek aan een arts is het niet nodig om een scheurwonde zelf te reinigen en te ontsmetten, tenzij de scheurwonde afkomstig is van een bijtwonde.
- Dek de wonde in afwachting steriel af.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Bijtwonde

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- De verzorging van een bijtwonde van een hond, paard, kat, varken, papegaai, mens, enz. komt in grote mate met elkaar overeen.
- Denk aan je veiligheid: laat het dier dat beet door de eigenaar of veearts weghalen.
- De eerste hulp is nooit definitief: trek wegwerphandschoenen aan, stelp de bloeding en spoel de bijtwonde (maar ook een krab van een kat) zo snel mogelijk uitgebreid met water, ontsmet de wonde, leg een steriel verband aan.
- Adviseer het slachtoffer steeds een arts te raadplegen bij bijtonden (niet alleen voor de verzorging van de bijtwonde, maar ook voor de eventuele bescherming tegen ziektes).
- Vang – indien mogelijk - het dier dat beet en laat het dier onderzoeken door een dierenarts/veearts.
- Het vroegtijdig ontdekken van ziektekiemen bij het dier kan veel leed bij het slachtoffer voorkomen.
- Behandeling met antibiotica is nodig.
- Behandel het slachtoffer waarbij een neus, oor, lip, enz. werd afgebeten, zoals bij een afrukking.
- Verzorg een mensenbeet waarbij de huid intact is, als een kneuzing.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Vreemd voorwerp in de huid

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Verwijder het voorwerp als:

- ... het een angel betreft;
- ... hierdoor geen ernstige bloeding zal ontstaan;
- ... hierdoor geen bijkomende schade zal ontstaan (voorbeeld duimspijker);
- ... het voorwerp niet gedeeltelijk zal achterblijven in de wonde (voorbeeld een naald).
- Laat volgende splinters in de regel steken en verwijs het slachtoffer door naar een arts: een splinter van glas of metaal of tropisch hardhout, of een splinter waarvan het uiteinde niet goed zichtbaar is, een splinter in of rond het oog, ...
- Verwijder zo snel mogelijk een angel die nog in de huid steekt. Laat een slachtoffer met een gekende allergie voor insecten gif, zijn medicatie innemen of inspuiten.
- Alarmeer 1-1-2 bij een steek in de keelholte of bij een snel opkomende allergische reactie.
- Laat het slachtoffer met een steek in de keelholte op ijs zuigen of de mond koelen met koud water om de zwelling te beperken.
- Bij ademhalingsmoeilijkheden: zoek met het slachtoffer naar de meest comfortabele houding.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Hoe een splinter verwijderen?



Hoe een angel verwijderen?



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

EEN VREEMD VOORWERP ONBEWEEGLIJK HOUDEN!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Hersenschudding

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

Verwijs het slachtoffer na een val of slag op het hoofd door naar spoedgevallen als het slachtoffer:

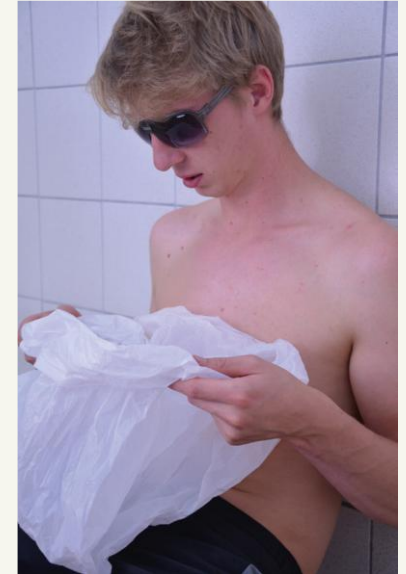
- een ernstige hoofdwonde heeft (ook als het slachtoffer zich verder goed voelt);
- een bewustzijnsverlies heeft gehad, zelfs kortstondig;
- zich onwel voelt of de toestand.

Laat een slachtoffer met een hersenschudding rusten, voorkom licht en lawaai en geef een slachtoffer dat zich misselijk voelt een plastic zakje om te braken.

Bloedingen in of rond de hersenen kunnen uren na een hersenschudding gevaarlijk worden.

