



Rode Kruis
Vlaanderen

Oefenbundel eerste hulp

december 2016



Inleiding

Wil je graag je kennis rond eerste hulp inoefenen of testen? Dan is deze oefenbundel iets voor jou!

De oefenbundel bestaat uit allerlei oefeningen rond bepaalde letsels en aandoeningen. De oefeningen worden gebundeld per thema. De thema's die aan bod komen zijn thema's die aan bod komen tijdens diverse eerstehulpopleidingen:

- + een cursus Eerste hulp
- + een cursus Helper
- + een cursus Bedrijfseerstehulp
- + een cursus Reanimeren en defibrilleren
- + themalessen

De oefenbundel bestaat uit 14 hoofdstukken. Elk hoofdstuk stemt overeen met een thema. Per thema komen diverse oefeningen aan bod. Het laatste hoofdstuk biedt herhalingsoefeningen aan.

Als lesgever kan je tijdens een les oefeningen aanbieden aan je cursisten. Kies zelf welke oefening interessant is voor je les. Daarnaast kan je ook gebruik maken van het beeldmateriaal. Je kan de oefeningen projecteren via een beamer of je kan de nodige oefenblaadjes kopiëren en uitdelen.

Vragen? Ideeën? Suggesties?

Bij Vorming gaan we graag aan de slag met jouw feedback!

Stuur gerust een mailtje naar vorming@rodekruis.be.

Veel succes!



Inhoud

1. Principes van eerste hulp

Oefening 1

Oefening 2

Oefening 3

2. Vier stappen in eerste hulp

Zorg voor veiligheid

Oefening 4

Oefening 5

Oefening 6

Oefening 7

Oefening 8

Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Oefening 9

Oefening 10

Raadpleeg gespecialiseerde hulp

Oefening 11

Oefening 12

Oefening 13

Oefening 14

Oefening 15

Verleen verdere eerste hulp

Oefening 16

Oefening 17

Oefening 18

Oefening 19

3. Reanimeren en defibrilleren

Oefening 20

Oefening 21

Oefening 22

Oefening 23

Oefening 24



4. Bloedingen

Oefening 25

Oefening 26

Oefening 27

Oefening 28

Oefening 29

Oefening 30

Oefening 31

5. Huidwonden

Oefening 32

Oefening 33

Oefening 34

Oefening 35

Oefening 36

Oefening 37

Oefening 38

Oefening 39

6. Brandwonden

Oefening 40

Oefening 41

Oefening 42

Oefening 43

Oefening 44

Oefening 45

7. Hoofd en hals

Flauwte

Oefening 46

Beroerte

Oefening 47

Oefening 48

Oefening 49

Vreemd voorwerp in oog, oor of neus

Oefening 50

Oefening 51



Epilepsie

Oefening 52

Koortsstuipen

Oefening 53

Hoofd- en wervelletsel

Oefening 54

Oefening 55

Oogletsel

Oefening 56

8. Borst

Ademhalingsmoeilijkheden

Oefening 57

Oefening 58

Oefening 59

Pijn op de borst

Oefening 60

Oefening 61

Verslikking

Oefening 62

Vergiftiging

Oefening 63

Oefening 64

Oefening 65

9. Buik en rug

Buikpijn

Oefening 66

Braken en diarree

Oefening 67

Oefening 68

Rugpijn

Oefening 69

Letsels aan de geslachtsdelen

Oefening 70



10. Ledematen

Letsels aan botten, spieren en gewrichten

Oefening 71

Oefening 72

Oefening 73

Oefening 74

11. Steken en beten

Insectensteek en insectenbeet

Oefening 75

Tekenbeet

Oefening 76

12. Specifieke letsels en aandoeningen

Diabetes

Oefening 77

Oefening 78

Problemen bij hitte en koude

Oefening 79

Oefening 80

Reisaandoeningen

Oefening 81

Oefening 82

Ongevallen in het water

Oefening 83

Elektriciteitsongevallen

Oefening 84

Oefening 85

13. Bedrijfseerstehulp

Wettelijk kader

Oefening 86

Oefening 87

Oefening 88

Eerstehulplokaal

Oefening 89

Eerstehulpkoffer

Oefening 90



Register

Oefening 91

14. Herhaling

Oefening 92

Oefening 93

Oefening 94

Oefening 95

Oefening 96

Oefening 97

Oefening 98

Oefening 99

Oefening 100

Oefening 101

Oefening 102

Oefening 103

Oefening 104



Lees onderstaande situatie en beantwoord de vragen:

De 10-jarige Pieter gaat tijdens het sportkamp zwemmen. Terwijl hij naar de glijbaan loopt, schuift hij uit. Hij heeft een kleine hoofdwonde, die erg bloedt. Pieter is erg geschrokken van zijn val. De kampleider zag het gebeuren en is ook in paniek. Jij bent omstaander en wilt helpen.



1. Waar moet je voor, tijdens en na de eerstehulpverlening op letten?

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

2. Hoe kan je rekening houden met besmettingsgevaar?

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

3. Wat kan je doen om de situatie van het slachtoffer aangeneramer maken?

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

4. Welke houding neem je het best aan?

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



Lees onderstaande situatie en beantwoord volgende vragen:

Je collega komt jouw bureau binnen en vertelt dat ze gevallen is op de parking. Ze heeft erg veel pijn aan haar enkel en vreest niet meer te kunnen werken.

1. Waar moet je voor, tijdens en na de eerstehulpverlening op letten?

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

2. Hoe kan je rekening houden met besmettingsgevaar?

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

3. Wat kan je doen om de situatie van het slachtoffer aangenamer maken?

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

4. Welke houding neem je het best aan?

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

Je bent getuige van een fietsongeval. Je ziet het fietsertje op de grond zitten met een wonde aan de knie.



Tot welk principe behoort elk deel van de hulpverlening?

Situatie	Principe
Bel een familielid van het slachtoffer op.
Bel naar Tele-Onthaal indien je na het ongeval met emoties of twijfels blijft zitten.
Geef het slachtoffer geen eten of drinken.
Probeer eerst goed na te denken wat je gaat doen. Houd vast aan wat je geleerd hebt.
Ga er niet vanuit dat een iemand anders zal helpen.
Raak de open wonde niet aan.

Je wandelt op straat wanneer je onderstaande situatie ziet gebeuren.



Welke veiligheidsrisico's of gevaren zijn er in deze situatie en wat doe je om de veiligheid te verzekeren?

Voor jezelf

Risico:

Dit doe je rond veiligheid:

Voor het slachtoffer

Risico:

Dit doe je rond veiligheid:

Voor de omstanders

Risico:

Dit doe je rond veiligheid:



Bedenk minstens één situatie bij je thuis, op straat en op een werf waarbij je een slachtoffer moet evacueren.

Thuis:

.....
.....

Op straat:

.....
.....

Op een werf:

.....
.....

Plaats volgende afbeeldingen van de Rautek-greep in de juiste volgorde.



In welke van onderstaande situaties zou je het slachtoffer evacueren?

1. Waarom wel of niet?
2. Hoe zou je dit aanpakken?

Bert wil nog snel oversteken op een kruispunt als het licht op rood springt. In zijn haast valt hij en verwondt hij zijn hoofd. Hij blijft roerloos liggen.

.....

.....

.....

In een fabrieksgebouw gaat plots het brandalarm af. Tijdens de evacuatie struikelt Hamid en komt ten val. Zijn onderbeen is duidelijk gebroken, want het ligt in een abnormale stand.

.....

.....

.....

Mathias is met zijn ploeg aan het voetballen. Tijdens de wedstrijd botst hij tijdens het koppen tegen het hoofd van de tegenspeler. Hij komt ten val en heeft veel pijn.

.....

.....

.....

Fleur is aan het surfen. Ze ziet een hoge golf net te laat waardoor ze meegesleurd wordt in de golf. Je treft haar drijvend in het water aan.

.....

.....

.....

Welke veiligheidsmaatregelen kan je treffen voor elk van de situaties?

Verkeersongeval:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verdrinking:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Brandend gebouw:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samen met je man ben je op vakantie. Tijdens een avondwandeling op het strand, wordt je man onwel en valt hij neer. Hij reageert niet. Om zijn ademhaling te controleren, moet je hem van zijn buik naar rug draaien. Je bent alleen. Rankschik volgende handelingen in de juiste volgorde en geef per foto ook een aandachtspunt.



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



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



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



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

Duid op elke foto de fout aan en geef aan hoe het wel moet. Geef ook aan welke handeling men doet om de toestand van het slachtoffer te beoordelen.

De handelingen waaruit je kan kiezen:

- + Controle van het bewustzijn.
- + Openen van de luchtweg.
- + Controle van de ademhaling.

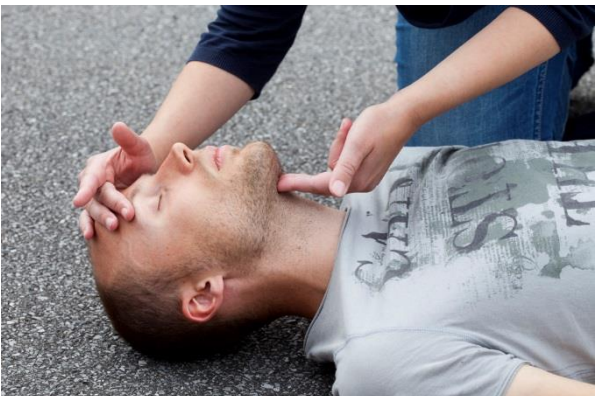


Correctie:

.....
.....

Handeling:

.....



Correctie:

.....
.....

Handeling:

.....



Correctie:

.....
.....

Handeling:

.....

Tijdens de Italiaanse les krijgt je vriendin het benauwd. Ze ziet bleek en zegt dat ze misselijk is. Een paar seconden later stuikt ze ineem op de grond. Ze is bewusteloos en ademt niet meer. Jij bent de enige met eerstehulpkennis en weet dat er een AED in het gebouw aanwezig is. Je hebt 3 omstaanders die je kunnen helpen. Wie geef je welke taak?

Jij:

Omstaander 1:

Omstaander 2:

Omstaander 3:



Welk noodnummer bel je in volgende situaties? Leg ook uit waarom je dit nummer kiest.

1. Tom is het onderhoudslokaal aan het opruimen. Wanneer hij van zijn flesje water wil drinken, proest hij het uit. Hij heeft per vergissing van een flesje met reinigingsproduct gedronken.

Noodnummer?

Waarom?

2. Mama Aïsha fietst samen met haar dochter naar school. Plots gaat er een portier van een geparkeerde wagen open, waardoor haar dochter moet uitwijken. Op dat moment kom jij aangereden vanuit de andere richting. Ook jij moet uitwijken waardoor je tegen een verlichtingspaal botst. Je bent geschrokken, maar hebt geen verwondingen.

Noodnummer?

Waarom?

3. Je bent samen met je vriendin op vakantie in het zuiden van Frankrijk. Tijdens een bergwandeling komt ze ten val. Ze is even buiten bewustzijn, maar komt snel weer bij. Wanneer ze probeert recht te staan, schreeuwt ze het uit van de pijn. Ze kan niet op haar linkerbeen steunen en haar enkel begint erg te zwellen.

Noodnummer?

Waarom?

4. Het is een koude winteravond. Je vader besluit de openhaard te laten branden. Plots zie je grote vlammen. Ook als je buiten staat zie je rook en vlammen langs de schouw.

Noodnummer?

Waarom?

Hieronder vind je een lijst met belangrijke telefoonnummers. Vul aan.