Alarmeer na het ongeval 1-1-2 bij:

- een blijvend bewusteloos slachtoffer;
- vermoeden van een nekletsel;
- vermoeden van een schedelbreuk of ernstiger hersenletsel.
- Controleer de vitale functies (mogelijks nekletsel).
- Als het slachtoffer braakt, draai je het slachtoffer wel op de zijde (geen stabiele zijlig).
- Dien het **bewusteloze, normaal ademende slachtoffer 100% zuurstof toe (inhalatie) en controleer de ademhaling.**



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Neusbreuk

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Wees opmerkzaam voor symptomen die verwijzen naar een hersenletsel.
- Kijk het slachtoffer na op andere breuken in het aangezicht.
- Laat het slachtoffer voorzichtig de neusvleugels dichtknijpen als de neus bloedt.
- Koel de neus voorzichtig, bij voorkeur met ijsblokjes in een zakje water of koude kompressen.
- Vermijd het koelen van de ogen en het voorhoofd.
- Zet nooit zelf een scheve neus weer recht.
- Verwijs het slachtoffer door naar het ziekenhuis of bel 1-1-2.
- Dien het **bewusteloze, normaal ademende slachtoffer 100% zuurstof toe (inhalatie) en controleer de ademhaling.**



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Vuiltje in het oog

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Zorg voor een goed verlichte ruimte.
- Laat het slachtoffer zitten of liggen, het aangezicht naar het plafond gericht.
- Vraag het slachtoffer niet in de ogen te wrijven.
- Laat het slachtoffer zelf zijn contactlenzen verwijderen.
- Ga achter het slachtoffer staan en spreid voorzichtig de oogleden open met wijsvinger en duim.
- Vraag om afwisselend naar boven, naar onder, naar links en naar rechts te kijken zonder het hoofd te bewegen.
- Een vuiltje dat zichtbaar is op het oogwit: spoel het oog voorzichtig met proper water of fysiologisch water op kamertemperatuur, van de neus naar de zijkant van het gelaat.
- Gebruik voor het spoelen een kan water, een ampul, een spuit met opgetrokken water of een washandje dat je uitwringt.
- Een vuiltje dat achter het bovenste ooglid verscholen zit: trek het bovenste ooglid aan de wimpers voorzichtig van het oog weg en spoel onder het bovenste ooglid.
- Lukt dit niet en zit het vuiltje niet vast op het gekleurde deel van het oog: probeer met de tip van een zakdoek het vuiltje weg te nemen.
- Mislukt ook deze poging om het vuiltje te verwijderen of blijft na het succesvol spoelen het oog pijnlijk of is het zicht verminderd: laat het slachtoffer een arts of oogarts contacteren.



Wat doe je met een bijtende vloeistof? 30 minuten spoelen + oogarts contacteren.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Blauw oog

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Koel de omgeving van het getroffen oog (niet de oogbol zelf).
- Gebruik hiervoor een zakje water met ijsblokjes in. Ook een propere doek, nat gemaakt met koud water, is bruikbaar.
- Druk niet op het oog.
- Test of het slachtoffer nog normaal kan kijken: vraag om de oogleden iets te openen.
- Verwijs door naar een oogarts bij gezichtsproblemen.
- Bel 1-1-2 bij vermoeden van een hersenletsel of schedelbreuk.



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Tand gebroken/los/uit

Symptomen



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- **tand uit bij een blijvend gebit:**
 - Trek wegwerphandschoenen aan
 - Neem de tand vast aan de kroon (het gedeelte dat boven het tandvlees uitsteekt)
 - Spoel een zichtbaar vuile tand zeer kort (maximum 10 seconden) met (fysiologisch) water of melk. Wrijf niet op de wortel
 - Bescherm de tand tegen uitdroging, dan kan de tandarts de tand misschien nog terugplaatsen. Bewaar de tand in de mond (tussen wang en tandvlees of onder de tong) als er geen kans is dat de tand wordt ingeslikt. Bewaar anders de tand in een potje met fysiologisch water (geen gewoon water) of melk.
 - Verwijs het slachtoffer zo snel mogelijk door naar een tandarts



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Bloedende lip/tong

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Laat het slachtoffer de mond spoelen met fris, drinkbaar water.
- Bekijk de wonde.
- Druk een (steriel) kompres, eventueel een proper en nat washandje, tegen de wonde. Laat het slachtoffer voorzichtig bijten op de kompres of het washandje.

Verwijs het slachtoffer door als:

- ... de wonde vermoedelijk gehecht moet worden;
- ... de wonde blijft bloeden (meer dan 5 minuten).

Bel 1-1-2 als:

- ... het slachtoffer bloed ophoest of braakt;
- ... als de ademhaling belemmerd wordt;
- ... het bloedverlies het gevolg zou kunnen zijn van een hersenletsel (na een zware slag of stoot op het hoofd).



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Spontane neusbloeding

Symptomen

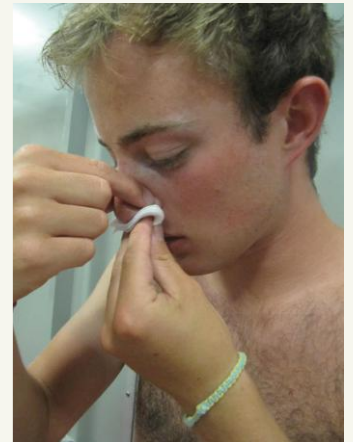


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Vraag naar het ontstaan van de neusbloeding.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Laat het slachtoffer zitten in leeshouding (licht voorovergebogen).
- Vraag om door de mond te ademen en de neusvleugels, net onder het harde gedeelte van de neus, zonder onderbreking 5 minuten dicht te drukken.
- Prop geen watten (ook geen bloedstelpende watten), kompressen, enzovoort in het bloedende neusgat.
- Deze leiden het bloed naar de keel, geven te weinig druk om de bloeding te stelpen, kunnen inklevan in de wonde.
- Koel de neus plaatselijk bij een kneuzing of breuk.
- Herneem de poging om de bloeding te stelpen indien de neus na 5 minuten nog bloedt.
- Maak de buitenkant van de neus en de mond proper als de bloeding gestelpt is.
- Gebruik hiervoor proper water en een doekje.
- Adviseer om het even rustig aan te doen en de eerste uren de neus niet te snuiten.



Verwijs het slachtoffer door:

- ... indien de bloeding na 10 minuten (na tweede poging om de bloeding te stelpen) nog niet gestelpt is;
- ... bij vermoeden van een neusbreuk;
- ... bij vermoeden van een hersenschudding (of erger hersenletsel).



04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Oorzaken

Trommelvliesscheur

Symptomen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Levensbedreigende en veelvoorkomende letsels

Wat doe je?

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Maak het oor (de oorschelp en de gehoorgang) voorzichtig proper en droog met de tip van een (steriel) kompres of propere zakdoek.
- Gebruik eventueel meerdere kompressen.
- Ga na of het oor nog bloedt.
- Overtuig het slachtoffer niet te bewegen als er tekenen zijn van een schedelbreuk.
- Laat het slachtoffer het hoofd kantelen met het bloedende oor (of oor met vochtscheiding) naar beneden.
- Vermijd zo dat er zich een bloedklonter vormt in de gehoorgang.
- Stop geen bloedstelpende voorwerpen in de gehoorgang.
- Druppel ook nooit vloeistof (olie, oordruppels) in het oor zonder advies van een arts.
- Bedek het bloedende oor enkel uitwendig met een droog verband.
- Verwijs het slachtoffer door.



Herhalingsvragen

1. Wat is het logesyndroom?
2. Wat mag je zeker niet doen met een open beenbreuk?
3. Hoe kan je een kneuzing koelen, hoelang en hoe vaak koel je?
4. Wat doe je met een zwemmer die een kuitkramp krijgt tijdens het zwemmen?
5. Wie loopt het meeste risico op een onderkoeling?
6. Welke beïnvloedingsfactoren hebben een grote impact op de onderkoeling van een slachtoffer?
7. Wat doe je met een persoon die het slachtoffer werd van een zonnesteek?
8. Geef in chronologische volgorde weer wat je doet met een slachtoffer met een 3^{de} graad brandwonde van 8cm op 8cm op zijn hand?
9. Wat doe je met splinter van glas die niet goed zichtbaar is die in de hand zit van het slachtoffer?
10. Hoe kan je een slachtoffer helpen met een vermoedelijke hersenschudding?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. Wat doe je als iemand bij je komt die net een uitgeslagen tand uit zijn blijvend gebit bij zich heeft?
2. Welke stappen onderneem je bij een spontane neusbloeding?
3. Hoe ga je iemand helpen die een trommelvliesscheur opliep?
4. Benoem de oorzaken en symptomen van alle levensbedreigende en veelvoorkomende letsels?