Hulpdiensten (Europees noodnummer)	
	101
Antigifcentrum	
	116 000
Tele-Onthaal	
Wachtdienst huisarts	
Wachtdienst apotheek	

Lees onderstaande conversatie tussen een hulpverlener en de hulpdiensten.

Goedemorgen. U spreekt met Marc Mortelmans, hulpverlener van het bedrijf Elektron uit Vrasene. Mijn beste collega heeft net een arbeidsongeval gehad. Hij werkt normaal in het magazijn, maar is nu gevallen in de afdeling Verpakking. Het ziet er ernstig uit. Kan u een ambulance sturen?

Wat is het adres mijnheer?

Grevelsebaan 159, in de industriezone van Vrasene.

Hoe is de toestand van het slachtoffer? Is hij bij bewustzijn? Ademt hij?

Ik denk dat hij bewusteloos is want hij reageert niet meer.

Ademt hij nog?

Hij ademt zachtjes en snurkt een beetje.

Wat is er precies gebeurd?

De man was bezig in een andere afdeling. Hij moest daar gaan helpen en hij is blijkbaar gevallen. Het lijkt toch wel ernstig te zijn.

Wij sturen onmiddellijk de nodige hulp mijnheer.

Ik zal iemand de hulpdiensten laten opwachten aan de poort van het bedrijf.

Dat is in orde. Ik geef het door mijnheer. Kan u intussen zorgen voor een vrije luchtweg en de persoon verder niet verplaatsen?

Ja, dat zal wel gaan.

Dank voor uw hulp. De hulpdiensten zijn onderweg.

Kan je hieruit afleiden welke informatie je zeker moet geven aan de 112-centrale? Som op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is overbodige informatie in het gesprek?

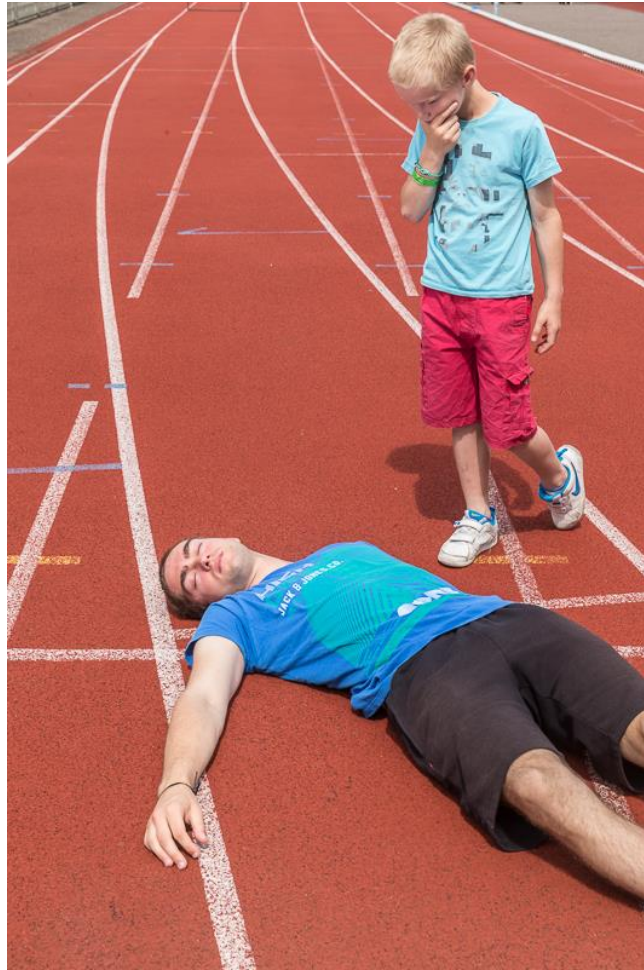
.....

.....

.....

.....

Wat vertel je de hulpdiensten als je getuige bent van volgende situatie?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je bent getuige van een ongeval en ziet dat er vijf slachtoffers bij betrokken zijn. Je bent helemaal alleen. In welke volgorde ga je de slachtoffers helpen en eerste hulp verlenen?

Plaats cijfer 1 bij het slachtoffer dat je het eerst zal helpen; plaats cijfer 5 bij het slachtoffer dat je het laatst zal helpen.



Plaats onderstaande foto's in de juiste volgorde.



Op donderdag gaan jij en je zus altijd samen dansen. Onderweg naar het danscentrum, zien jullie een student, die duidelijk te veel gedronken heeft, op een bank zitten. Hieronder een aantal stappen die je kan ondernemen om de student te helpen. Plaats ze in de juiste volgorde door ze te nummeren van 1 tot en met 7.



	Schat de gevaren in en probeer ze weg te nemen.
	Laat je zus de hulpdiensten alarmeren.
	Dek het slachtoffer met een deken toe.
	Verleen verdere eerste hulp aan het slachtoffer.
	Leg de student in stabiele zijligging als hij buiten bewustzijn is.
	Verwijder het blikje uit zijn handen.
	Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Op weg naar het werk is Geertrui getuige van een zwaar verkeersongeval. Een bejaarde man wordt van het zebrapad gemaaid door een chauffeur die het rood licht niet opmerkte. Bij het horen van de klap draait de chauffeur aan het stuur waardoor hij afwijkt en tegen een boom tot stilstand komt. De bejaarde man ligt enkele meters verder roerloos op de grond. De chauffeur strompelt uit de auto en heeft een kleine hoofdwonde. Hij is verward en roept steeds 'Wat is er gebeurd?'. Een andere wagen stopt ook. Deze chauffeur belt onmiddellijk 112 met zijn gsm. Hij roept Geertrui toe: 'Ga jij al naar de slachtoffers kijken!'.

Hoe moet Geertrui te werk gaan?

.....

.....

.....

Wie moet ze eerst benaderen?

.....

.....

.....

Wat kan ze doen van verdere hulp?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In alle onderstaande foto's zit een fout. Duid de fout aan en noteer hoe het wel moet.



.....
.....



.....
.....



.....
.....

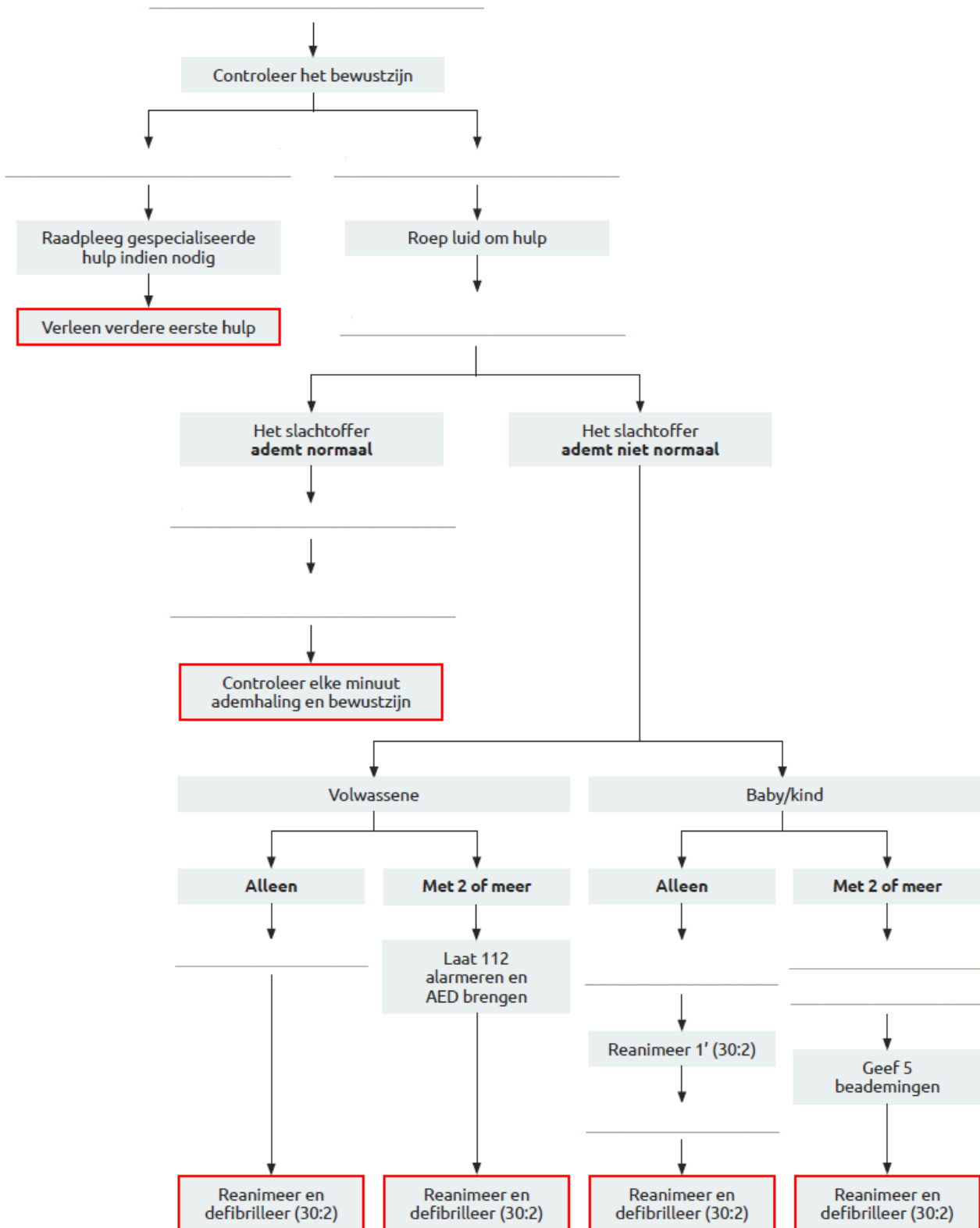


.....
.....



.....
.....

Onderstaand schema geeft je een overzicht van hoe je een slachtoffer benadert. Vul het schema in met stappen die je onderneemt tijdens de hulpverlening.



Zijn volgende stellingen juist of fout? Duid het correcte antwoord aan en verbeter indien nodig.

1. Een slachtoffer met agonale ademhaling (gasping) moet je niet reanimeren.

Juist - Fout

2. Je vindt een bewusteloos slachtoffer dat niet normaal ademt terug in een zachte zetel. Na controle van het bewustzijn en de ademhaling, alarmeer je 112 en start je onmiddellijk de reanimatie.

Juist - Fout

3. Je duwt de borstkas van een baby ongeveer 4 cm in.

Juist - Fout

4. Geef telkens eerst 2 beademingen en daarna 30 borstcompressies.

Juist - Fout

5. Het is belangrijk dat de borstkas na iedere borstcompressie weer volledig naar boven kan komen.

Juist - Fout

6. De 2 beademingen mogen in totaal niet langer dan 10 seconden duren.

Juist - Fout

7. Je voert een mondcontrole uit voor je met de mond-op-mondbeademing start.

Juist - Fout

8. De reanimatie bij baby's en kinderen is hetzelfde als bij volwassenen.

Juist - Fout

Noteer kort wat je zou doen in volgende situaties:

Je doet aankopen in een supermarkt. Tussen twee rekken, niet ver van de kassa, is een persoon in elkaar gezakt. Aan de kassa hangt een AED met een zakmasker. Er staan enkele personen rond het slachtoffer, maar geen van hen weet goed wat te doen.

Het is warm op de markt. In de drukte is een oudere vrouw in elkaar gezakt. Ze ligt op de stoep. Je weet niet of er een AED in de buurt is. Iemand roept dat hij kan reanimeren.