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

05 Verbandstechnieken

Functies van een verband

Een verband kan meerdere functies hebben

FUNCTIE	BENAMING
Een open wonde afdekken om besmetting te voorkomen	wonddekverband
Een ernstige bloeding stelpen	wonddrukverband
Een gewrichtsletsel steun en rust geven of zwelling beperken	drukverband
Een wonde op een lastige plaats verbinden, zoals op het hoofd	doekverband

benaming: zwachtel of windel



05 Verbandstechnieken

BASISWINDINGEN



Circulaire windingen

functie: een verband starten of beëindigen

zwachtellagen: volledig over elkaar

starten: na de eerste winding een tipje van de zwachtel omplooien zodat deze niet kan verschuiven en een tweede winding aanbrengen

eindigen: met kleeftint, verbandhaakjes, veiligheidsspeld of het uiteinde onder de vorige winding steken



Spiraalwindingen

functie: een cilindrisch lichaamsdeel (bv. arm, been) verbinden

zwachtellagen: parallel, gedeeltelijk overlapping: 1/2 tot 2/3 bedekking van vorige winding

05 Verbandstechnieken



Kruiswindingen

functie: een gewricht of de boven- en onderzijde ervan verbinden

zwachtellagen: haaks op elkaar



Recurrente windingen

functie: een uiteinde (vinger, voorvoet, hoofd, ...) verbinden

zwachtellagen: heen en weer over de top (vervolgens spiraalwindingen naar beneden)

05 Verbandstechnieken

Algemene regels bij het aanleggen van een verband

1. Kies zorgvuldig de breedte van de zwachtel.
2. Zorg voor ondersteuning van het lichaamsdeel.
3. Plaats een gewricht in een neutrale of gemakkelijke stand.
4. Kies een vaste draairichting.
5. Hou de zwachtel vast met de rol naar boven gekeerd.
6. Werk steeds naar de romp toe.
7. Controleer de strakheid van de zwachtel.



05 Verbandstechnieken

SCHARNIERVERBAND (aan knie, elleboog, hiel)



Breng de eerste winding aan op het gewricht zelf. Leg de tweede fixerende winding eveneens op het gewricht.
Breng de volgende windingen afwisselend boven en onder het gewricht. De windingen overlappen elkaar aan de binnenkant van het gewricht. Aan de buitenkant waaien de windingen uit naar boven en onder.



Eindig het verband boven het gewricht met circulaire windingen.

05 Verbandstechnieken

KRUISVERBAND (aan hand, voet)



Breng de eerste winding aan op de pols/enkel. Fixeer bij een volgende winding de zwachtel. Breng de zwachtel schuin over de handrug/voetrug in de richting van de vingers/tenen.



Maak een volledige omwinding rondom de vingers/tenen (maar bedek ze niet volledig zodat het slachtoffer ze nog kan bewegen).



Keer terug over de handrug/voetrug naar de plaats van vertrek.



Herhaal deze kruiswindingen waarbij je steeds een beetje opschuift (richting pols/enkel).



Eindig het verband op de pols/enkel met circulaire windingen.

05 Verbandstechnieken met een driehoeksverband

VOORLOPIG AFDEKKEN (van hand, voet)



Leg het driehoekverband open met de langste zijde naar het slachtoffer gericht. Laat het slachtoffer zijn hand/voet in het midden op het verband plaatsen.

Vouw de tip van het driehoekverband over de rug van de hand/voet.

Kruis beide uiteinden over de handrug/voetrug en draai ze eventueel meermaals rond de pols/enkel.

Knoop beide uiteinde aan elkaar vast. Als meer dan één vinger/teen verwond is, kan je een groot driehoekverband dubbel vouwen en één helft gebruiken om tussen de vingers/tenen te weven. Zo voorkom je dat de vingers/tenen aan elkaar kleven.

05 Verbandstechnieken

STEUNVERBAND VOOR DE ARM



Laat de gekwetste arm gebogen vasthouden.

Leg een knopje in het uitstekend deeltje van de rechte hoek.
Leg het driehoekverband met zijn langste zijde verticaal onder de gekwetste arm en met de rechte hoek van het verband ter hoogte van de elleboog. Schuif de hoek voorbij de elleboog.

Vouw het onderste uiteinde van de driehoek naar boven en ga er mee rond de hals. Knoop beide uiteinden van het driehoekverband ter hoogte van de hals. Hierdoor stoort de knop niet bij het steunen van de nek.

Het knopje in het uitstekend deeltje van de rechte hoek voorkomt dat de arm langs achter uit het verband schuift.

Een steunverband voor de onderarm
Tip het driehoeksverband gaat onder de arm door!



Een trui die langs de onderzijde omgeslagen wordt, kan eveneens de arm dragen. Een veiligheidsspeld maakt de omgeslagen onderzijde vast ter hoogte van de borst.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

05 Verbandstechnieken

STEUNVERBAND VOOR DE SCHOUDER



Laat de gekwetste arm gebogen vasthouden.

Leg een knopje in het uitstekend deeltje van de rechte hoek.
Leg het driehoekverband met zijn langste zijde verticaal onder de gekwetste arm en met de rechte hoek van het verband ter hoogte van de elleboog. Schuif de hoek voorbij de elleboog.

Vouw het onderste uiteinde van de driehoek naar boven en ga er mee rond de hals. Knoop beide uiteinden van het driehoekverband ter hoogte van de hals. Hierdoor stoort de knop niet bij het steunen van de nek.

Het knopje in het uitstekend deeltje van de rechte hoek voorkomt dat de arm langs achter uit het verband schuift.

Een steunverband voor de bovenarm
Tip het driehoekverband komt boven de arm!



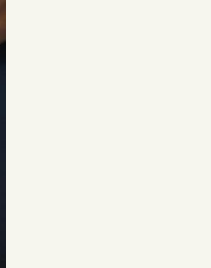
Een trui die langs de onderzijde omgeslagen wordt, kan eveneens de arm dragen. Een veiligheidsspeeld maakt de omgeslagen onderzijde vast ter hoogte van de borst.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

05 Verbandstechnieken met een drukverband

EEN DRUKKEND VERBAND AANLEGGEN



Plaats het kompres van het drukverband op de wonde. Houd met het kortste uiteinde van de zwachtel het kompres ter plaatse.

Rol het langste uiteinde van de zwachtel stevig rond het lidmaat zodat het verband druk uitoefent op de wonde.

Breng boven op de wonde een zwachtelrol of opgeplooide zakdoek aan om de druk op de bloeding te vergroten.

Knoop de uiteinden van de zwachtel aan elkaar. Het verband moet voldoende strak zitten om de bloeding te stelpen. Als het lidmaat lager dan het verband blauw kleurt of gevoelloos wordt, maak je het verband wat losser. Verwijder het verband niet. Als de bloeding aanhoudt, leg je een tweede verband aan bovenop het eerste.

Herhalingsvragen

1. Welke functies kan een verband hebben?
2. Geef de vier basiswindingen die we aanleggen met een zwachtel?
3. Wat is een synoniem voor een zwachtel?
4. Geef 4 algemene regels bij het aanleggen van een verband?
5. Wanneer leg je een scharnierverband?
6. Waar leg je een kruisverband?
7. Welke verbanden kan je leggen met een driehoeksverband?
8. Beschrijf de wijze hoe je een drukverband aanbrengt op een onderarm!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

Regels

Regel 1: Een gewonde persoon verzorg je in principe op de plaats van het ongeval. Door een slachtoffer te verplaatsen kan zijn toestand verslechteren.

Regel 2: Een slachtoffer dat niet ernstig gekwetst is, kan je verplaatsen (of zich zelfstandig laten verplaatsen) als het zich op een oncomfortabele plaats bevindt of op een plaats waar hij moeilijk op hulp kan wachten.

Regel 3: Als de situatie onveilig is (bijvoorbeeld bij brand, CO-vergiftiging, sommige verkeersongevallen), moet je het slachtoffer verplaatsen uit de gevarenezone. Breng wel jezelf of omstanders niet in gevaar. Desnoods verwittig je enkel de hulpdiensten en tracht je te helpen op afstand.