In het zwembad raakt een zwemmertje van 7 jaar onwel onder de douche. Hij ligt op de grond. Jij vindt hem, maar bent je bent alleen. Je weet wel dat er aan de ingang een AED met zakmasker hangt.

Bij een optreden van K3 staat een meisje opgewonden te zingen en te dansen. Voor make-a-wish mag zij samen met haar familie backstage. Plots zakt ze in elkaar. Je vindt niet meteen een AED.

Duid het juiste antwoord per vraag aan.

1. Waarop ligt de nadruk bij de reanimatie van een volwassene?
 - Beademing
 - Borstcompressies
 - Het controleren van het bewustzijn
 - Het controleren van de bloedsomloop

2. Wat moet je niet doen voor je met de reanimatie start?
 - 112 bellen
 - Om hulp roepen
 - De voordeur openzetten
 - Een AED halen

3. Je wil nog snel een brood kopen bij de bakker. Als je de bakkerij binnenstapt, tref je de verkoopster op de grond aan. Ze is bewusteloos en ademt niet meer. Je roept om hulp maar niemand is in de buurt. Er hangt een AED aan de muur van de bakkerij. Volgens welke volgorde zou jij handelen?
 - 112 bellen – deur openzetten – AED halen – reanimeren
 - AED halen – 112 bellen – deur openzetten – reanimeren
 - Reanimeren – AED halen – 112 bellen – deur openzetten
 - 112 bellen – op straat roepen totdat iemand je hoort – AED laten halen - reanimeren

4. Stelling 1: Een eerstehulpverlener mag een beademingsballon gebruiken.
Stelling 2: Een eerstehulpverlener mag niet reanimeren zonder een beademingsdoekje of zakmasker.
 - Enkel stelling 1 is juist.
 - Enkel stelling 2 is juist.
 - Beide stellingen zijn juist.
 - Beide stellingen zijn fout.

5. Wat is geen goede reden om te stoppen met de reanimatie?
 - Het slachtoffer geeft duidelijke tekenen van leven.
 - Je bent volledig uitgeput.
 - Je hoort en ziet de ziekenwagen.
 - Een andere eerstehulpverlener neemt de reanimatie van je over omdat je moe bent.

6. Duid het juiste antwoord aan.
 - Als je de elektroden van een AED verwisselt van plaats, kan dit grote gevolgen hebben.
 - Een baby mag je nooit defibrilleren.
 - Indien je met twee hulpverleners bent, wissel je elkaar bij de reanimatie om de twee minuten af.
 - Indien je alleen bent met een bewusteloze baby die niet ademt, dan bel je onmiddellijk 112.

Op deze foto's zie je voorbeelden van drie soorten bloedingen: uitwendige bloeding – inwendige bloeding – veruitwendigde bloeding. Plaats de correcte term bij de juiste foto.

Geef voor elk soort bloeding een belangrijk kenmerk en een mogelijke oorzaak.

Kenmerk:

.....

Mogelijke oorzaak:

.....



Kenmerk:

.....

Mogelijke oorzaak:

.....



Kenmerk:

.....

Mogelijke oorzaak:

.....



Bekijk onderstaande foto.



Wat kan er gebeurd zijn?

.....

.....

.....

Wat doe je als hulpverlener?

.....

.....

.....

.....

.....

In het bedrijf 'Altijd fijn' heeft Greet, de secretaresse, net een pakje ontvangen. Tijdens een rustig moment wil ze dit openen om de inhoud te controleren. Als plots de telefoon gaat, schrikt ze op en kwetst ze zich. Je hoort haar roepen tot in het eerstehulplokaal en je gaat kijken.



Wat doe je? Denk hierbij aan de vier stappen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jos werkt voor een klusbedrijf en staat samen met jou in voor het versnijden van hout. De laatste tijd slaapt hij niet goed waardoor hij overdag vermoeid is. Door gebrek aan concentratie snijdt hij plots een deel van zijn vinger af. Je ziet het gebeuren en gaat er onmiddellijk naartoe.



Hoe verleen jij eerste hulp?

Welke materialen gebruik je om dit lichaamsdeel in te pakken?

Schrap de foute woorden in volgend tekstje.

Bij een bloedneus is het belangrijk dat het slachtoffer zijn hoofd naar **voor/achter** kantelt. Hij moet zijn neus dichtknijpen **op/net onder** het harde gedeelte van de neus gedurende **5/10** minuten. Als het bloeden daarna nog niet gestelpt is, duwt hij nogmaals **5/10** minuten. Het slachtoffer mag **wel/geen** watten in zijn neus stoppen. Meteen na een bloedneus, is het **wel/niet** aangeraden om de neus eens flink te snuiten.



Geef 3 mogelijke oorzaken van een bloedneus:

De 9-jarige Noor is in de tuin van haar grootouders aan het schommelen. Wanneer ze van de schommel wilt springen, valt ze met haar kin op de grond. Haar oma hoort haar roepen en ziet dat er bloed uit de mond komt. Bovendien ziet ze dat er een stuk van een nieuwe tand is afgebroken.



Kruis de juiste acties aan die je kan doen om hulp te verlenen. Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- Ik bel de 112.
- Ik wikkel de afgebroken tand in een vochtig kompres.
- Ik laat het slachtoffer kleine slokjes water drinken.
- Ik duw met een nat washandje tegen de wonde.
- Ik spoel de afgebroken tand onder koud kraantjeswater.
- Ik bewaar de tand in een potje met melk.
- Ik bewaar de tand in een potje met speeksel.

Kruis het juiste antwoord aan.

1. Wat is de juiste wijze van handelen bij een slachtoffer met een afgeknelde vingertop?
 - De bloeding stelpen door druk uit te oefenen op de wonde en een drukverband te plaatsen.
 - De wonde spoelen en vervolgens een drukverband aanleggen.
 - De wonde ontsmetten en vervolgens een drukverband aanleggen.
 - De vingertop boven het hoofd houden om de bloeddorstrooming te verminderen.

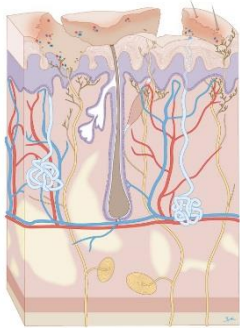
2. Stelling 1: Shock heeft een duidelijke ontwikkelingssnelheid en verloop.
Stelling 2: Als eerstehulpverlener kun je door juist handelen het slachtoffer uit shock halen.
 - Enkel stelling 1 is juist.
 - Enkel stelling 2 is juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn fout.

3. Wat is geen oorzaak van shock?
 - Een ernstige allergische reactie
 - Een wonde met veel bloedverlies
 - Een beroerte
 - Vochtverlies door braken of diarree

4. Wat is geen symptoom van een shock-toestand?
 - Bleke klamme huid
 - Koude handen
 - Kloppende hoofdpijn
 - Misselijkheid

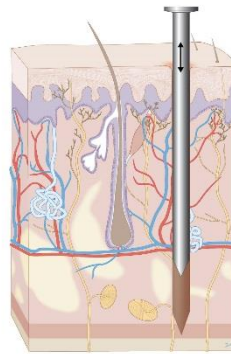
5. Stelling 1: Bij een shock daalt de bloeddruk.
Stelling 2: Bij een shock stijgt de hartslag.
 - Enkel stelling 1 is juist.
 - Enkel stelling 2 is juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn fout.

Hieronder vind je enkele afbeeldingen van de verschillende soorten huidwonden. Plaats de juiste naam bij de passende afbeelding. Kan jij per wonde afleiden of deze bloedt en/of pijn doet?



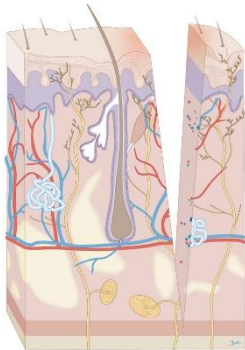
Pijn:

Bloed:



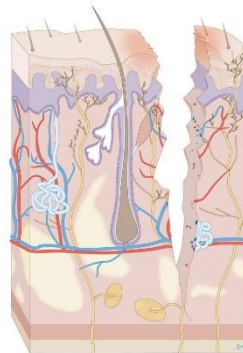
Pijn:

Bloed:



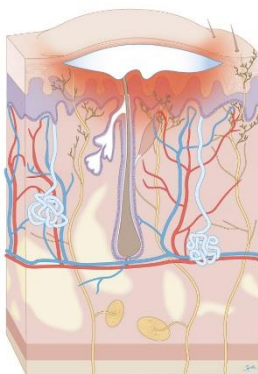
Pijn:

Bloed:



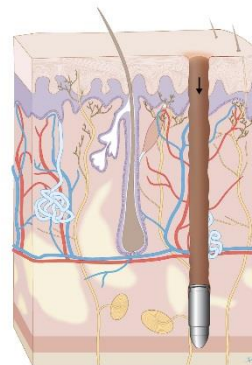
Pijn:

Bloed:



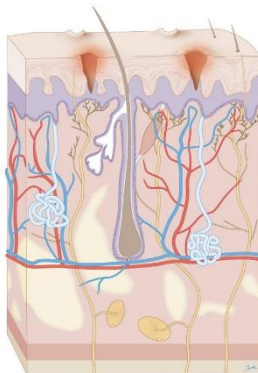
Pijn:

Bloed:



Pijn:

Bloed:



Pijn:

Bloed:

De werkdag van Stef eindigt vol stress. Hij heeft een afspraak bij de kapper, maar zijn laatste vergadering is uitgelopen. Hij sluit vlug zijn computer af en stormt de trap af. In zijn haast mist hij een trede. Hij schuurt met zijn arm tegen de muur. Een pijnlijke schaafwonde verschijnt. Hij beseft dat hij zo niet kan vertrekken en gaat op zoek naar de bedrijfseerstehulpverlener.

Hieronder zie je een lijst met handelingen die je zou kunnen stellen om de pijnlijke schaafwonde van Stef te verzorgen. Orden ze in de juiste kolom en plaats ze meteen ook in de juiste volgorde.

- a. De wonde goed droog wrijven.
- b. De wonde ontsmetten met een kleurend ontsmettingsmiddel.
- c. Lichtjes het vuil uit de wonde wrijven.
- d. De wonde ontsmetten met een niet-kleurend ontsmettingsmiddel.
- e. Wegwerphandschoenen aantrekken.
- f. De wonde spoelen met water.
- g. De wonde uitwassen met zeep.
- h. De omgeving van de wonde drogen.
- i. Een pleister kleven.
- j. Vragen of het slachtoffer gevaccineerd is tegen tetanus.
- k. 112 alarmeren.
- l. Je handen wassen.
- m. De huisarts bellen.



doen	niet doen
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Op zondag maken jullie een stevige wandeling in het bos. De kinderen genieten er met volle teugen en houden ervan om in de bomen te klauteren. Bij een van de klimpartijen kan Thor zich niet goed vastgrijpen en schuift hij langs de stam naar beneden. Hij schuurt met zijn benen tegen de boomschors. De wonden zien er niet proper uit. Jullie zitten diep in het bos en er is geen water te bespeuren. Je hebt gelukkig wel een klein eerstehulpkitje bij.



Wat doe je?

Wat zou je doen moest je een drinkfles met water meehebben?

Je gaat met je dochter en haar vriendinnetje naar het park, zodat ze wat kunnen spelen. Een vrouw is met haar hond op wandel maar gebruikt geen leiband. De hond lijkt mee te willen spelen, maar bijt één van de meisjes in het been.



Welke stappen onderneem je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hieronder vind je enkele beschrijvingen van huidwonden. Geef aan of je als hulpverlener het slachtoffer zou doorverwijzen naar een arts of niet en geef aan waarom.

1. Een kleine, licht bevuilde schaafwonde aan de elleboog.

Ja - Neen

2. Een schaafwonde over het hele dijbeen.

Ja - Neen

3. Een schaafwonde die na overvloedig spoelen niet proper geraakt.

Ja - Neen

4. Een snijwonde in de handpalm die gestelpt kan worden.

Ja - Neen

5. Een vuile nagel in de voet.

Ja - Neen

6. Een kleine hondenbeet.

Ja - Neen

7. Een schaafwonde die je niet hebt kunnen ontsmetten.

Ja - Neen

8. Een schaafwonde in het gezicht.

Ja - Neen

9. Een snijwonde bij een diabeet.

Ja - Neen

10. Een snijwonde bij iemand die niet meer weet wanneer hij is ingeënt tegen tetanus.

Ja - Neen

Elke vrijdag gaat Wim na het werk met collega's op café. Hij heeft al wat gedronken en wil naar het toilet gaan, wanneer hij uitglijdt over een natte plek op de vloer. Een stuk glas van zijn bierflesje komt in zijn hand terecht.



Hoe reageer je?

De winter komt eraan. Het hout voor de kachel wordt geleverd en Stan start met het stapelen van het hout. Een splinter in zijn hand is snel gebeurd.



Hoe zou jij deze wonde verzorgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Je bent met je klas op uitstap. Ferre zegt tegen je dat hij veel pijn heeft aan de bal van de voet. Hij doet zijn schoen uit en laat zijn voet zien. Je ziet een erg grote blaar.

Welk materiaal heb je nodig om eerste hulp te verlenen? Vermeld per attribuut waarvoor je dit gebruikt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....




.....

.....

.....

.....

Onderstaande afbeeldingen tonen de verschillende soorten brandwonden. Plaats de juiste naam bij de wonde. Geef ook drie kenmerken per brandwonde en zeg kort hoe je de wonde verzorgt.

Soort brandwonde	Kenmerken	Eerste hulp
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Je collega Els is druk bezig met het opruimen van chemische producten. Het is bijna lunchtijd als je plots een luide schreeuw hoort. Als je opkijkt, zie je Els liggen met haar rechterbeen onder de smurrie.

Wat doe je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geef aan in welke van onderstaande situaties je zeker moet doorverwijzen naar een arts en waarom.

1. Een 4-jarige kleuter heeft haar beide handjes verbrand aan een heet verwarmingstoestel.

Ja – Neen

2. Je poetsvrouw heeft hete koffie gemorst over een gedeelte van haar onderarm. Haar arm ziet meteen rood.

Ja - Neen

3. Je broer kreeg een elektrische schok die een zwarte brandwonde op zijn vingertoppen heeft nagelaten.

Ja - Neen

4. Je collega kwam ik contact met een hete vlam. Haar linkerwenkbrauw is verschroeid.

Ja - Neen

5. Je zus heeft een dag geskied zonder zonnebril. Haar ogen zien rood en tranen.

Ja - Neen

6. Je moeder van 80 jaar heeft zich aan de oven verbrand. Haar pols ziet rood.

Ja - Neen

- 7.



Ja - Neen

- 8.



Ja - Neen

Vul onderstaande tekst aan. Maak daarbij gebruik van onderstaande woorden. Let op: niet elk woord kan ingevuld worden.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| + lauw | + eerst water, de rest komt later |
| + nat wondverband | + zuivere doek |
| + ijskoud | + koel |
| + openprikken | + ijs |
| + onderkoeld | + vochtinbrengend product |
| + kleven | + waterstraal |
| + speciaal ontwikkeld verband | + de pijn verlicht is |
| + plastic huishoudfolie | |

Bij een brandwonde geldt de regel: ".....". Dit betekent dat je moet koelen met of leidingwater, minstens 10 minuten en totdat Als juwelen en kledij niet aan de huid, verwijder ze dan. Blaren mag je in geen geval

Leg ook geen op de brandwonde. Na het spoelen kan je een eenvoudige eerstegraadsbrandwonde bedekken met een, een kleine, intacte tweedegraadsbrandwonde met een en een ernstige brandwonde met een of (in afwachting van de gespecialiseerde hulp).

Welk van de twee situaties die beschreven staan, is theoretisch gezien het gevaarlijkst voor de mens (risico voor de gezondheid)? Leg uit waarom.

Situatie 1:

- A) Een eerstegraadsbrandwonde rondom de nek.
- B) Een eerstegraadsbrandwonde rondom de onderarm.

A - B

Situatie 2:

- A) Een kind (6 jaar) met een eerstegraadsbrandwonde met een oppervlakte van 5%.
- B) Een volwassene (55 jaar) met een eerstegraadsbrandwonde met een oppervlakte van 15%.

A - B

Situatie 3:

- A) Een tweedegraadsbrandwonde op de arm door kokend water.
- B) Een tweedegraadsbrandwonde op de arm door elektriciteit.

A - B

Situatie 4:

- A) Een tweedegraadsbrandwonde waarbij 2% van het lichaamsoppervlak verbrand is.
- B) Een eerstegraadsbrandwonde waarbij 8% van het lichaamsoppervlak verbrand is.

A - B

Situatie 5:

- A) Een eerstegraadsbrandwonde bij een kind van 3 jaar.
- B) Een eerstegraadsbrandwonde bij een volwassene van 59 jaar.

A - B

Lees onderstaande stellingen en kruis het juiste antwoord aan.

1. Stelling 1: Smeer je 45 minuten voor je in de zon gaat in met zonnecrème.
Stelling 2: Insectenspray vermindert de bescherming van zonnecrème tegen zonnebrand.
 Enkel stelling 1 is juist.
 Enkel stelling 2 is juist.
 Beide stellingen zijn juist.
 Beide stellingen zijn fout.
2. Stelling 1: Bruinen-zonder-zon-product geeft geen enkele bescherming tegen zonnebrand.
Stelling 2: Liggen onder een zonnebank, verhoogt de kans op huidkanker.
 Enkel stelling 1 is juist.
 Enkel stelling 2 is juist.
 Beide stellingen zijn juist.
 Beide stellingen zijn fout.
3. Stelling 1: Vanaf een UV-index van 3 is het belangrijk om je te beschermen tegen de zon.
Stelling 2: Het gebruik van zonnecrème is raadzaam vanaf een UV-index van 6.
 Enkel stelling 1 is juist.
 Enkel stelling 2 is juist.
 Beide stellingen zijn juist.
 Beide stellingen zijn fout.
4. Stelling 1: Iemand met een donker huidtype, heeft minder kans op huidkanker.
Stelling 2: Iemand met een donker huidtype, verbrandt minder snel.
 Enkel stelling 1 is juist.
 Enkel stelling 2 is juist.
 Beide stellingen zijn juist.
 Beide stellingen zijn fout.
5. Stelling 1: In Italië (20°C met zon) is de UV-straling hoger dan in België (20°C met zon).
Stelling 2: Hoe hoger de temperatuur, hoe hoger de UV-index.
 Enkel stelling 1 is juist.
 Enkel stelling 2 is juist.
 Beide stellingen zijn juist.
 Beide stellingen zijn fout.



Enkele collega's geven een drink voor hun verjaardag. Er is veel volk aanwezig op de receptie, waardoor het behoorlijk warm wordt in de zaal. Je collega An-Sofie zegt plots dat ze zich niet helemaal lekker voelt. Ze ziet er bleek uit. Op weg naar buiten zakt ze in elkaar.



Wat doe je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lees de getuigenissen. Noteer de mogelijke kenmerken van een beroerte.

Eva, 55 jaar - "Ik voelde me plotseling niet lekker worden. Ik was draaierig en het leek alsof ik 'afwezig' was. Toen kreeg ik ook in gaten dat niemand mij kon verstaan. Heel raar."

Danny, 65 jaar - "Ik had al een tijdje tintelingen in mijn arm. Als ik iets wilde oppakken, greep ik soms mis. Het was alsof de sturing van mijn arm weg was."

Linda, 63 jaar - "Het was alsof de hele linkerhelft van mijn lichaam sliep. Van de kruin van mijn hoofd tot mijn grote teen had ik een slapend gevoel. Heel eng was dat."

Marij, 28 jaar - "Ik had barstende hoofdpijn en last van een stijve nek. Toen ik in de spiegel keek, zag ik dat één van mijn mondhoeken naar beneden hing.

Dirk, 43 jaar - "Ik had het gevoel dat mijn tong opgezwollen was, alsof ik een glaasje te veel op had. Ik kon praten, maar ik het gevoel dat niemand mij kon verstaan."

Kenmerken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je treft Marleen op haar bureaustoel aan en hebt een vermoeden van een beroerte. Hoe verleen je hulp?

1.
2. Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Bel 112.
3. Bij een bewust slachtoffer voer je de FAST-test uit om je vermoeden van een beroerte te bevestigen.

FAST staat voor:

F

A

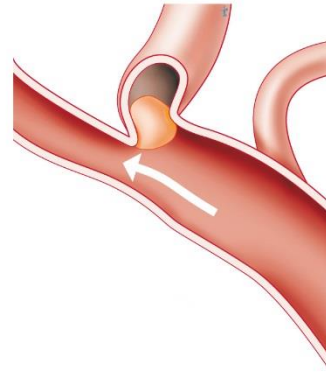
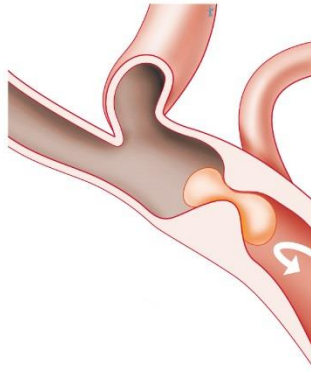
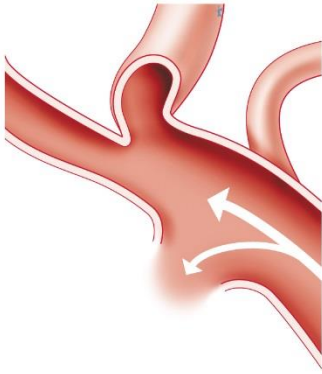
S

T

4.
5. Geef het slachtoffer geen eten of drinken. De kans bestaat dat hij/zij zich verslikt.
6.

Plaats volgende aandoeningen van een beroerte bij de juiste afbeelding.

- + hersenbloeding
- + hersentrombose
- + hersenembolie



.....

2. Geef 3 mogelijke oorzaken van een beroerte.

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

Bedenk minstens één situatie waarbij een slachtoffer een vreemd voorwerp in het oog, in de neus of in het oor krijgt. Geef voor elk 2 symptomen die kunnen optreden.

Vreemd voorwerp in het oog:

.....

.....

.....

.....

Vreemd voorwerp in het oor:

.....

.....

.....

.....

Vreemd voorwerp in de neus:

.....

.....

.....

.....

Hieronder vind je enkele correcte en foutieve handelingen die je kan stellen bij een vuiltje in het oog. Duid aan en leg kort uit waarom.