Regel 4: Gebruik veilige technieken om een bewusteloos en/of gekwetst slachtoffer te verplaatsen.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

Algemene aandachtspunten bij verplaatsingstechnieken

- Luister naar het slachtoffer en praat er mee.
- Bepaal vooraf naar waar je het slachtoffer vervoert en de vervoersweg.
- Verplaats een ernstig gekwetst slachtoffer zoveel mogelijk in één blok.
- Laat het slachtoffer indien mogelijk helpen.
- Schat het gewicht in van het slachtoffer.
- Draag iemand die zwaar is bij voorkeur met meerdere hulpverleners.
- Eén hulpverlener heeft de leiding.
- Gebruik materiaal.
- Draag technisch, draag rug vriendelijk.
- Werk snel, maar veilig voor jezelf, het slachtoffer en de omstanders.
- Leg een bewusteloos slachtoffer neer op een harde ondergrond.



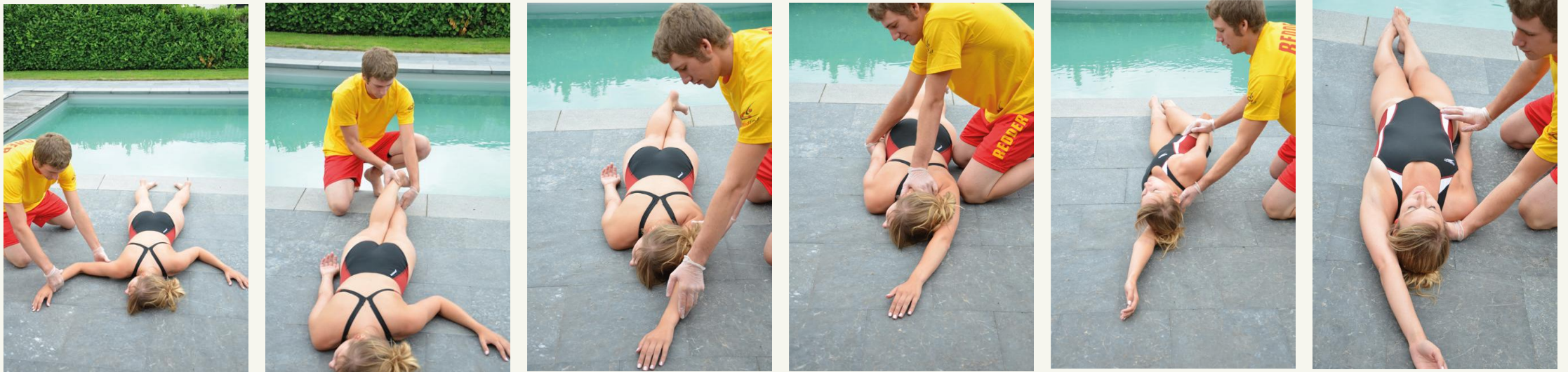
**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

Het slachtoffer van de buik op de rug draaien.

Een bewusteloos slachtoffer dat op de buik ligt, draai je op de rug als je de ademhaling niet kunt controleren.

Als het slachtoffer geëvacueerd moet worden, is het nodig om een slachtoffer op de rug te draaien.



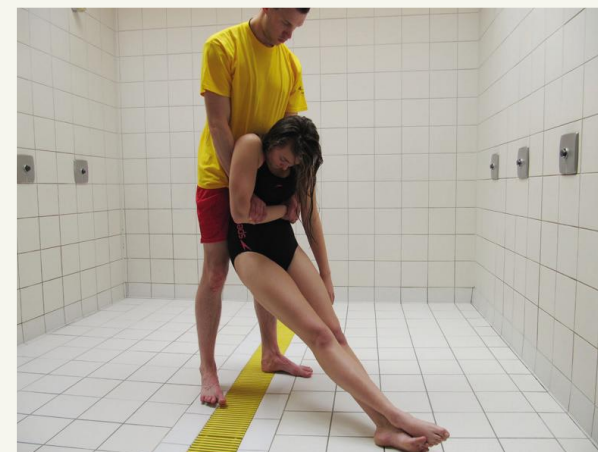
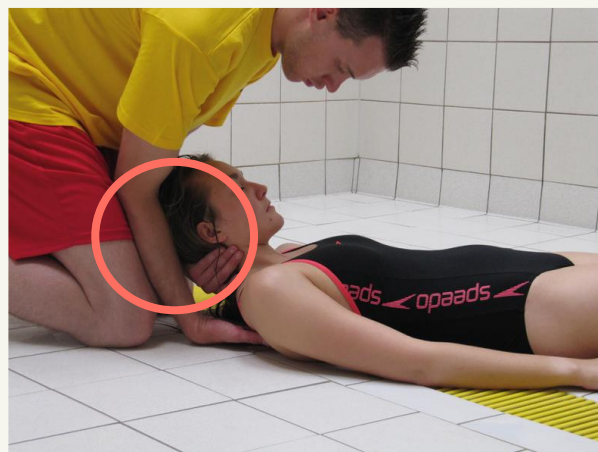
06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER VAN DE BUIK OP DE RUG DRAAIEN - TWEE HULPVERLENERS