1. Het ooglid opentrekken en blazen.

Juist – Fout

2. Het vuiltje verwijderen met de tip van een zakdoek of wattenstaafje.

Juist - Fout

3. In het oog wrijven van buiten naar binnen.

Juist - Fout

4. Het oog dichtknijpen en laten tranen.

Juist - Fout

5. Het oog spoelen.

Juist - Fout

6. Voldoende knipperen met de oogleden.

Juist - Fout

7. Het oog sluiten en een kompres tegen het oog houden.

Juist - Fout

Lees de onderstaande situatie. Omcirkel de foutieve handelingen en verbeter ze.

De tweejarige Nathan komt een nachtje logeren bij oma en opa. Terwijl oma nog een laatste verhaaltje voorleest, maakt Nathan plots krampachtige, ritmische bewegingen met zijn armen en benen. Hij lijkt helemaal weg van de wereld en zijn ogen draaien steeds weg. Helemaal in paniek roept oma haar man. Die heeft ooit nog wat eerste hulp geleerd en vermoedt dat zijn kleinzoon een epilepsieaanval heeft. Opa schiet in actie: hij stopt een zakdoek in Nathans mond zodat hij niet op zijn tong kan bijten. Dan duwt hij zijn kleinzoon stevig in de matras om te vermijden dat hij zich pijn zou doen. Minuten verstrijken vooraleer Nathan zich terug ontspant. Oma is opgelucht en geeft hem een dikke knuffel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou jij nog doen?

.....

.....

.....

.....

.....

Vul de juiste termen in. Niet alle woorden hoeven aan bod te komen. Je kan kiezen uit:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| + blauw | + rood |
| + vijf | + koud |
| + een comfortabele houding | + stabiele zijligging |
| + lauw | + schokkende bewegingen |
| + gespecialiseerde hulp | + stokken |
| + speciaal ontwikkeld antibioticum | + koortswerende zetpil |
| + snel stijgt | + traag stijgt |
| | + tien |



Een kind met koortsstuipen maakt en kan het bewustzijn verliezen. De nagels en lippen van het kind kunnen verkleuren. De ogen draaien weg en de ademhaling kan

Raadpleeg Het is belangrijk om de koorts te doen zakken. Dit kan door het kind met water af te deppen. Doe dit niet als het kind kierdoor overstuurt geraakt. De ouders van het kind kunnen een geven. Zorg ervoor dat het kind zich niet kan bezeren. Als het kind na de schokkende fase bewusteloos blijft, leg het dan in

Koortsstuipen kunnen voorkomen wanneer een kind koorts heeft die

Het komt vooral voor bij kinderen onder de jaar.

Rita is van de ladder gevallen.



Hoe zou je eerste hulp verlenen in volgende situaties?

Rita is bij bewustzijn en ademt normaal.

.....

.....

.....

.....

Rita is bewusteloos en ademt normaal.

.....

.....

.....

.....

Rita is bewusteloos en ademt niet normaal.

.....

.....

.....

.....

Jannes en Ine tonen hun klimkunsten in de speeltuin. Het heeft net geregend en de touwen zijn nog wat nat. Jannes glijdt uit en kan zich niet meer vastklampen aan de touwen. Hij valt met een smak op de grond.



Hoe kan je Jannes helpen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Horen de volgende stappen in de hulpverlening thuis bij lasogen, een letsel aan de oogbol, een vreemd voorwerp in het oog, een brandwonde aan het oog of een blauw oog?

Plaats een kruisje in het overeenkomstig vakje.

	Lasogen	Letsel aan oogbol	Vreemd voorwerp in het oog	Brandwonde aan het oog	Blauw oog
Adviseer het slachtoffer om een zonnebril te dragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laat het slachtoffer een schone, droge doek voor beide ogen houden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adviseer het slachtoffer om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verwijder nooit zelf een vreemd voorwerp dat het oog doorboort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koel de omgeving van het getroffen oog zonder druk uit te oefenen op het oog zelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spoel het oog overvloedig met water. Zorg dat het spoelwater niet in contact komt met het andere oog.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Breng geen zalven of andere producten op de ogen aan zonder advies van een arts of oogarts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laat het slachtoffer een comfortabele houding aannemen en daarbij het hoofd stilhouden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spreid de oogleden tijdens het spoelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alarmeer 112.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dek beide ogen af met natte kompressen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trek wegwerphandschoenen aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In welke situatie gaat het om kortademigheid of om hyperventilatie? Duid de kenmerken aan die je op weg helpen.

1. Kortademigheid – Hyperventilatie: Na een hoogoplopende ruzie met zijn vriendin krijgt Niels het benauwd. Hij heeft hartkloppingen en ademt snel en diep.
.....
2. Kortademigheid – Hyperventilatie: Tijdens de turnles krijgt de achtjarige Sammy een piepende ademhaling. De inspanning die hij moet leveren is nochtans niet zo zwaar. Hij heeft echt moeite met ademen en zijn neusvleugels bewegen opvallend mee. Gelukkig weet de turnleraar dat Sammy astma heeft.
.....
3. Kortademigheid – Hyperventilatie: Johan heeft sinds een auto-ongeluk last van angsten. De laatste tijd voelt hij zich regelmatig duizelig en misselijk. Hij kan dan ook moeilijk ademen. Deze aanvallen voeden zijn angst, waardoor hij in een negatieve spiraal terecht komt.
.....
4. Kortademigheid – Hyperventilatie: Sandra wil iets aan haar lijn doen en besluit om te gaan joggen. Tijdens het lopen snakt ze naar adem.
.....

Hoe verleen je eerste hulp?

Bij kortademigheid:

.....

Bij hyperventilatie:

.....

Bekijk de foto van Bert.



Wat is er vermoedelijk aan de hand?

Waarom merk je dat?

Hoe zou jij Bert helpen?

Plaats de kenmerken in de juiste kolom. Het is mogelijk dat bepaalde antwoorden in beide kolommen kunnen geplaatst worden.

Kenmerken:

- a. Angstig
- b. Onrustig
- c. Tintelingen in de vingers of om de mond
- d. Duizelig
- e. Snel ademen
- f. Piepend of reutelend geluid
- g. Hartkloppingen
- h. Blauwverkleuring aan de lippen, vingernagels of neus
- g. Slijmen ophoesten
- h. Snel en diep ademen
- i. Naar adem snakken
- j. Neusvleugels bewegen
- k. Verkrampen van vingers en tenen

Eerste hulp:

- 1. Stel het slachtoffer gerust.
- 2. Laat het slachtoffer in een zakje blazen.
- 3. Adviseer het slachtoffer om een comfortabele houding aan te nemen.
- 4. Alarmeer 112.
- 5. Maak knellende kledij los.
- 6. Vraag om de voorgeschreven dosis van medicatie te respecteren.
- 7. Adviseer het slachtoffer om inspanningen te vermijden.
- 8. Laat het slachtoffer jouw ademhalingsritme volgen.

Kortademigheid

Hyperventilatie

Kenmerken

Eerste hulp

Kenmerken

Eerste hulp

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

De lente is terug in het land. Hoewel Roger zich de laatste tijd erg moe voelt, wil hij zijn moestuin zo vlug mogelijk netjes hebben. Maar tijdens het spitten begint hij zich niet zo lekker te voelen. Hij geraakt buiten adem en zweet wat. Bovendien krijgt Roger een drukkende, beklemmende pijn op de borst.



Wat zou er aan de hand kunnen zijn?

Welke symptomen kunnen er nog optreden bij deze aandoening?

Hoe kan je Roger helpen?

Zijn volgende stellingen juist of fout? Duid het correcte antwoord aan en verbeter indien nodig.

1. Een hartaanval treedt enkel op tijdens een inspanning.

Juist - Fout

2. Een hartaanval treedt op omdat je hart te snel moet kloppen.

Juist - Fout

3. Een hartaanval kan veroorzaakt worden door slechte eetgewoonten.

Juist - Fout

4. Bij een hartaanval ervaart het slachtoffer een aanhoudend beklemmend gevoel op de borstkas. Hij kan zweten, kortademig, onwel of duizelig zijn.

Juist - Fout

5. Bij een hartaanval kan het slachtoffer pijn hebben aan de rechterarm.

Juist - Fout

6. Bij een hartaanval krijgt het hart te weinig zuurstof door een vernauwing in de kransslagaders.

Juist - Fout

7. Indien het slachtoffer medicatie inneemt, laat hem dit dan innemen volgens voorgeschreven dosis.

Juist - Fout

8. Een hartaanval is hetzelfde als een angina pectoris.

Juist - Fout

Hieronder zie je verschillende symptomen en behandelingen van een verslikking.

Markeer de symptomen en stappen van de eerstehulpverlening van een milde luchtwegbelemmering met **groen**. Markeer de symptomen en stappen van de eerstehulpverlening van een ernstige luchtwegbelemmering met **rood**. Indien de omschrijving niet thuishoort bij beide types van verslikking, markeer dan niet.

Het slachtoffer kan nog geluid produceren.	Sla 5 keer op de rug.	Het slachtoffer verliest geleidelijk aan het bewustzijn.
Het slachtoffer wordt blauw.	Alarmeer 112.	Moedig het slachtoffer aan om te hoesten.
Het slachtoffer huilt.	Geef iets te drinken aan het slachtoffer.	Roep om hulp.

Het is woensdagnamiddag en je dochtertje Lise-Marie speelt in de tuin terwijl jij de afwas doet. Op de grond ziet ze rode besjes liggen. Ze stopt er enkele in haar mond. Als mama heb je dit net zien gebeuren.



Wat doe je?

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

Wie alarmeer je en welke informatie geef je door?

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

Lees de twee onderstaande situaties en los de vragen op.



Situatie 1:

Terwijl je aan het koken bent, zie je je zoontje Mathis binnenkruipen met een fles poetsproduct in zijn handen. Er hangt wat vloeistof rond zijn mond.



Situatie 2:

Linda werkt als poetsvrouw in een bedrijf en reinigt de toiletten met ontkalker. Omdat de ruimte klein is, stoot ze per ongeluk de fles omver en de opspattende vloeistof komt in haar gezicht en ogen terecht. De dampen irriteren ook haar neus en keel.

Geef minstens drie verschillen in de hulpverlening tussen situatie 1 en situatie 2. Leg kort uit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke preventie maatregelen kan je thuis nemen om de kans op CO-vergiftiging bij je huisgenoten te verkleinen? Geef vijf tips.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Duid 7 mogelijke oorzaken van buikpijn aan in de woordzoeker.

J	K	V	G	A	L	S	T	E	N	E	N	D	U
T	U	T	W	B	S	J	Z	U	J	V	N	H	H
S	I	T	I	N	O	T	I	R	E	P	F	C	D
C	P	S	Y	H	C	L	Y	H	I	Z	Y	T	H
E	X	S	R	M	A	V	V	I	H	R	K	W	A
Y	K	V	I	O	Q	S	X	C	U	Q	U	N	D
Y	E	M	J	M	R	V	F	C	O	P	W	Y	C
E	I	T	C	U	R	T	S	B	O	M	R	A	D
L	F	S	W	G	O	R	V	Q	Z	Y	J	J	Z
G	I	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	E	Y
X	K	L	D	N	J	I	P	G	A	A	M	E	L
A	P	P	E	N	D	I	C	I	T	I	S	J	J
V	M	W	M	K	E	I	L	O	K	R	E	I	N
X	T	E	T	Y	N	L	E	N	R	Z	G	Z	M

Noteer de woorden hieronder en leg kort uit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Omcirkel het woord, dat te maken heeft met diarree, dat niet in het rijtje thuis hoort en zeg waarom.

- 1. slokjes water drinken – beschuit eten – diarreeremmer – sportdrink drinken

.....
.....

- 2. bloederige diarree – etter bij stoelgang – hoge koorts – hevige krampen – zweten

.....
.....

- 3. flessenwater – handen wassen – chloortabletten – ijsblokjes

.....
.....

- 4. cola – thee – bouillonsoep – sportdrink - water

.....
.....



Na je middelbare studies neem je een sabbatjaar en vertrek je naar Indonesië om vrijwilligerswerk te gaan doen. Je zal het komende jaar Engels les geven aan kinderen van het lager onderwijs. Je logeert bij een gastgezin.

Wat kan je doen om de kans op reizigersdiarree te vermijden? Geef een vijftal tips.

.....

.....

.....

.....

.....

Je tips konden niet baten. Na een aantal weken, krijg je toch plots hevige buikkrampen en diarree. Wat ga je doen om de symptomen te verlichten en zo snel mogelijk te herstellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jean is jarenlang actief geweest in de bouw. Omdat hij nog vijf jaar moet werken vooraleer op pensioen te gaan, schakelt hij over naar een bureaujob. Wat kan Jean best doen om rugklachten te vermijden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tijdens de voetbaltraining krijgt je beste vriend een trap in zijn kruis van één van de tegenspelers.

Markeer de handelingen die je kan treffen tijdens de eerstehulpverlening.

Zoek naar een comfortabele houding.	Laat het slachtoffer rusten.	Laat het slachtoffer rustig rondwandelen.
Plaats het slachtoffer in een koele omgeving.	Koel het letsel met ijsblokjes.	Zorg voor privacy.
Geef een nat washandje.	Bel 112.	Vraag toestemming om te helpen.

Plaats de volgende kenmerken bij de juiste aandoening:

Let op: sommige kenmerken komen bij meerdere aandoeningen voor.

- a. Abnormale beweeglijkheid
- b. zwelling
- c. Pijn
- d. Geknars
- e. Abnormale stand
- f. Blauwverkleuring
- g. Verminderde bruikbaarheid
- h. Inwendige bloeding
- i. Uitwendige bloeding
- j. Zichtbare botfragmenten

Kneuzing	Verstuiking	Ontwrichting	Breuk
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Danny plaatste zijn rechtersvoet verkeerd op een trede en heeft pijn ter hoogte van zijn enkel. Geef aan welke van de onderstaande handelingen je zeker stelt en welke niet. Geef ook telkens aan waarom (niet).



1. De voet omhoog leggen.

Ja - Neen

.....

2. De enkel koelen met ijsblokjes in een zakje water.

Ja - Neen

.....

3. De schoen aanlaten om de zwelling tegen te gaan.

Ja - Neen

4. Het slachtoffer zelf naar het ziekenhuis brengen.

Ja - Neen

5. Een drukverband aanleggen om zwelling tegen te gaan.

Ja - Neen

6. Een pijnstiller geven.

Ja - Neen

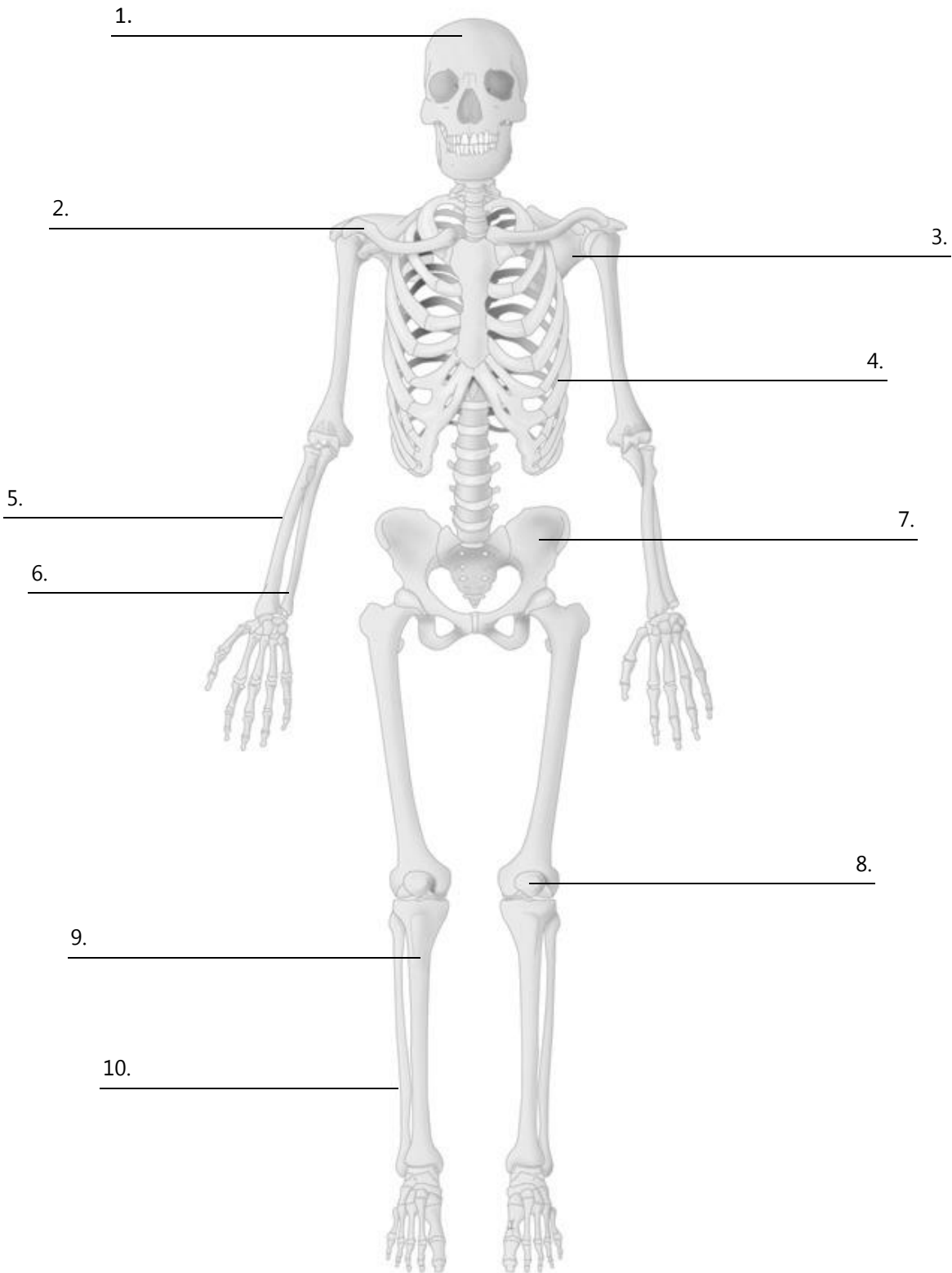
7. Het slachtoffer adviseren om niet op de voet te steunen.

Ja - Neen

8. 112 alarmeren.

Ja - Neen

Benoem de delen van het menselijk lichaam.



Duid het juiste antwoord aan.

Situatie 1: Elise is op de trampoline aan springen en voelt plots een soort van zweepslag in haar kuit. Ze mankt en heeft pijn.

1. Wat doe je als eerste in de hulpverlening?

- De kuit koelen met ijs.
- Het been stilhouden.
- Haar been omhoog leggen.

2. Wat doe je verder nog van hulpverlening?

.....

.....

.....

.....

Situatie 2: Mats loopt vandaag zijn eerste marathon. Tijdens de opwarming krijgt hij een kramp in zijn kuit.

1. Wat doe je om de kramp te verminderen?

- De kuit koelen met een coldpack.
- De spier lichtjes rekken.
- Rustig wandelen en de voeten goed afrollen.

2. Wat doe je verder nog van hulpverlening?

.....

.....

.....

.....

Het is een warme zomerdag. Arne is buiten aan het spelen. Plots hoor je hem roepen. Hij zegt dat hij gestoken is in zijn hand. Je ziet een angel.

Omcirkel de tekstjes die verwijzen naar de eerstehulpverlening die je zal doen. Plaats deze tekstjes in de juiste volgorde. Trek een streep door de handelingen die je niet zal treffen.

1. Trek wegwerphandschoenen aan.
2. Gebruik een gifzuigpompje om het gif te verwijderen.
3. Zuig het gif uit de wonde.
4. Koel de ontstoken plaats door een ijsblokje op de wonde te laten smelten.
5. Indien Arne te veel pijn heeft, laat hem dan een pijnstiller nemen.
6. Smeer een jeukwerende zalf op de wonde om de jeuk te verminderen.
7. Verwijder de angel met een pincet.
8. Spoel de wonde met water.
9. Verwijder de angel met 2 vingers en trek het in een rechte beweging uit.
10. Koel de gestoken plaats met ijsblokjes in een zakje water, gewikkeld in een handdoekje.
11. Giet azijn op de wonde om deze te verzorgen.
12. Indien Arne een gekende allergie heeft voor een wespensteek, laat hem dan zijn medicatie innemen.
13. Verwijder de angel met een bankkaart.

Geef aan in welke volgorde je de handelingen zal treffen.

Hieronder staan verschillende misverstanden opgesomd. Aan jou om het misverstand eruit te halen en de juiste actie aan te kruisen.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Met een grijptangetje verwijder je een teek door een draaiende beweging te maken. | <input type="checkbox"/> Met een grijptangetje verwijder je een teek door deze er recht uit te trekken. |
| <input type="checkbox"/> Met een koevoettekentang verwijder je een teek door een draaiende beweging te maken. | <input type="checkbox"/> Met een koevoettekentang verwijder je een teek door deze er recht uit te trekken. |
| <input type="checkbox"/> Met een pincet verwijder je een teek door een draaiende beweging te maken. | <input type="checkbox"/> Met een pincet verwijder je een teek door deze er recht uit te trekken. |
| <input type="checkbox"/> Bij elke tekenbeet ga je naar een arts. | <input type="checkbox"/> Je gaat naar een arts als je een rode vlek ziet. |
| <input type="checkbox"/> Een verwijderde teek druk je plat om hem te doden. | <input type="checkbox"/> Een verwijderde teek plaats je in een afgesloten zakje om hem te doden. |
| <input type="checkbox"/> Een teek springt op jou als je bijvoorbeeld voorbij wandelt. | <input type="checkbox"/> Een teek laat zich op jou vallen als je bijvoorbeeld voorbij wandelt. |
| <input type="checkbox"/> Zwarte kledij zorgt voor een verminderde kans op tekenbeten. | <input type="checkbox"/> Witte kledij zorgt voor een verminderde kans op tekenbeten. |

Vul onderstaande tekst in.

Bij diabetes is de werking van de hormonen en/of
verstoord. Beiden worden door de afgescheiden. De hoeveelheid suiker in het
bloed blijft hierdoor niet

Bij een hypoglycemie heeft een persoon te suiker in het bloed.

Om te helpen kan je

Bij een hyperglycemie heeft een persoon te suiker in het bloed.

Om te helpen kan je

Het suikergehalte in het bloed kan met een bepaald worden.

Een verloopt trager dan een, daarom krijg je als
eerstehulpverlener vooral met het laatste te maken.

Hieronder zie je verschillende symptomen, oorzaken en behandelingen van een hypo- en hyperglycemie.

Markeer de symptomen van hypoglycemie met **rood**. Markeer de symptomen van hyperglycemie met **groen**.

Fel zweten	Gewichtsverlies	Troebel zicht
Dorst	Plotse honger	Suf
Droge mond	Moe	Vaak plassen
Bleke huid	Hyperventilatie	Beven
Misselijk	Agressief	Weinig eetlust

Markeer de oorzaken van hypoglycemie met **rood**. Markeer de oorzaken van hyperglycemie met **groen**.

Niet tijdig eten	Te weinig insuline ingespoten	Alcoholgebruik
Medicatie vergeten	Lichamelijke inspanning	Maagverkleining
Braken	Diarree	Infecties

Markeer de behandelingen van hypoglycemie met **rood**. Markeer de behandelingen van hyperglycemie met **groen**.

Frisdrank drinken	Medicatie innemen
Druivensuiker	Bloedsuikergehalte meten

Het is een zonnige dag. Je zoontje Felix komt thuis van een verjaardagsfeestje en vertelt dat hij naar de speeltuin is geweest. Hij klaagt van hoofdpijn en is misselijk. Zijn hoofdje voelt warm aan.

Wat kan er aan de hand zijn?

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

Is iedereen hier even vatbaar voor?

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

Hoe kan je dit voorkomen?

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

Wat doe je?

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

Juist of fout? Verbeter indien nodig en verklaar waarom.

1. Koud water koelt het lichaam dubbel zo snel af dan lucht van eenzelfde temperatuur.
.....
.....
2. Baby's koelen minder snel af dan volwassenen omdat zij nog meer vetweefsel hebben.
.....
.....
3. Een onderkoeld slachtoffer zal geleidelijk aan sneller beginnen te ademen.
.....
.....
4. Bij een onderkoeld slachtoffer verwijder je onmiddellijk natte kledij.
.....
.....
5. De beste manier om op te warmen is via lichaamscontact met een andere persoon.
.....
.....
6. Een slachtoffer dat ernstig onderkoeld is, stop je best in een warm bad.
.....
.....
7. Een onderkoeld maar bewust slachtoffer mag je een warme chocolademelk geven.
.....
.....
8. Kippenvel zorgt voor een isolerend luchtlaagje rond de huid.
.....
.....
9. Je gebruikt best een isolatiedeken in combinatie met een ander deken om iemand op te warmen.
.....
.....

Vul volgend schema in of kruis het juiste antwoord aan in volgende situatie.

Met je beste kameraad ben je van plan de Mont Blanc te beklimmen (4809 meter).



Je begint aan je bergtocht en neemt de kabelbaan tot 'Aiguilles du Midi' dat op 3842 meter hoogte ligt. Je wandelt die dag verder in de bergen en zakt af tot 3613 meter waar de berghut ligt om te overnachten.

De volgende morgen word je wakker. Je voelt je niet goed.



Mogelijke symptomen:

.....

.....

.....



Wat doe je?

- Een dagje rusten in de berghut.
- Afdalen.
- Voldoende water drinken en een pijnstiller nemen alvorens de toch verder te zetten.



Als je volgende keer opnieuw een bergtocht zou maken, wat zou je dan doen om de hoogteziekte te voorkomen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie heeft theoretisch gezien dat grootste kans om een bloedklonter te krijgen? Kruis aan.

<input type="checkbox"/> Een dame van 50 jaar met een bloeddruk 12/8.	<input type="checkbox"/> Een dame van 50 jaar met een bloeddruk 14/9.
<input type="checkbox"/> Een vrouw die veel sport.	<input type="checkbox"/> Een man die veel sport.
<input type="checkbox"/> Een vrouw (25 jaar - 60kg) die veel sport.	<input type="checkbox"/> Een vrouw (25 jaar - 60kg) die weinig sport.
<input type="checkbox"/> Een man die aan het raam van het vliegtuig zit.	<input type="checkbox"/> Een man die aan de gang van het vliegtuig zit.
<input type="checkbox"/> Een vrouw die de voeten plat op de grond plaatst.	<input type="checkbox"/> Een vrouw die met gekruiste benen zit.
<input type="checkbox"/> Een man die een jeansbroek draagt.	<input type="checkbox"/> Een man die een joggingbroek draagt.

Geef drie verschillende situaties waarin een slachtoffer sterft aan verdrinking:

Kruis alle handelingen aan die je zal treffen bij een drenkeling die in het water aan het spartelen is.

- Zoek een reddingsboei en gooi deze in het water, in de buurt van het slachtoffer.
- Spring via de reddersprong in het water en zwem naar het slachtoffer toe.
- Alarmeer de reddingsdiensten.
- Bel 112.
- Haal het slachtoffer verticaal uit het water.

Je hebt het slachtoffer uit het water gehaald. Hij is bij bewustzijn. Kruis alle handelingen aan die je verder zal treffen.

- Leg het slachtoffer in stabiele zijligging.
- Droog het slachtoffer af met een handdoek.
- Breng het slachtoffer naar een warme omgeving.
- Wikkel het slachtoffer in een isolatiedeken.
- Meet de lichaamstemperatuur van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer een warme drank drinken.

Plaats de volgende beschrijvingen in de juiste kolom.

Je kan kiezen uit:

- a. Gebruik een houten bezemsteel om de stroombron van het slachtoffer te verwijderen.
- b. De stroom gaat door het lichaam.
- c. + 1000 V.
- d. Blijf op enkele meters afstand.
- e. De stroom gaat over het lichaam.
- f. Een ongeval met een strijkijzer.
- g. – 1000 V.
- h. De spanning kan overspringen.
- i. Schakel zo vlug mogelijk de stroom uit.
- j. Maak het slachtoffer los van het elektrisch voorwerp.

Laagspanning

Hoogspanning

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

Het onweer barst uit! Bliksem en donder volgen elkaar snel op. Leg kort uit wat je doet in volgende situaties.

Situatie 1: Je bent aan het wandelen in een afgelegen bos.

.....
.....

Situatie 2: Je bent aan het wandelen in een bos en ziet een dorp in de verte.

.....
.....

Situatie 3: Je bent met zes vrienden aan het wandelen in een open veld.

.....
.....

Situatie 4: Je bent aan het rijden op de autosnelweg.

.....
.....

Situatie 5: Je bent aan het zeilen.

.....
.....

Situatie 6: Je bent thuis.

.....
.....

Plaats een kruisje in het vakje bij de stelling die volgens jou correct is.

- Bedrijfseerstehulpverleners worden opgeleid om eerste hulp te verlenen in afwachting van de komst van een bedrijfsarts of de hulpdiensten.
- Een collega die geen bedrijfseerstehulpverlener is mag een slachtoffer niet verzorgen.
- In België is iedereen verplicht hulp te verlenen aan een persoon in nood.
- In de codex over het welzijn op het werk worden een aantal verplichtingen rond lokaal, eerstehulpmateriaal, vervoer en aansprakelijkheid en beroepsgeheim opgenomen.
- De arbeidsgeneesheer of medewerkers van de arbeidsgeneeskundige dienst moeten voortdurend in het bedrijf aanwezig zijn.
- Medicatie hoort niet thuis in een eerstehulpkoffer van een bedrijf.
- Bedrijfseerstehulpverleners mogen geen geneesmiddelen geven aan de slachtoffers.
- Als een werknemer een zieke of gewonde collega vervoert, dan moet hij beschikken over een rijbewijs voor bezoldigd personenvervoer (met medische schifting).
- De hulpverlener moet inschatten of de toestand van het slachtoffer het toelaat om de gewonde met de wagen te vervoeren. In geval van twijfel, alarmeert hij in ieder geval de hulpdiensten.
- Een slachtoffer dat schade heeft geleden, kan een schadevergoeding eisen.

Marcel werkt intussen al drie jaar in hetzelfde bedrijf als jou. Hij bedient er de hoogwerker. Op een dag zijn jullie samen op de begane grond aan het werk wanneer Marcel plots op de grond valt en hevig begint te schudden. Je vermoedt een epilepsieaanval. Als bedrijfseerstehulpverlener weet je wat je moet doen en zorg je dat de aanval veilig verloopt. Marcel herstelt van zijn aanval en vertelt je dat hij destijds over zijn toestand gelogen heeft omdat hij graag in het bedrijf aan de slag wilde.

Niemand in het bedrijf weet dus dat Marcel epilepsie heeft. In de bedrijfsregels staat iemand met epilepsie een hoogwerker niet mag bedienen omwille van veiligheidsredenen.

Mag je de situatie van Marcel melden aan je baas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beschrijf de gangbare procedure in jouw bedrijf bij een ongeval met (een) slachtoffer(s). Onderstaande vragen kunnen je op gang helpen.

+ Naar welk nummer moet jij in een ongevalssituatie bellen? (112, 0112, een ander nummer)

.....

+ Mag jij zelf bellen of is hier een persoon voor aangesteld?

.....

+ Mag jij een slachtoffer vervoeren?

.....

+ Is er reeds een evacuatieoefening geweest?

.....

+ Wat zijn de afspraken als je een brand opmerkt?

.....

+ Hoe wordt het personeel op de hoogte gebracht van een noodsituatie?

.....

+ Welke handelingen moeten er gesteld worden bij evacuatie en eerste hulp?

.....

+ Hoeveel bedrijfseerstehulpverleners moeten er opgeleid zijn?

.....

+ Waar bevindt zich het eerstehulpmateriaal?

.....

Je bent als bedrijfseerstehulpverlener verantwoordelijk voor het eerstehulplokaal en het eerstehulpmateriaal. Na de grote verbouwingen op je werkplek, krijg je ook een nieuw en groter eerstehulplokaal toegewezen. Op welke zaken zal je letten om je lokaal in te richten?

Geef minstens vijf criteria waaraan je lokaal best voldoet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kruis aan welke stellingen correct zijn.

- Elk bedrijf is verplicht over een eerstehulpkoffer te beschikken.
- Het materiaal dat in een eerstehulpkoffer moet zitten, is afhankelijk van het aantal werknemers.
- Het eerstehulpmateriaal moet op één locatie gecentraliseerd worden, zoals het eerstehulplokaal.
- De preventieadviseur controleert en onderhoudt jaarlijks het eerstehulpmateriaal.
- Het materiaal dat in een eerstehulpkoffer moet zitten, is afhankelijk van het type bedrijf.
- Elk bedrijf moet beschikken over minstens één AED-toestel.
- De locatie van eerstehulpmiddelen moet aangeduid worden met veiligheidspictogrammen.

Tijdens je werk word je opgebeld. Je collega Vince heeft zijn hoofd gestoten tegen de kast. Je gaat ter plaatste en ziet dat hij lichtjes bloedt. Je verzorgt hem en vult na de hulpverlening het register in.












Wat schrijf je allemaal op in het register? Vul het rooster in.

Vul in de eerste kolom in welke elementen in het register aan bod moeten komen.

Vul in de tweede kolom de gegevens in.

Elementen te vermelden in het register	Eerstehulpverlening
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Plaats per letsel een kruis door het eerstehulpmateriaal dat overbodig is voor het verlenen van eerste hulp.

Wat doe je in volgende situaties als je het meest voorliggende materiaal niet voorhanden hebt? Welk alternatief gebruik je voor het woord dat in het vet is gedrukt? Waarom?

1. Juliette is gevallen met de fiets en heeft een vuile schaafwonde aan haar knie. Je hebt **geen wegwerphandschoenen**.

Je gebruikt:

.....

2. Hannelore heeft zich in de vinger gesneden met een breekmes. Je hebt **geen water**.

Je gebruikt:

.....

3. Tijdens het joggen heeft Victor zijn voet verstuikt. Je hebt **geen koelzakje**.

Je gebruikt:

.....

4. Senne heeft een blaar die hindert. Je moet ze openprikken, maar de naald is niet steriel en je hebt **geen ontsmettingsalcohol**.

Je gebruikt:

.....

5. Frans is aan het hyperventileren. Je hebt **geen plastieken zakje** om in te blazen.

Je gebruikt:

.....

6. Marianne merkt tijdens haar boswandeling een teek op haar arm op. Ze heeft **geen tekentang**.

Je gebruikt:

.....

7. Maurice merkt tijdens het fietsen op dat hij een vuiltje in het oog heeft. Hij heeft **geen water**.

Je gebruikt:

.....

In het onderstaande rooster behoren telkens vier woorden tot eenzelfde categorie. Zoek de drie trefwoorden.

Bril verwijderen	Zweten	Handalcohol
Handen wassen	Plotse honger	Normale ademhaling
Hoofdpijn	Luchtweg vrijmaken	beven
Bewusteloos	Zakmasker	Wegwerphandschoenen

1.
2.
3.

Verbind de aandoening met een kenmerkend symptoom:

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| Hyperglycemie | <input type="checkbox"/> | Verwardheid | <input type="checkbox"/> |
| Bad trip | <input type="checkbox"/> | Piepend geluid | <input type="checkbox"/> |
| Hittekramp | <input type="checkbox"/> | Hoesten | <input type="checkbox"/> |
| Vrieswonde | <input type="checkbox"/> | Branderig gevoel | <input type="checkbox"/> |
| Breuk | <input type="checkbox"/> | Zwelling | <input type="checkbox"/> |
| Astma | <input type="checkbox"/> | Dorst | <input type="checkbox"/> |
| Vuiltje in het oog | <input type="checkbox"/> | Schurend gevoel | <input type="checkbox"/> |
| Beroerte | <input type="checkbox"/> | Spierkrampen | <input type="checkbox"/> |
| Steken door bedwantsen | <input type="checkbox"/> | Jeuk | <input type="checkbox"/> |
| Verslikking | <input type="checkbox"/> | Hallucinaties | <input type="checkbox"/> |

Je bent getuige van volgende situatie.



Wat doe je? Antwoord uitgebreid. Denk aan de vier stappen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

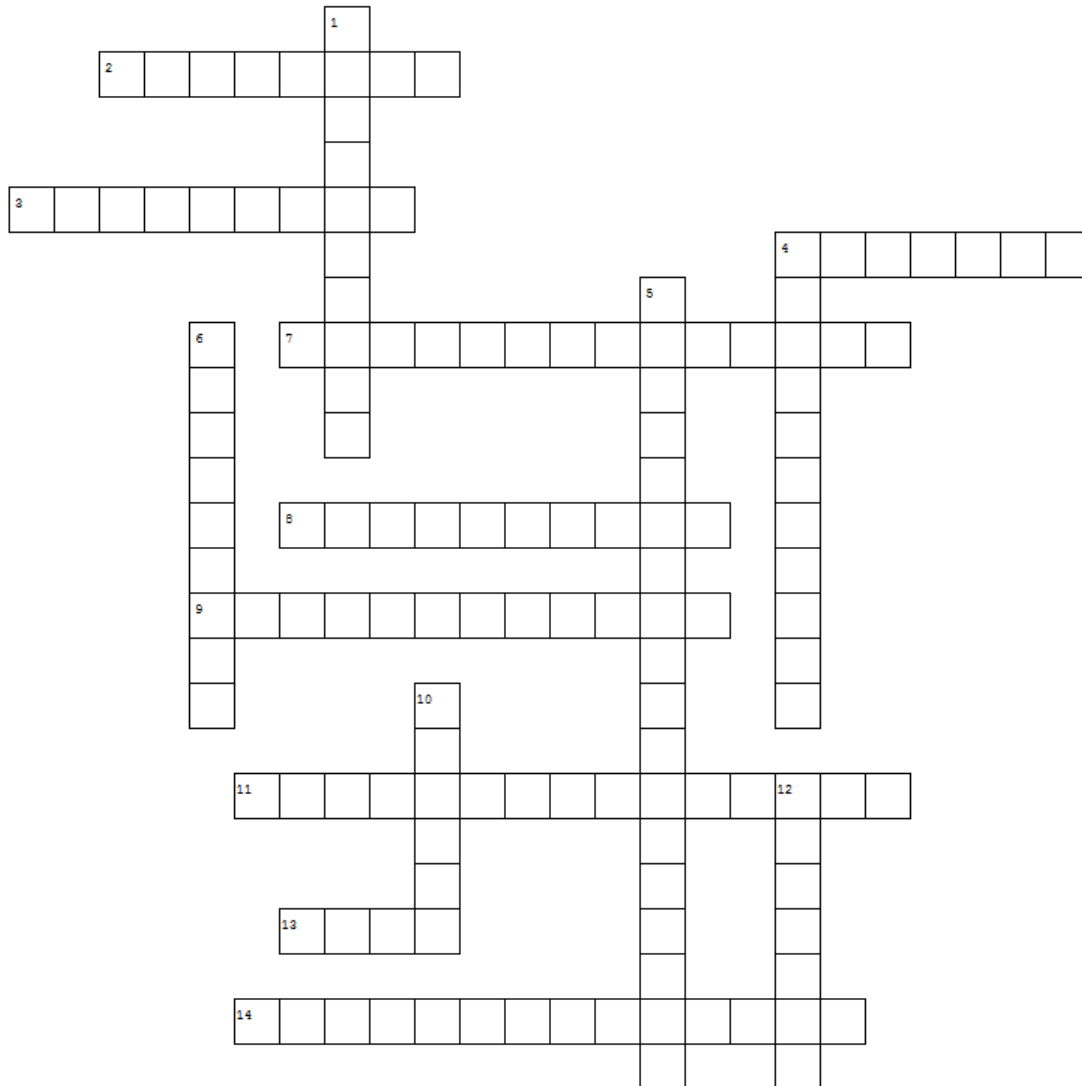
.....

.....

.....

.....

Vul het kruiswoordraadsel in.



Horizontaal

2. Bij een verslikking geef je 5 borststoten aan een ... vrouw.
3. Dit moet je doen als een bewusteloos persoon zich in een brandend gebouw bevindt.
4. Je dekt je ogen met natte kompressen als je hiervan last hebt.
7. Hier gooi je een gebruikte naald in.
8. Een persoon waarvan de kledij in brand staan, kan je hierin wikkelen.
9. Type model waarbij je een draaiende beweging maakt met de tekentang.
11. Het is raadzaam om dit te nemen bij een kernongeval.
13. In deze vloeistof bewaar je best een afgebroken tand.
14. Een slachtoffer dat zuurstofwater heeft gedronken verwijst je hiernaar door.

Verticaal

1. Met dit dek je een etterende schaafwonde af.
4. Een stoornis in de doorbloeding van de longen.
5. Een bril verwijderen is de eerste stap bij ...
6. Dit gebruik je best tijdens een reanimatie om jezelf te beschermen.
10. Manier om een slachtoffer te verplaatsen.
12. Voor deze ziekte is inenting om de 12 jaar noodzakelijk.



Zoek aan de hand van mogelijke symptomen de bijpassende aandoening en noteer deze in de kader.

Rode vlekken
Misselijk
Jeuk
Brandend gevoel
Shock

Pijn ter hoogte van de lies
Moeilijk stappen
Zwelling
Blauwverkleuring
Voet naar buiten gedraaid

Plotse pijn na/tijdens hevige inspanning
Tintelingen
Harde spieren
Bleek lidmaat
Weinig spierkracht

Zwakke
Hoofdpijn
Duizelig
Dorst
Weinig plassen
Diepe ademhaling
Vertraagde hartslag
Misselijk

Braken
Buikkrampen
Tekenen van shock
Moeilijke ademhaling
Bewustzijnsstoornissen
Afwijkende huidskleur
Stuipen

Rimpelige huid
Broze huid
Oudere persoon
Huidflap
Insede

Klappertanden
Bleke huid
Verwardheid
Suf
Trage ademhaling

Uitpuilende ogen
Pijn aan sinussen
Oorpijn
Tandpijn
Buikpijn

Doorstreep het materiaal dat je niet nodig hebt in volgende situatie:



Je ziet het volgende door het raampje van het labo.



Hoe garandeer je de veiligheid?

Wie alarmeer je?

Als conciërge doe je 's avonds je ronde voor je naar huis gaat. Je hoort geroep van een man die met zijn been vastzit onder een zware balk. Je gaat er naartoe en ziet dat het je collega Henri is. Hij zit ongeveer 10 minuten vast en heeft bovendien een grote vuile schaafwonde aan zijn andere been.

Hoe garandeer je de veiligheid?

.....

.....

.....

.....

Wat doe je eerst en hoe verleen je hulp?

.....

.....

.....

.....

Wat doe je vervolgens en hoe verleen je hulp?

.....

.....

.....

.....



In welke situatie zou jij het gemakkelijkst vinden om hulp te verlenen: A of B? Leg ook uit waarom.

1. Situatie 1: Fran heeft een grote tweedegraadsbrandwonde op haar arm. Je bent alleen.

Situatie 2: Fran heeft een grote tweedegraadsbrandwonde op haar arm. Er zijn veel omstaanders.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Situatie 1: George is bewusteloos en ademt niet meer. Je bent helemaal alleen, maar weet dat er een AED in de buurt is.

Situatie 2: George is bewusteloos en ademt niet meer. Je bent niet alleen. Floris kan je helpen maar hij heeft geen kennis van reanimatie. Er is geen AED in de buurt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Colofon

Deze oefenbundel Eerste hulp is een uitgave van vzw Vormingsinstituut Rode Kruis-Vlaanderen.

Redactie

Rode Kruis-Vlaanderen

Met dank aan alle vrijwilligers en medewerkers die hielpen bij de totstandkoming van deze oefenbundel.

Fotografie

Frank Toussaint

Carl Vandervoort

Rode Kruis-Vlaanderen

Ontwerp en lay-out

Rode Kruis-Vlaanderen

Tekeningen

Mixed Art Myrthe Boymans

Copyright

Behoudens uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, hier onder meer inbegrepen fotokopie, microfilm, opname, druk, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande toestemming van Rode Kruis-Vlaanderen.

Correspondentieadres

Rode Kruis-Vlaanderen

Motstraat 40

2800 Mechelen

vorming@rodekruis.be

Producten

Rode Kruis-Vlaanderen beveelt geen enkel commercieel product aan. Producten zijn uitsluitend gebruikt om een onderwerp te verduidelijken. Als een product niet vermeld wordt, betekent dat niet dat het slecht wordt beschouwd.

Aanspreking

Waar 'hij' of 'hem' staat in deze publicatie, kan ook 'zij' of 'haar' gelezen worden. Daardoor staat er soms 'hij' naast een foto van een vrouwelijke eerste hulpverlener of een vrouwelijk slachtoffer.

Aansprakelijkheid

Rode Kruis-Vlaanderen stelde deze publicatie met de grootste zorg samen. Toch dient deze oefenbundel enkel als hulpmiddel bij het leren van de juiste eerste hulp. Ze vervangt dus niet de tussenkomst van gespecialiseerde hulp. Raadpleeg bij twijfel steeds deskundige hulp. Deze oefenbundel heeft niet als doel enig juridisch advies te verstrekken, noch streeft deze oefenbundel volledigheid na wat betreft relevante juridische aspecten van eerste hulp. Rode Kruis-Vlaanderen kan niet aansprakelijk worden gesteld in geval van schade die voortkomt uit het onjuist gebruik van, of enige fout in de informatie en de inhoud van deze bundel.

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Vandekerckhove

Motstraat 40 – 2800 Mechelen