06 Verplaatsen van een slachtoffer

DE RAUTECGREEP - ÉÉN HULPVERLENER (verslepen)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

DE RAUTECGREEP - TWEE HULPVERLENERS (dragen)



06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER VERSLEPEN AAN DE BENEN



- Controleer dat het slachtoffer nergens vast zit en geen letsel heeft aan de benen.
- Leg de armen opwaarts, langs het hoofd.
- Neem de benen bij de enkels vast.
- Stap achterwaarts terwijl je het slachtoffer versleept.
- Hef voldoende je voeten en kijk regelmatig naar achter om te voorkomen dat je struikelt of botst.

Als het slachtoffer een lange broek draagt die voldoende spant rond het middel, kan je ook aan de broekspijpen trekken. Deze variant is aanbevolen als het slachtoffer gekwetst is aan de benen.

06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER ONDERSTEUNEND VERPLAATSEN - ÉÉN HULPVERLENER

Een slachtoffer dat recht staat (minstens steunt op één been) maar zich moeilijk zelfstandig kan verplaatsen:



- Sta aan de gezonde zijde van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer een arm om je schouder leggen. Neem die arm stevig vast bij de pols.
- Sla de andere arm om het middel van het slachtoffer en neem indien mogelijk de voorarm vast aan de binnenzijde.
- Zet je heup achter de bil van het slachtoffer.
- Zet met je vrije voet een kleine stap vooruit.
- Til met je heup het slachtoffer iets op en zet hem een stap vooruit.
- Herhaal deze stappen tot je uit de gevarenzone bent.

06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER ONDERSTEUNEND VERPLAATSEN - TWEE HULPVERLENERS



- De hulpverleners plaatsen zich aan weerszijden van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer de armen om de schouders van de hulpverleners leggen.
- Neem elk een pols van het slachtoffer vast.
- Leg je vrije hand rond de lenden van het slachtoffer.
- Ondersteun het slachtoffer tijdens het stappen of hinken. Het slachtoffer drukt op de schouders tijdens het verplaatsen.

Deze ondersteunende verplaatsingstechnieken zijn vooral geschikt als het slachtoffer iets kleiner is dan de hulpverlener(s).

De gestalte van het slachtoffer bepaalt mede de kwaliteit.

06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER OP DE RUG DRAGEN



- Ga voor het slachtoffer staan, zodanig dat je beiden in dezelfde richting kijkt.
- Laat het slachtoffer zijn armen rond je hals slaan.
- Buig een beetje door de benen en help het slachtoffer op je rug met de benen boven je lenden.
- Ondersteun de benen van het slachtoffer ter hoogte van de dijnen.
- Buig meer naar voor bij een slachtoffer dat zich erg slap of duizelig voelt zodat het slachtoffer tegen je aanleunt. Vraag een slachtoffer dat bij krachten is om de benen actief te sluiten rond je lenden. Het ontlast je rug.

Een bewust slachtoffer kan je vaak gewoon op de rug dragen. Het is een eenvoudige en snelle techniek.

06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER IN DE ARMEN DRAGEN

Een klein en licht slachtoffer (kind) kan je gemakkelijk in je armen dragen. De techniek wordt meestal spontaan goed uitgevoerd.



- Draag het slachtoffer met één hand aan de dijen en de andere arm rond de romp. Tracht met je arm ook gedeeltelijk de nek te ondersteunen als het slachtoffer erg slap of bewusteloos is. Laat het hoofd eventueel tegen je romp steunen. Een bewust slachtoffer kan je vragen de handen rond je hals te slaan.

De techniek is aangewezen om een drenkeling wadend uit een klein bad, de zee of een meer te halen, daar waar je je handen niet nodig hebt om zelf aan de kant te geraken.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

DE GEÏMPROVISEERDE STOEL - TWEE HULPVERLENERS



06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER DRAGEN MET BEHULP VAN EEN STOEL

Het is gemakkelijker om een slachtoffer via hulpmiddelen te dragen. Een stoel, een draagberrie en een spineboard zijn vormvast en laten een stevige greep toe. Ook het dragen van een slachtoffer via een deken biedt vaak meer comfort voor de hulpverleners. Het dragen van een slachtoffer met hulpmiddelen vereist minstens twee hulpverleners.



06 Verplaatsen van een slachtoffer

DE KANTELMETHODE

Vooraleer een slachtoffer te verplaatsen met een spineboard, moet je hem op het spineboard leggen. Doe dit heel voorzichtig! Als redder kan je hiervoor ook omstaanders inschakelen.



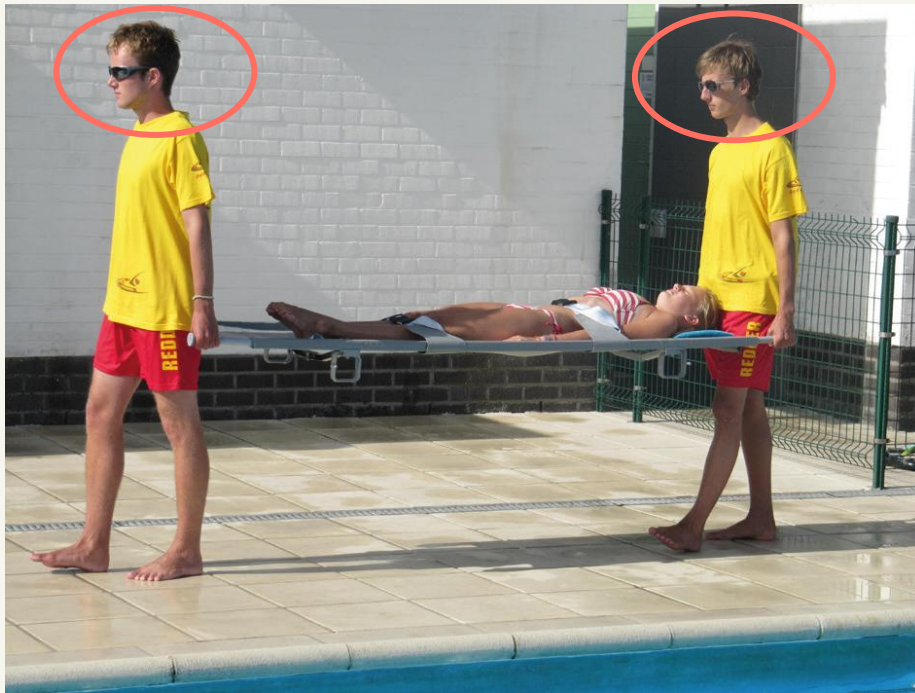
06 Verplaatsen van een slachtoffer

DE HEFMETHODE



06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER MET EEN DRAAGBERRIE/SPINEBOARD VERPLAATSEN



06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET DEKEN ONDER HET SLACHTOFFER PLAATSEN



Deze techniek is eveneens te combineren met het draaien van het slachtoffer van de buik naar de rug.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Verplaatsen van een slachtoffer

HET SLACHTOFFER DRAGEN/VERSLEPEN MET BEHULP VAN EEN DEKEN



Herhalingsvragen

1. *Welke zijn de vier regels als we een slachtoffer willen verplaatsen?*
2. *Welke technieken kan je alleen uitvoeren om een slachtoffer te verplaatsen?*
3. *Geef 5 verplaatsingstechnieken die je met twee kunt uitvoeren!*
4. *Geef 5 aandachtspunten bij het verplaatsen van een slachtoffer.*
5. *Wanneer draaien we een slachtoffer op de rug?*
6. *Beschrijf de Rautecgreep als je alleen bent!*
7. *Als je een slachtoffer wilt ondersteunend verplaatsen, wat is dan een zeer belangrijk aandachtspunt?*
8. *Hoe draag je best kleine kinderen die bewust zijn?*
9. *Beschrijf twee technieken die je kan gebruiken om een slachtoffer te verplaatsen met een stoel.*
10. *Wanneer zou je de kantelmethode gebruiken bij het verplaatsen van een slachtoffer?*
11. *Beschrijf de hefmethode bij het verplaatsen van een slachtoffer.*
12. *Hoe kan je een slachtoffer verplaatsen met een deken?*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO