



Rode Kruis
Vlaanderen

Oplossingen Oefenbundel eerste hulp

december 2016



Inleiding

Heb je de oefeningen uit de oefenbundel eerste hulp opgelost en wil je weten of je een juist en volledig antwoord hebt gegeven?

Raadpleeg de oplossingen om zeker te zijn van je antwoord! De juiste antwoorden worden telkens met **deze kleur** weergegeven.

Let wel op! De oplossingen die vermeld staan, zijn misschien niet de enige juiste of mogelijke. We bieden telkens een mogelijk antwoord aan, maar ook andere oplossingen kunnen juist zijn. Eerste hulp is namelijk niet altijd te herleiden naar 'juist' of 'fout'.

Vragen? Ideeën? Suggesties?

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

Stuur gerust een mailtje naar vorming@rodekruis.be.



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?

In een normale situatie ga je een redder roepen die de eerstehulpverlening op zich zal nemen.

Voor

Spreek de kampleider aan en vraag hem om uit het water te komen. Vertel wie je bent en vertel dat je een cursus Eerste hulp hebt gevolgd. Vraag toestemming om Pieter te helpen. Indien je toestemming hebt, vraag dan de naam van de jongen. Stel je opnieuw voor. Vraag wat er gebeurd is. Plaats je op dezelfde ooghoogte als de jongen. Blijf rustig en zorg voor vertrouwen.

Tijdens

Vermijd contact met het bloed van het slachtoffer. Was je handen. Trek indien mogelijk wegwerphandschoenen aan. Als je deze niet bij de hand hebt, kan je een plastic zakje gebruiken. Leg eenvoudig uit wat je gaat doen. Spreek zowel tegen de jongen als de kampleider. Laat de jongen of de kampleider zelf zoveel mogelijk helpen. Op die manier kunnen ze wat rustiger worden.

Zorg voor het comfort. Laat een vriendje van de jongen of de kampleider een handdoek halen zodat de jongen zich kan afdrogen.

Denk aan praktische zaken. Moet er iemand verwittigd worden?

Na

Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

2. Hoe kan je rekening houden met besmettingsgevaar?

Zie antwoord 1. Vermijd contact met het bloed van het slachtoffer. Was je handen. Trek indien mogelijk wegwerphandschoenen aan. Als je deze niet bij de hand hebt, kan je een plastic zakje gebruiken.

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

Zie antwoord 1. Zorg voor het comfort. Laat een vriendje van de jongen of de kampleider een handdoek halen zodat de jongen zich kan afdrogen.

4. Welke houding neem je het best aan?

Zie antwoord 1. Stel jezelf voor, leg uit wat je gaat doen, laat de jongen zoveel mogelijk controle hebben over zijn eigen lichaam. Wees rustig en straal vertrouwen uit.

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?

Voor

Vraag precies wat er gebeurd is. Vraag toestemming om te helpen. Blijf rustig en zorg voor vertrouwen.

Tijdens

Blijf rustig. Het is normaal dat je zenuwachtig bent als je een collega moet verzorgen, dat je vragen hebt over wat de juiste manier van handelen is. Probeer de zenuwen niet de bovenhand te laten halen. Als dit niet lukt, vraag hulp aan een andere collega of bel desnoods een arts.

Breng een stoel naar het slachtoffer zodat zij zich niet meer hoeft te verplaatsen. Vraag naar de omstandigheden. Is het koud buiten? Heeft je collega lang buiten op de grond gelegen? Zorg ervoor dat de situatie niet erger wordt en zorg voor het comfort.

Leg uit wat je gaat doen. Wees eerlijk als ze je een vraag stelt. Vraag of je iemand kan verwittigen en of ze nog kan werken.

Na

Zorg ervoor dat je collega veilig thuisgeraakt of terug veilig aan het werk kan. Dit is afhankelijk van de ernst van de situatie. Vraag achteraf nog eens opnieuw naar de toestand.

2. Hoe kan je rekening houden met besmettingsgevaar?

Afhankelijk van het letsel is aandacht voor besmetting noodzakelijk. Indien het slachtoffer een bloedende wonde heeft, vermijd dan contact met het bloed. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.

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

Zie antwoord 1. Verplaats je collega niet. Breng een stoel en laat ze plaatsnemen op deze stoel. Laat iemand een jas of deken halen indien je collega koud zou hebben.

Verleen psychosociale hulp. Houd niet alleen rekening met de lichamelijke letsels die je collega opliep, maar ook met de eventuele emotionele reacties.

4. Welke houding neem je het best aan?

Stel jezelf professioneel op. Wees altijd duidelijk wat je bedoelingen zijn en vraag toestemming om eerste hulp te verlenen.

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.	Verleen psychosociale eerste hulp.
Bel naar Tele-Onthaal indien je na het ongeval met emoties of twijfels blijft zitten.	Houd rekening met emotionele reacties nadien.
Geef het slachtoffer geen eten of drinken.	Zorg voor het comfort van het slachtoffer.
Probeer eerst goed na te denken wat je gaat doen. Houd vast aan wat je geleerd hebt.	Blijf rustig in een noodsituatie.
Ga er niet vanuit dat een iemand anders zal helpen.	Handel als een eerstehulpverlener.
Raak de open wonde niet aan.	Vermijd besmetting.

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: Aankomend verkeer kan een gevaar betekenen.

Dit doe je rond veiligheid: Trek een fluovestje aan en raadt andere betrokkenen aan dit ook te doen.

Voor het slachtoffer

Risico: Het slachtoffer ligt op de openbare weg. Aankomend verkeer kan een gevaar betekenen. Het slachtoffer kan ook in paniek geraken.

Dit doe je rond veiligheid: Het slachtoffer kan omwille van bijvoorbeeld eventuele breuken beter niet verplaatst worden. Het ziet er een rustige weg uit en de wagen zorgt voor een buffer. Je kan dus overwegen om het slachtoffer ter plaatse te laten liggen. Indien het hier een erg drukke weg zou zijn, kan het beter zijn om het slachtoffer toch naar het voetpad te evacueren.

Voor de omstaanders

Risico: De man met de fiets staat nog op de openbare weg. Aankomend verkeer kan een gevaar betekenen. De chauffeur in de wagen staat stil op de weg wat een gevaar kan betekenen voor aankomend verkeer. De omstaanders kunnen ook in paniek geraken.

Dit doe je rond veiligheid: Vraag aan de man op de fiets om zijn fiets veilig weg te zetten en op het voetpad te komen staan. Spreek de chauffeur van de blauwe wagen aan en vraag om de motor stil te leggen en de handrem aan te trekken. Vraag ook om de vier richtingaanwijzers aan te steken en de gevarendriehoek voor de auto te zetten. Eventuele andere omstaanders kunnen in beide rijrichtingen langs de kant van de weg gaan staan om aankomend verkeer te waarschuwen dat er een ongeval gebeurd is. Zij doen dit met handgebaren. Zij mogen het verkeer niet regelen.

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

Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

Thuis:

Bijvoorbeeld: Een huis staat in brand. Binnen bevindt zich een slachtoffer dat onwel is geworden.

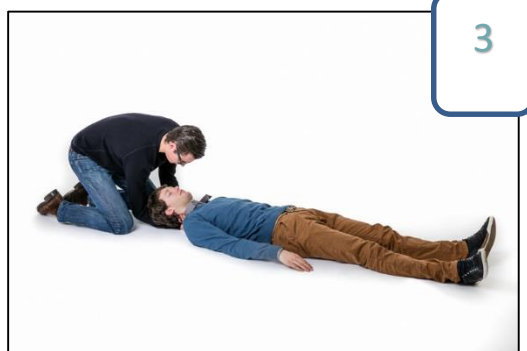
Op straat:

Bijvoorbeeld: Iemand is met de fiets gevallen op de openbare weg. Het is een drukke straat en er risico op een tweede aanrijding.

Op een werf:

Bijvoorbeeld: Iemand bevindt zich op een werf en heeft een paal van een stelling op zich heeft gekregen. Er is gevaar voor instorting.

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.

1. Evacueren omdat de kans op een tweede aanrijding te groot is. Het feit dat er verkeerslichten staan doen vermoeden dat het om een druk kruispunt gaat.
2. Gebruik maken van omstaanders die het verkeer tegenhouden. Intussen kan jij het slachtoffer via de Rautek-greep verplaatsen naar het voetpad.

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.

1. Evacueren omdat er brandgevaar is. Een brand kan zich snel verspreiden en heviger worden.
2. Maak gebruik van omstaanders indien mogelijk. Met twee kan je Hamid proberen dragen waarbij één iemand het gebroken been zo goed mogelijk probeert te ondersteunen. Indien je alleen bent, kan je Hamid evacueren via de Rautek-greep.

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.

1. Niet evacueren omdat de scheidsrechter de wedstrijd zal stilleggen. Indien nodig zal hij afgevoerd worden voor verdere verzorging.

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.

1. Evacueren omdat de kans op verdrinking te groot is.
2. Laat iemand de redders alarmeren. Zij beschikken over het juiste materiaal om een slachtoffer uit het water te halen. Bovendien zijn zij hiervoor opgeleid. Denk eerst aan je eigen veiligheid vooraleer het water in te gaan.



Welke veiligheidsmaatregelen kan je treffen voor elk van de situaties?

Verkeersongeval:



Parkeer je wagen op een veilige plaats. Zorg dat je de hulpdiensten niet belemmert. Zet je handrem op en zet je knipperlichten aan.
Trek een fluovestje aan.
Plaats een gevarendriehoek (op 30 meter afstand op gewone wegen – op 100 meter op autosnelwegen.
Neem een eerstehulpkit uit je auto indien beschikbaar.
Sluit je wagen af.

Verdrinking:



Geef voorrang aan een droge redding. Ga zelf niet in het water als je hier niet getraind voor bent.
Maak gebruik van reddingmaterialen maar wees voorzichtig in het gebruik hiervan.
Roep hulp in van redders die het van je kunnen overnemen. Zij zijn hiervoor opgeleid.
Indien je toch het water ingaat, haal het slachtoffer dan horizontaal uit het water om bloeddrukval bij het slachtoffer te vermijden.

Brandend gebouw



Verlaat het brandend gebouw zo snel mogelijk.
Waarschuw zo veel mogelijk mensen die gevaar lopen en zorg dat ze zich in veiligheid brengen.
Help evacueren als dit op een veilige manier kan.
Alarmeer de hulpdiensten via 112 en blijf op een veilige afstand wachten tot de brandweer gearriveerd is.
Tel de aanwezigen en zorg dat iedereen bij elkaar blijft. Zo kan je vaststellen of er nog iemand in het gebouw is achtergebleven. Dit is belangrijke informatie voor de brandweer.
Ga nooit een brandend gebouw binnen.

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.



Leg de arm, aan de kant waarlangs het slachtoffer gedraaid wordt, tegen de romp van het slachtoffer aan of leg de arm helemaal naar boven.



Ondersteun de nek en het hoofd van het slachtoffer met de ene hand en neem met de andere hand zijn bekken vast.



Draai het slachtoffer in één vloeiende beweging naar je toe en blijf daarbij het hoofd en de nek ondersteunen. Draai het slachtoffer zodanig dat hoofd, schouders en romp als een geheel bewegen. Leg het slachtoffer voorzichtig neer.



Zorg voor veiligheid: van jezelf, het slachtoffer en omstanders.

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.

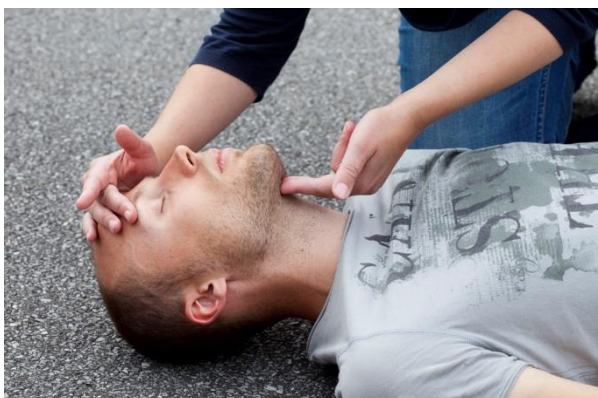


Correctie:

De hulpverlener schudt voorzichtig aan beide schouders.

Handeling:

Controle van het bewustzijn.

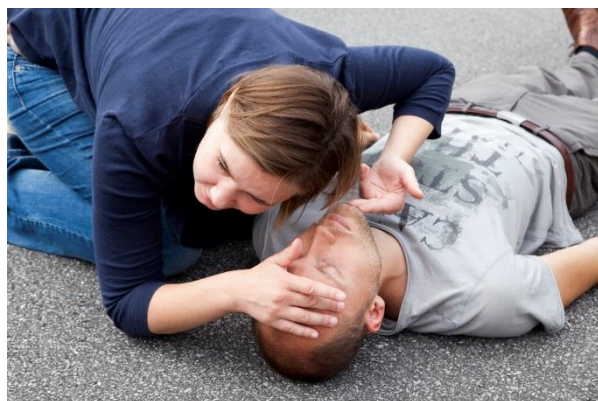


Correctie:

De vingertoppen om de kin te liften moeten onder de punt van de kin van het slachtoffer liggen. Er mag niet in het zachte gedeelte onder de kin worden gedrukt omdat dit de ademhaling kan bemoeilijken.

Handeling:

Openen van de luchtweg.



Correctie:

Het hoofd van de hulpverlener moet anders gedraaid liggen zodat de hulpverlener kan kijken naar de borstkas, kan luisteren en voelen of de ademhaling normaal is.

Handeling:

Controle van de ademhaling.

Tijdens de Italiaanse les krijgt je vriendin het benauwd. Ze ziet bleek en zegt dat ze misselijk is. Een paar seconden later stuikt ze ineens 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: Als eerstehulpverlener neem jij de leiding en geef je duidelijke instructies aan de omstaanders. Je voert zelf de reanimatie en defibrillatie uit.

Omstaander 1: Aan een eerste omstaander vraag je om 112 te bellen. Zorg ervoor dat de omstaander voldoende en juiste informatie doorgeeft aan de hulpdiensten. Vraag hem om na het gesprek terug te keren en verslag uit te brengen. Laat de omstaander opnieuw bellen naar de hulpdiensten indien belangrijke informatie niet werd doorgegeven of doe dit eventueel zelf.

Omstaander 2: Aan een tweede omstaander vraag je om een AED te gaan halen en deze zo snel mogelijk te brengen.

Omstaander 3: Aan een derde omstaander vraag je om alle doorgangen vrij te maken zodat de hulpdiensten geen kostbare tijd verliezen om tot bij het slachtoffer te geraken. Je vraagt of hij/zij de hulpdiensten kan opwachten om hen naar de plaats van het ongeval te leiden.

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? Bel het Antigifcentrum via het telefoonnummer 070 245 245 en bel 112.

Waarom? Je belt het Antigifcentrum om advies te vragen. In functie van hun advies verleen je eerste hulp aan het slachtoffer in afwachting van de hulpdiensten. 112 is het Europese alarmnummer dat je in elke lidstaat in de Europese Unie kan gebruiken om dringende hulp op te roepen.

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? 101

Waarom? Er zijn geen slachtoffers maar er is wel een verkeersongeluk gebeurd. De politie dient verwittigd te worden.

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? 112

Waarom? 112 is het Europese alarmnummer dat je in elke lidstaat in de Europese Unie kan gebruiken om dringende hulp op te roepen.

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? 112 (of 100)

Waarom? 112 is het Europese alarmnummer dat je in elke lidstaat in de Europese Unie kan gebruiken om dringende hulp op te roepen, maar ook om de brandweer op te roepen. 100 is een Belgisch nummer om de brandweer of medische hulp in te roepen.

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

Hulpdiensten (Europees noodnummer)	112
Politie	101
Antigifcentrum	070 245 245
Child Focus	116 000
Tele-Onthaal	106 (Nederlandstalig) 107 (Franstalig) 108 (Duitstalig)
Wachtdienst huisarts	Telefoonnummer is streekgebonden
Wachtdienst apotheek	0903 99 000

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:

- + De naam en de functie van de oproeper, de naam van het bedrijf.
- + Het adres.
- + De toestand van het slachtoffer: bewusteloos (reacties getest, positief) en ademhaling (gehoord, positief).
- + Hulpdiensten worden opgewacht aan de poort.

Wat is overbodige informatie in het gesprek?

- + De situatie: hij werkt normaal in het magazijn ...
- + De toestand is ernstig: daarmee kan de operator geen regulatie uitvoeren. Dit moet zijn: bewusteloos, ademproblemen, hartproblemen, zware bloeding, ... De hulpverlener zou dit automatisch moeten vermelden.
- + De oorzaak van de toestand blijft onduidelijk. De hulpverlener antwoordt op de vraag 'wat is er precies gebeurd?' nogal vaag. Om niet verder te moeten aandringen en geen tijd te verliezen, werkt de operator verder met de informatie die hij heeft en voert hij geen verdere specifieke bevraging meer uit. In dit geval betekent dit: ambulance + MUG ter plaatse.



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



Waar:

- + Geef het juiste adres naar waar de hulpdiensten zich moeten begeven. Leg uit wat de gemakkelijkste manier is om die plaats te bereiken.
- + Geef de naam van het sportcentrum waar je je bevindt.
- + Zeg dat het ongeval zich heeft voorgedaan op de atletiekpiste.

Wat:

- + Beschrijf wat er is gebeurd. Zeg dat er een ongeval is gebeurd waarbij een slachtoffer onwel is geworden en bewusteloos op de grond ligt. Geef ook aan hoe de ademhaling is van deze man.

Wie:

- + Vertel wie het slachtoffer is en hoeveel slachtoffers er zijn. Geef de toestand per slachtoffer. Vertel de hulpdiensten dat je te maken hebt met een man die bewusteloos op de grond ligt, maar wel nog ademt, maar dat je voor de rest niet meteen wonden kan zien. Vertel dat er een kind bij staat dat geschrokken is van wat hij ziet.

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.



2



4



3

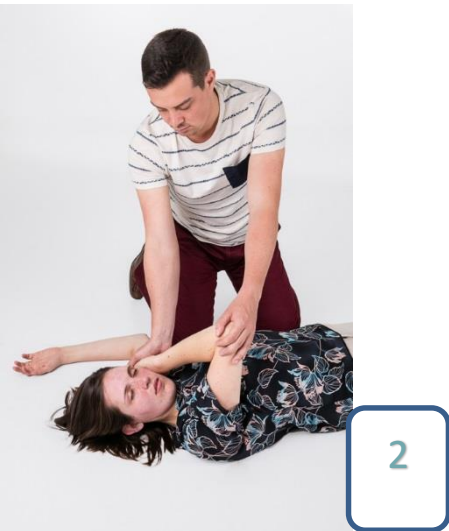


5



1

Plaats onderstaande foto's in de juiste volgorde.



2 ● VIER STAPPEN IN EERSTE HULP – VERLEEN VERDERE EERSTE HULP

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.



1	Schat de gevaren in en probeer ze weg te nemen.
4	Laat je zus de hulpdiensten alarmeren.
7	Dek het slachtoffer met een deken toe.
6	Verleen verdere eerste hulp aan het slachtoffer.
5	Leg de student in stabiele zijligging als hij buiten bewustzijn is.
2	Verwijder het blikje uit zijn handen.
3	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?

Geertrui moet in eerste instantie de vier stappen in het achterhoofd houden.

- + Zorg voor veiligheid (voor zichzelf, het slachtoffer en de omstaanders). Ze parkeert haar auto op een veilige plek, zet de vier knipperlichten op, legt de motor stil, zet de handrem op en sluit de auto. Ze trekt een fluovestje aan en plaatst een gevarendriehoek op minstens 30 meter voor het ongeval. Ze kan hierbij gebruik maken van omstaanders. Ze geeft korte en duidelijke instructies.
- + De bejaarde man ligt roerloos op de grond: Waar ligt hij precies? Ligt hij langs de kant van de weg of nog op de rijbaan? In het laatste geval kan het noodzakelijk zijn om het slachtoffer te evacueren.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Vooraleer zich de focussen op de bejaarde man, beoordeelt Geertrui eerst de toestand van het andere slachtoffer. Ze geeft intussen duidelijke instructies aan de omstaander zodat deze zich over de chauffeur kan ontfermen.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Geertrui vraagt de omstaander of hij hulp heeft ingeroepen en of de hulpdiensten (112) en politie (101) onderweg zijn.
- + Verleen verdere eerste hulp. Vervolgens probeert ze de slachtoffers zo goed als mogelijk te verzorgen.

Wie moet ze eerst benaderen?

- + Geertrui moet eerst de bejaarde man benaderen omdat hij een stilzwijgend slachtoffer is. Ze controleert het bewustzijn en de ademhaling en probeert te achterhalen of hij letsels heeft opgelopen.
- + Vervolgens benadert ze de chauffeur van de wagen. Ze controleert het bewustzijn en de ademhaling en probeert te achterhalen of hij letsels heeft opgelopen.

Wat kan ze doen van verdere hulp?

In deze oefening is het niet de bedoeling al uit te wijden over de specifieke eerstehulpverlening bij de mogelijke letsels van deze slachtoffers. Focus op de volgorde van handelen.

- + Bejaarde man: We gaan er van uit dat hij bewusteloos is. Indien er nog ademhaling is, is het belangrijk om de luchtweg te openen. Dit kan via stabiele zijligging. Enkel in het geval van een vermoeden van een wervelletsel, wordt de man niet in stabiele zijligging gelegd. Controleer elke minuut opnieuw of de ademhaling normaal blijft.
- + Chauffeur die het ongeluk veroorzaakte: Hij heeft op het eerste zicht een hoofdletsel. De hulpverlening bij een hoofdletsel komt verder aan bod. Cursisten weten wel al dat Geertrui de handen moeten wassen en wegwerphandschoenen moet aantrekken. Ze dient de chauffeur te kalmeren en te anticiperen op emotionele reacties nadien.



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



De eerstehulpverlener moet met gestrekte armen met borstcompressies geven.



De eerstehulpverlener moet de vingers van beide handen in elkaar haken.



De schouders van de eerstehulpverlener moeten boven de borstkas van het slachtoffer staan.

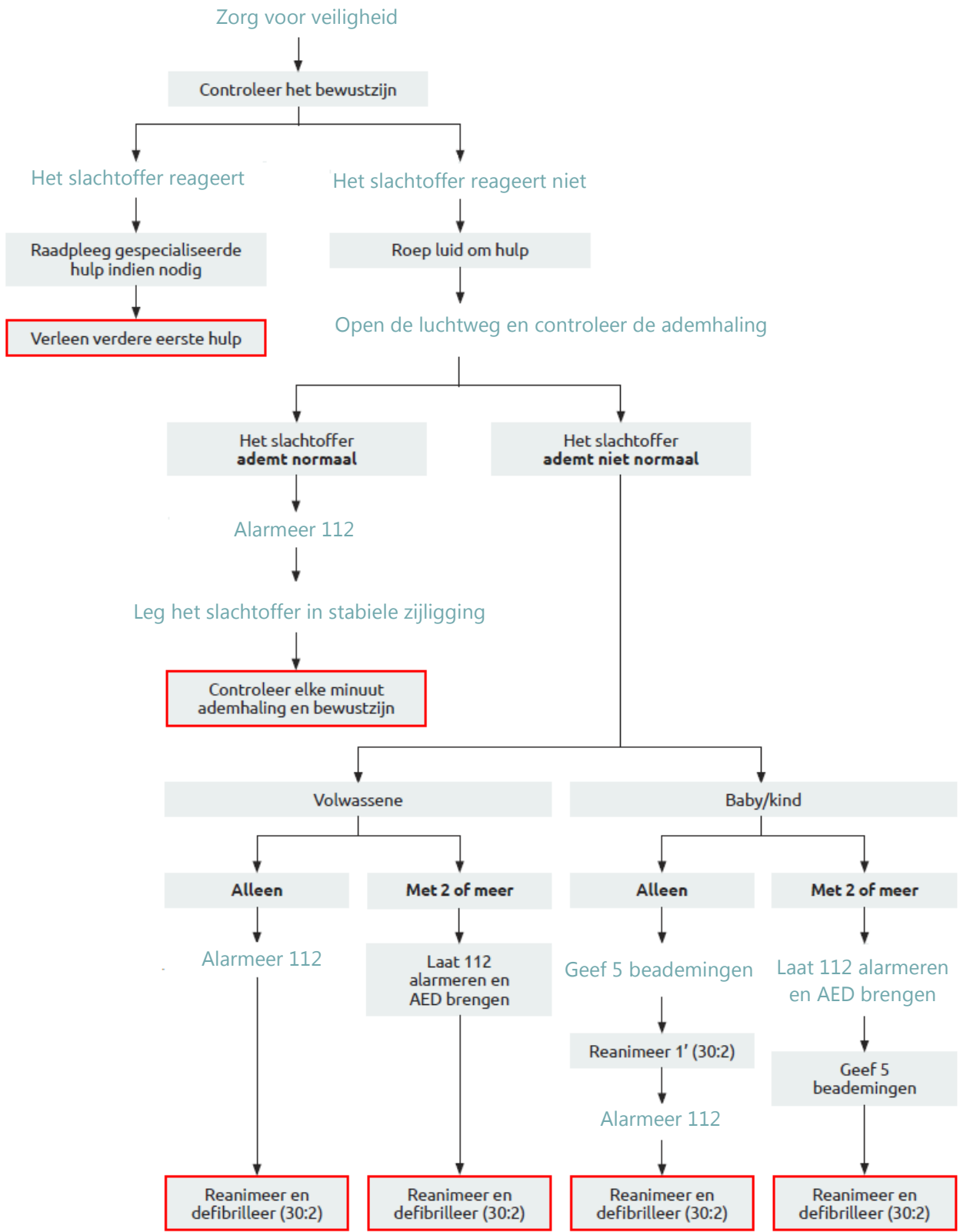


De hulpverlener mag niet in het zachte gedeelte onder de kin drukken omdat dit de ademhaling kan bemoeilijken. Bovendien wijzen haar vingers in de verkeerde richting.



De hulpverlener moet de neus van het slachtoffer dichtknijpen. Bovendien is het beter als de hand, waarmee de kin wordt gelift, wat hoger komt om de kin goed te kunnen liften.

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 (gaspings) moet je niet reanimeren.

Juist – Fout: Je moet dit slachtoffer wel reanimeren omdat dit de laatste ademhalingspogingen van een lichaam zijn in doodstrijd. De situatie van het slachtoffer is levensbedreigend.

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: Na het alarmeren haal je het slachtoffer uit de zetel en leg je hem op de grond. Een harde ondergrond is belangrijk voor het slagen van de borstcompressies.

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

Juist - Fout: Dit komt overeen met de één derde van de borstdiepte.

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

Juist - Fout: Begin telkens met 30 borstcompressies en geef 2 beademingen. Bij een baby en kind geef je vijf initiële beademingen vooraleer verder te gaan met de verhouding 30:2.

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

Juist - Fout: Door de borstkas volledig naar boven te laten komen, kan het hart zich terug vullen met bloed.

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

Juist - Fout: Het is belangrijk dat de beademingen snel en efficiënt worden gegeven om geen kostbare tijd te verliezen.

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

Juist - Fout: Pas als je merkt dat de borstkas niet omhoog komt, open je de mond en zoek je naar zichtbare voorwerpen.

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

Juist - Fout: De volgorde van handelen is min of meer dezelfde. De verhouding is in beide gevallen 30 borstcompressies en 2 beademingen. Kinderen moeten daarvoor wel 5 initiële beademingen krijgen. Er is ook een verschil in het geven van borstcompressies, namelijk: een andere techniek (2 handen - 1 hand – 2 vingers) en een andere diepte (5 tot 6 cm, 5 cm of 4 cm).

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.

- + Zorg voor veiligheid. Zorg voor een veilige omgeving: vraag omstaanders om je ruimte te geven.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Wijs een omstaander aan en geef hem de opdracht om de hulpdiensten (112) te alarmeren. Vraag een andere omstaander om de AED te gaan halen aan de kassa. Laat een andere omstaander de hulpdiensten opwachten.
- + Verleen verdere eerste hulp. In afwachting van het AED-toestel start je met de reanimatie, in een verhouding van 30:2. Zodra het AED-toestel ter plaatse is, zet je het op en volg je de instructies.

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.

- + Zorg voor veiligheid. Zorg voor een veilige omgeving: vraag de omstaander om je te komen helpen.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Vraag de omstaander om 112 te bellen en nadien verslag uit te brengen. Vraag aan andere omstaanders of er een AED in de buurt is en deze te gaan halen indien beschikbaar.
- + Verleen verdere eerste hulp. Start met de reanimatie (30:2). Wissel de reanimatie om de twee minuten met de andere eerstehulpverlener. Indien een omstaander met een AED zou komen, zet het toestel dan aan en volg de instructies. Kleef de elektroden op de borstkas terwijl de andere eerstehulpverlener doorgaat met de reanimatie.

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.

- + Zorg voor veiligheid. Zorg voor een veilige omgeving: roep luid om hulp. Misschien dat iemand je wel kan horen.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Geef vijf beademingen.
- + Reanimeer gedurende 1 minuut in een verhouding van 30:2.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Bel 112 bij voorkeur met je gsm.
- + Verleen verdere eerste hulp. Ga verder met de reanimatie (30:2).
- + In het geval een omstaander toch zou aanlopen, vraag dan om de AED te gaan halen. Droog in dat geval ook de borstkas van de jongen.

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.

- + Zorg voor veiligheid. Zorg voor een veilige omgeving: zorg dat omstaanders op een veilige afstand blijven.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Vraag een omstaander om 112 te bellen en nadien verslag uit te brengen. Vraag aan andere omstaanders of er een AED in de buurt is en deze te gaan halen indien beschikbaar.
- + Verleen verdere eerste hulp. Start met de reanimatie (30:2). Indien een omstaander toch met een AED komt aanlopen, gebruik dan ook de 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. 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 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:

Het slachtoffer verliest bloed omdat de huid, één of meerdere bloedvaten en de onderliggende weefsels beschadigd zijn.

Mogelijke oorzaak:

Een stoot tegen een voorwerp, een snijwonde, ...

Uitwendige bloeding



Kenmerk:

Een blauwe plek omdat er bloeding is waarbij de bloedvaten binnen in het lichaam beschadigd zijn.

Mogelijke oorzaak:

Een slag of een stoot.

Inwendige bloeding



Kenmerk:

Het bloed druipt of loopt uit een natuurlijke lichaamsopening omdat er binnen het lichaam een bloeding is.

Mogelijke oorzaak:

Bloedneus, slag of stoot, hevig niezen, hevig snuiten, neuspeuteren, spontaan, verhoogde bloeddruk, warmte.

Veruitwendigde bloeding



Bekijk onderstaande foto.



Wat kan er gebeurd zijn?

Aan de hand van de afbeelding kan men afleiden dat het slachtoffer van de fiets is gevallen en mogelijk het stuur in zijn buik heeft gekregen. Mogelijks heeft hij een inwendige bloeding opgelopen ter hoogte van de buik.

Wat doe je als hulpverlener?

- + Zorg voor veiligheid. Leg, indien het slachtoffer zijn bovenste been kan bewegen, de fiets aan de kant. Controleer of hij geëvacueerd moet worden indien hij op een gevaarlijke weg ligt. Trek wegwerphandschoenen aan.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Bel onmiddellijk 112.
- + Laat het slachtoffer een comfortabele houding aannemen.
- + Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen.
- + Een inwendige bloeding kunnen we niet stelpen. Controleer of er ook geen ernstige uitwendige bloedingen zijn.
- + Controleer elke minuut het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer. Besteed aandacht aan mogelijke tekenen van shock: suf, onwel, duizelig, bleek, zweten, rillen, misselijkheid, braakneigingen, oppervlakkige en versnelde ademhaling, bewustzijnsverlies
- + Haal een deken en leg dit op het slachtoffer indien hij het koud krijgt.

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.

- + Zorg voor veiligheid. Vraag Greet om zelf op de wonde te drukken als dat kan. Trek wegwerphandschoenen aan. Help Greet om op de grond te gaan liggen terwijl zij op de wonde blijft drukken.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is. Controleer het bewustzijn en de ademhaling van Greet.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat iemand 112 alarmeren. Doe dit zelf als je alleen bent, bij voorkeur met je gsm.
- + Verleen verdere eerste hulp. Druk nu zelf op de wonde in afwachting van het beschikbare materiaal. Van zodra het materiaal ter beschikking is, breng je een drukverband aan, gebruik je andere zwachtels of een propere doek om op de wonde te drukken. Blijf druk uitoefenen tot de hulpdiensten het van je overnemen. Indien de wonde blijft bloeden, leg dan extra doeken of verbandmateriaal bovenop zonder de druk op de wonde te verminderen. Druk nog steviger op de plaats van de wonde.
- + Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

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?

- + Zorg voor veiligheid. Zorg dat de machine uit staat en neem de koptelefoon van het slachtoffer af zodat hij je kan horen. Trek wegwerphandschoenen aan.
- + Vraag het slachtoffer om op de wonde te drukken.
- + Help het slachtoffer om op de grond te gaan liggen.
- + Laat iemand de hulpdiensten alarmeren (112). Doe dit zelf als je alleen bent (bij voorkeur met gsm).
- + Druk met je handen rond en op de wonde tot je het beschikbare verbandmateriaal hebt.
- + Breng dan een drukverband aan.
- + Dek de wonde zo steriel mogelijk af.
- + Bewaar de geamputeerde vinger droog en koel. Pak de vinger in en neem dit mee naar het ziekenhuis.
- + Trek wegwerphandschoenen uit en was je handen.

Welke materialen gebruik je om dit lichaamsdeel in te pakken?

- + De materialen die je nodig hebt zijn: een steriel kompres, twee plastic zakken, water en ijsblokjes.
 - Wikkel de vinger in een steriel kompres
 - Stop de vinger nu in een propere plastic zak en sluit die goed af.
 - Vul een tweede plastic zak met ijsblokjes en water (in verhouding 1 op 3).
 - Dompel de eerste zak in de tweede zak met water en sluit af.

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:

Mogelijke oorzaken:

- + Een slag of stoot op de neus (trauma), Voorbeeld: een bal of vuist tegen de neus.
- + Hevig niezen
- + Hevig snuiten
- + Neuspeuteren
- + Spontaan, zonder reden
- + Verhoogde bloeddruk
- + Drukke
- + Warmte

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. ***Je kan dit doen, maar het is beter een tandarts te raadplegen***
- 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. ***Kan ook met een vochtig kompres.***
- Ik spoel de afgebroken tand onder koud kraantjeswater. ***Kan ook met melk afgespoeld worden.***
- Ik bewaar de tand in een potje met melk.
- Ik bewaar de tand in een potje met speeksel. ***Deze methode hanteer je pas als je geen melk hebt.***

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 bloeddoorstroming te verminderen.

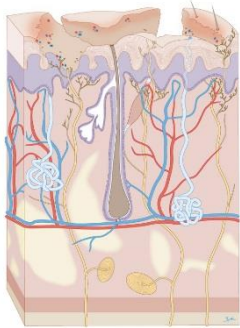
2. Stelling 1: Shock heeft een duidelijke ontwikkelingssnelheid en verloop.
Stelling 2: Als eerstehulpverlener kun je door juist handelen het slachtoffer uit shock halen.
 - Enkel stelling 1 is juist.
 - Enkel stelling 2 is juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn juist.
 - Stelling 1 en 2 zijn fout.

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

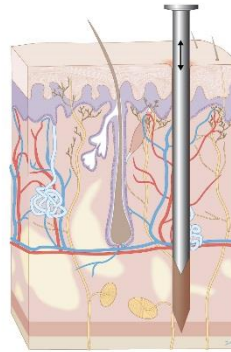
4. Wat is geen symptoom van een shock-toestand?
 - Bleke klamme huid
 - Koude handen
 - Kloppende hoofdpijn
 - Misselijkheid

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.

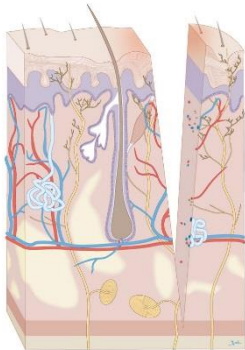
Hieronder vind je enkele afbeeldingen van de verschillende soorten huidwonden. Plaats de juiste naam bij de passende afbeelding. Kan jij per wonde afleiden of deze bloedt en/of pijn doet?



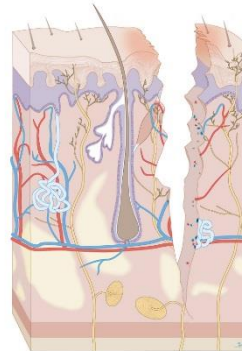
Pijn: vrij pijnlijk
Bloed: licht



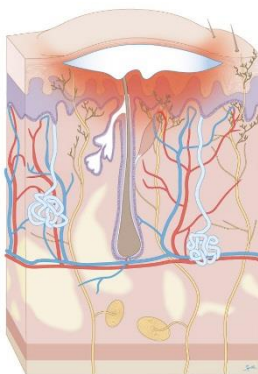
Pijn: niet echt pijnlijk
Bloed: matig



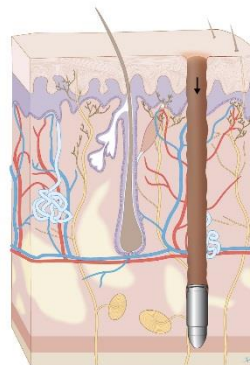
Pijn: niet zo pijnlijk
Bloed: licht of sterk
(afhankelijk van de diepte)



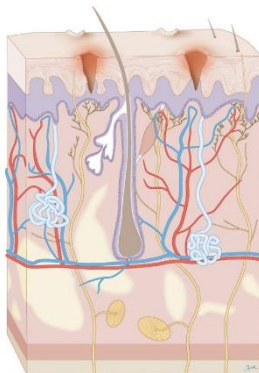
Pijn: pijnlijk
Bloed: licht



Pijn: licht of sterk
(afhankelijk van de ernst)
Bloed: geen



Pijn: licht
Bloed: matig



Pijn: licht of sterk (afhankelijk van de ernst)
Bloed: licht of sterk (afhankelijk van de ernst)

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
l. je handen wassen e. wegwerphandschoenen aantrekken f. de wonde spoelen met water d. de wonde ontsmetten met een niet-kleurend ontsmettingsmiddel. Deze stap vervangt stap f indien er geen of te weinig water ter beschikking is c. lichtjes het vuil uit de wonde wrijven h. de omgeving van de wonde drogen i. een pleister kleven j. vragen of het slachtoffer gevaccineerd is tegen tetanus l. je handen wassen	a. de wonde goed droog wrijven b. de wonde ontsmetten met een kleurend ontsmettingsmiddel g. de wonde uitwassen met zeep k. 112 alarmeren

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?

- + Zorg voor veiligheid: Zorg ervoor dat er geen andere kinderen in de bomen klimmen. Trek wegwerphandschoenen aan.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en ademhaling. Vraag waar het allemaal pijn doet.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. De schaafwonde is erg groot waardoor doorverwijzing nodig is. Omdat je je in het bos bevindt, kan je Thor dragen en eventueel naar arts of spoed brengen. Indien dit onmogelijk is, kan je eventueel de hulpdiensten verwittigen.
- + Verleen verdere eerste hulp. Omdat er nergens stromend water te bespeuren is, kijk of je geen fles drinkwater hebt. Heb je drinkwater, spoel de wonde met dit water. Indien je geen of te weinig drinkwater hebt, reinig de wonde met een niet-kleurend waterig ontsmettingsmiddel uit het eerstehulpkitje. Probeer het vuil uit de wonde te krijgen. Kalmeer Thor en praat rustig tegen hem.
- + Professionele verzorging is nodig.

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

Indien je een drinkfles met water zou meehebben, dan spoel je de wonde best met dit water. Afhankelijk van de hoeveelheid water, zal je de wonde toch moeten ontsmetten met een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel.

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?

- + Zorg voor veiligheid. Zorg ervoor dat de vrouw de hond aan de leiband zet en dat ze uit de buurt van de meisjes blijft. Een hond kan de verzorging van het slachtoffer namelijk opnieuw als een bedreiging zien en opnieuw bijten. Zorg dat omstaanders op afstand blijven. Blijf zelf rustig en straal dit uit naar je dochter en vriendinnetje. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. De huid ziet er beschadigd uit en de bijtwonde toch wel ernstig. Vandaar dat doorverwijzing zeker nodig is.
- + Verleen verdere eerste hulp. De wonde bloedt. Stelp de bloeding door op de wonde te (laten) drukken. Spoel de wonde uitgebreid met water. De arts zal de wonde verder ontsmetten. Als je meer dan 6 uur moet wachten op gespecialiseerde hulp, dan ontsmet je de wonde best met een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel na het reinigen. Droog de omgeving van de wonde en dek steriel af. Denk even na of je dochter beschermd is tegen tetanus of rabiës. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

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: Het is niet nodig door te verwijzen omdat je zelf de wonde kan verzorgen. Verwijs wel door als er nog vuil in de wonde zit. Verwijs ook door wanneer het gaat om een wonde bij een persoon met diabetes of verminderde immuniteit of wanneer de persoon vermoedelijk onvoldoende beschermd is tegen tetanus.

2. Een schaafwonde over het hele dijbeen.

Ja – Neen: Het slachtoffer heeft een schaafwonde die groter is dan de helft van de handpalm.

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

Ja – Neen: Er mag geen vuil meer in de wonde zitten.

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

Ja – Neen: Het is niet nodig door te verwijzen omdat je zelf de wonde kan verzorgen. Verwijs wel door wanneer het gaat om een wonde bij een persoon met diabetes of verminderde immuniteit of wanneer de persoon vermoedelijk onvoldoende beschermd is tegen tetanus.

5. Een vuile nagel in de voet.

Ja – Neen: Het gaat om eens steekwonde met een vuil voorwerp.

6. Een kleine hondenbeet.

Ja – Neen: Behalve als de huid beschadigd is, de bijtwonde in het gezicht, aan de handen of met weefselverlies is. Maar ook als de zwelling of pijn toeneemt of als het slachtoffer onvoldoende beschermd is tegen tetanus of rabiës.

7. Een schaafwonde die je niet hebt kunnen ontsmetten.

Ja – Neen: een schaafwonde moet je niet ontsmetten. Spoelen met water is voldoende.

8. Een schaafwonde in het gezicht.

Ja – Neen: Als het gezicht beschadigd is maar ook afhankelijk van de grootte van de schaafwonde. Namelijk indien de wonde groter is dan de helft van de handpalm van het slachtoffer, verwijst je het slachtoffer zeker door.

9. Een snijwonde bij een diabeet.

Ja – Neen: Controle is noodzakelijk bij een wonde bij een persoon met diabetes.

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

Ja – Neen: Wanneer het slachtoffer niet gevaccineerd is, wanneer de herhalingsvaccinatie te lang geleden is of bij twijfel, verwijst dan steeds door.

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?


- + Zorg voor veiligheid. Let op dat je zelf niet uitglijdt op de vloer of dat je zelf in een stuk glas trapt bij de benadering van het slachtoffer. Vraag een omstaander om het glas voorzichtig op te ruimen. Zeg tegen Wim dat hij het stuk glas zelf niet mag verwijderen omdat dit bijkomende schade kan veroorzaken. Vraag een andere omstaander om het eerstehulpmateriaal te gaan halen.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Verwijs het slachtoffer door om het voorwerp te laten verwijderen. Houd de omstandigheden van het ongeluk in het achterhoofd. Wim is wat dronken waardoor hij mogelijk geen pijn voelt of de situatie niet ernstig neemt. Laat iemand hem vergezellen.
- + Verleen verdere eerste hulp. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan. Leg uit waarom je het voorwerp niet verwijdert. Zorg dat het voorwerp onbeweeglijk blijft. Leg steriele kompressen aan beide kanten van het voorwerp. Vul aan beide zijden het hoogteverschil tussen de huid en het voorwerp op. Neem een zwachtel en leg hiermee voorzichtig een verband aan rond de wonde. Dit verband mag niet op de wonde drukken.

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?

- + Zorg voor veiligheid. Zorg ervoor dat jij of Stan niet over de houtblokken struikelt. Leg ze desnoods aan de kant, maar gebruik hiervoor tuinhandschoenen.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling. Vraag of je de wonde mag zien.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Dit is niet nodig. Een kleine splinter, waarvan het uiteinde goed zichtbaar is, probeer je zelf te verwijderen. Verwijs wel door als de splinter zou afbreken, de wonde tekenen van infectie vertoont of als het slachtoffer vermoedelijk onvoldoende beschermd is tegen tetanus.
- + Verleen verdere eerste hulp. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan. Reinig de wonde en de omgeving ervan voorzichtig met water. Ontsmet een pincet door deze gedurende 1 minuut in ontsmettingsalcohol te leggen en vervolgens enkele seconden te wachten tot de alcohol verdampt is (niet blazen). Grijp het uiteinde van de splinter met een pincet, dat je in het verlengde van de splinter houdt. Trek de splinter uit de huid. Dek de huidwonde af met een wondpleister of een kompres.




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.

- + Water: voor het wassen van je handen om jezelf te beschermen, maar ook om de wonde van de blaar te reinigen.
- + Wegwerphandschoenen: om jezelf te beschermen.
- + Naald: om een hinderlijke blaar open te prikken.
- + Ontsmettingsalcohol: om een niet-steriele naald steriel te maken.
- + Een naaldcontainer: om de naald op een veilige manier te verwijderen.
- + Steriel kompres: om het vocht uit de blaar te drukken, maar ook om de blaar af te dekken. Een blaar afdekken kan eventueel ook met een wondpleister of een tweedehuidverband.
- + Een (hand)doekje: om de omgeving van de wonde, na het spoelen, te drogen.
- + Een vuilbak: om het gebruikte materiaal te verwijderen.

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>Eerstegraadsbrandwonde</p>	<p>Roodheid Lichte zwelling Pijn</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Koel minstens 10 minuten met koel of lauw water en tot de pijn verlicht is. + Verwijder kledij en sieraden als ze niet vastkleven aan huid. + Informeer naar tetanusvaccinatie. + Let op vergiftigingsverschijnselen. + Breng een vochtinbrengend product aan. + Dek de wonde af met gepast verbandmateriaal. + Gespecialiseerde hulp is nodig afhankelijk van de grootte van de brandwonde, de leeftijd van het slachtoffer, de plaats en de oorzaak van de brandwonde.
 <p>Tweedegraadsbrandwonde</p>	<p>Blaren Roodheid (oppervlakkige wonde) Glans (oppervlakkige wonde) Dof (diepe wonde) Vlekkerig (diepe wonde) Rozerood of glanzend wit (diepe wonde) Pijn</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Koel minstens 10 minuten met koel of lauw water en tot de pijn verlicht is. + Verwijder kledij en sieraden als ze niet vastkleven aan huid. + Prik blaren niet open. + Informeer naar tetanusvaccinatie. + Let op vergiftigingsverschijnselen. + Dek de wonde af met een verband dat speciaal ontwikkeld is voor gebruik bij brandwonden. + Gespecialiseerde hulp is nodig afhankelijk van de grootte van de brandwonde, de leeftijd van het slachtoffer, de plaats en de oorzaak van de brandwonde.
 <p>Derdegraadsbrandwonde</p>	<p>Zwart, perkamentachtig of wit Niet pijnlijk, wel pijn door eerste en tweedegraadsbrandwonde errond.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Koel minstens 10 minuten met koel of lauw water en tot de pijn verlicht is. + Verwijder kledij en sieraden als ze niet vastkleven aan huid. + Informeer naar tetanusvaccinatie. + Let op vergiftigingsverschijnselen. + Gespecialiseerde hulp is noodzakelijk. + Leg een nat wondverband aan of gebruik plastic huishoudfolie in afwachting van verdere verzorging.

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?

- + Zorg voor veiligheid: Vermijd zelf elk contact met het chemisch product. Was je handen en trek wegwerphandschoenen (die ook bestand zijn tegen het product), zet een veiligheidsbril op om spatten in de ogen te vermijden, verlucht het lokaal en sluit de verpakking van het product af.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling. We zien dat Els een brandwonde door chemische producten heeft opgelopen. Probeer oog te hebben voor eventuele vergiftigingsverschijnselen.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat een collega de hulpdiensten (112) verwittigen. Doe dit zelf als je alleen bent. Raadpleeg het antigifcentrum (070 245 245). Wacht niet tot de symptomen optreden.
- + Verleen verdere eerste hulp. Volg het advies van het Antigifcentrum strikt op. Spoel de huid overvloedig en langdurig met water, liefst onder een douche. Kledij hoeft niet verwijderd te worden. Verwijderen tijdens het spoelen kledij en sieraden die niet aan de huid kleven. Wrijf niet op de aangetaste huid. Steek de kledij in een plastic zak en sluit die af. Breng geen zalven of andere producten aan op de huid zonder advies van gespecialiseerde hulp. Prik eventuele blaren niet open. Leg na het spoelen een nat wondverband aan. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

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: Het slachtoffer is jonger dan vijf jaar. Ze heeft ook brandwonden aan de handen.

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

Ja – Neen: Niet meteen doorverwijzen. Een kleine eerstegraadsbrandwonde kan je in eerste instantie zelf verzorgen. Bij twijfel kan je nog altijd een arts raadplegen.

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

Ja – Neen: Door de oorzaak van de brandwonde kunnen er ook inwendige letsels zijn.

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

Ja – Neen: De brandwonde is in het gezicht, ter hoogte van de ogen.

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

Ja – Neen: Niet meteen doorverwijzen. Hoogstwaarschijnlijk herstelt het letsel spontaan binnen de 24 tot 48 uren. Bij twijfel kan je altijd een (oog)arts raadplegen.

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

Ja – Neen: Het slachtoffer is ouder dan 60 jaar.

- 7.



Ja – Neen: Door de oorzaak van de brandwonde, namelijk een brandwonde door chemisch product.

- 8.



Ja – Neen: door de oppervlakte van de brandwonde. Meer dan 10% van het lichaamsoppervlak is verband (eerstegraadsbrandwonde).

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

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

Bij een brandwonde geldt de regel: “Eerst water, de rest komt later”. Dit betekent dat je moet koelen met koel of lauw leidingwater, minstens 10 minuten en totdat de pijn verlicht is. Als juwelen en kledij niet aan de huid kleven, verwijder ze dan. Blaren mag je in geen geval openprikken. Leg ook geen ijs op de brandwonde. Na het spoelen kan je een eenvoudige eerstegraadsbrandwonde bedekken met een vochtinbrengend product; een kleine, intacte tweedegraadsbrandwonde met een speciaal ontwikkeld verband en een ernstige brandwonde met een nat wondverband of plastic huishoudfolie (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: Circulaire brandwonden (volledig rondom een lidmaat) zijn gevaarlijk omdat op die manier de bloedcirculatie in het gedrang kan komen. Een brandwonde in de keelholte is bovendien extra gevaarlijk.

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%.

B: Hoe groter de verbrande lichaamsoppervlakte, hoe gevaarlijker de situatie. Men dient hulp te raadplegen bij een verbrande lichaamsoppervlakte van 5-10%, maar men dient 112 te bellen bij een verbrande lichaamsoppervlakte van meer dan 10%. Leeftijd dient men ook wel in het achterhoofd te houden. In beide gevallen is de leeftijd niet cruciaal omdat het kind ouder is dan 5 jaar en de volwassene jonger is dan 60 jaar.

Situatie 3:

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

B: De oorzaak van de brandwonde bepaalt mee de ernst. Verbranding door elektriciteit is gevaarlijker dan kokend water omdat er meerdere letsels kunnen optreden, zoals nierproblemen, hartritmestoornissen, ...

Situatie 4:

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

B: Ondanks een diepere brandwonde, is de oppervlakte eveneens belangrijk om de ernst van een brandwonde in te schatten. Bij een brandwonde waarbij 5 tot 10% van het lichaamsoppervlakte verband is, is het belangrijk om gespecialiseerde hulp in te roepen.

Situatie 5:

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

A: bij een brandwonde bij een kind dat jonger is dan vijf jaar, moet 112 gealarmeerd worden. Vanaf de leeftijd van 60 jaar wordt dit ook aangeraden.

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?

- + Zorg voor veiligheid. Ondersteun An-Sofie bij het vallen om bijkomende letsels te vermijden. Leg ze rustig plat op de grond.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp: 1) als de flauwte optrad zonder merkbare oorzaak (zoals emotie of hevige pijn). In dit geval lijkt de oorzaak warmte en drukte te zijn; 2) als An-Sofie herhaaldelijke keren flauwvalt; 3) als men weet dat An-Sofie hartproblemen heeft. Alarmeer 112 als An-Sofie na twee minuten nog steeds niet bijkomt.
- + Verleen verdere eerste hulp.
 - Stel dat An-Sofie weer bijkomt: Zorg voor frisse lucht en zorg dat omstanders afstand houden. Maak knellende kledij los. Leg koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd. Als An-Sofie weer bij bewustzijn komt, laat haar dan nog eventjes liggen. Breng ze nadien naar halfzittende houding en dan naar zittende houding. Laat An-Sofie weer rechtstaan als ze zich terug goed voelt. Ga na of ze nog letsels heeft opgelopen.
 - Stel dat An-Sofie na twee minuten nog niet bijkomt. Handel zoals bij een bewusteloos slachtoffer en leg ze in stabiele zijligging. Controleer de ademhaling.

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:

Plots optreden van de symptomen

Stoornissen in het bewustzijn

Duizeligheid

Het lijkt alsof het slachtoffer dronken is

Gevoelstoornissen, spierzwakte of verlammingen aan één kant van het lichaam

Hoofdpijn

Minder goed zicht of minder goed gehoor

Scheve mond

Moeilijk spreken of slikken



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

1. Zorg voor veiligheid.
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:

Face

Arm

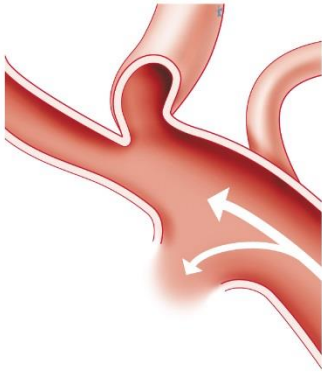
Speech

Time

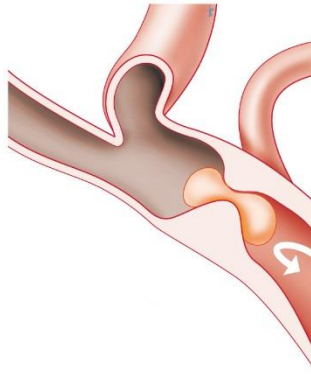
4. Verleen verdere eerste hulp
5. Geef het slachtoffer geen eten of drinken. De kans bestaat dat hij/zij zich verslikt.
6. Blijf rustig praten tegen het slachtoffer. Kalmeer het slachtoffer.

Plaats volgende aandoeningen van een beroerte bij de juiste afbeelding.

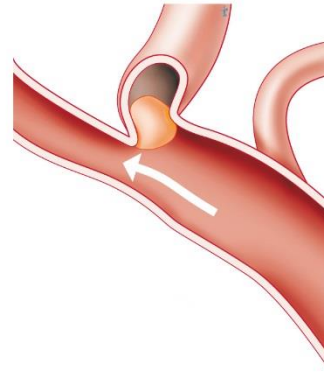
- + hersenbloeding
- + hersentrombose
- + hersenembolie



hersenbloeding



hersentrombose



hersenembolie

2. Geef 3 mogelijke oorzaken van een beroerte.

- + Hoge bloeddruk
- + Diabetes
- + Overgewicht
- + Te vette voeding
- + Te weinig lichaamsbeweging
- + Roken
- + Aneurysma
- + Hartritme stoornissen
- + Vetdruppel afkomstig uit het beenmerg bij een botbreuk
- + Fout bij het toedienen van een infuus

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:

Enkele voorbeelden:

Je bent aan het fietsen en krijgt een vliegje in je oog.

Een peuter steekt een potlood in het oog.

Symptomen:

- + Er zit een vreemd voorwerp in het oog van het slachtoffer (al dan niet zichtbaar)
- + Pijn
- + Tranend oog
- + Oog ziet rood
- + Er loopt bloed of ander vocht uit het oog
- + Problemen met het zicht

Vreemd voorwerp in het oor:

Enkele voorbeelden:

Een peuter stopt een knikker in zijn oor.

Een insect komt in het oor terecht.

Symptomen:

- + Pijn of kriebelingen in het oor
- + Gehoorproblemen
- In het geval van een trommelvliesperforatie:
- + Constant geruis en gehoorvermindering
- + Oorpijn
- + Bloed uit het oor
- + Duizeligheid en evenwichtsstoornissen

Vreemd voorwerp in de neus:

Enkele voorbeelden:

Een peuter steekt een speeltje in de neus.

Symptomen:

- + Moeilijke of luidruchtige ademhaling door de neus
- + Zwelling van de neus
- + Tranende ogen
- + Neuspeuteren
- + Slecht ruikend of bloederig neusslijm

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: Blazen in een letsel is nooit een goed idee omdat je dan eventuele ziektekiemen in de wonde kan blazen.

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

Juist – Fout: Een zakdoekje of wattenstaafje kan de schade erger maken en extra irritatie geven.

3. In het oog wrijven van buiten naar binnen.

Juist – Fout: Door in het oog te wrijven, creëer je extra druk op de oogbol. Bij een perforerend oogletsel kunnen hierdoor inwendige structuren uitpuilen. De vloeibare inhoud van het oog kan verloren gaan waardoor blindheid kan ontstaan.

4. Het oog dichtknijpen en laten tranen.

Juist – Fout: Het oog dichtknijpen veroorzaakt onnodige druk op de oogbol. Tranen is onvoldoende om eventuele vuiltjes uit het oog te laten spoelen.

5. Het oog spoelen.

Juist – Fout: Overvloedig spoelen zorgt ervoor dat het vuiltje verwijderd kan worden.

6. Voldoende knipperen met de oogleden.

Juist – Fout: Knipperen met de oogleden veroorzaakt tranende ogen. Dit is onvoldoende om eventuele vuiltjes uit het oog te laten spoelen.

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

Juist – Fout: Een kompres op het oog geeft een onnodige druk op de oogbol en zal niet helpen het vuiltje er uit te halen.

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.

Verbetering fout 1: Stop niets in de mond van Nathan en plaats niets tussen zijn tanden.

Verbetering fout 2: Houd Nathan niet vast. Probeer hem niet tegen te houden. Zorg wel dat hij zich nergens aan kan kwetsen. Leg tijdens het schokken een plat kussen onder het hoofd. Probeer het kussen zo te plaatsen dat je het hoofd niet naar voren hoeft te buigen.

Verbetering fout 3: Haal na het schokken het kussen onder het hoofd weg. Controleer nadien het bewustzijn en de ademhaling. Leg Nathan nadien in stabiele zijligging zodat vochten uit de mond kunnen lopen bij bewusteloosheid. Indien hij bij bewustzijn is, zorg dan voor een rustige omgeving en comfort. Een dikke knuffel kan beklemmend zijn. Controleer ook nog eens goed of Nathan zich niet gekwetst heeft.

Wat zou jij nog doen?

- + 112 alarmeren. Opa 'vermoedt' een epilepsieaanval. Je kan dus zeggen dat oma en opa nog niet wisten dat Nathan epilepsie had. Omdat het de eerste keer is dat Nathan zo een aanval doet, is het beter om de hulpdiensten te verwittigen. Een andere reden om de hulpdiensten te bellen, is de duur van de aanval. Het duurde minuten vooraleer Nathan zich weer ontspande. Bij een aanval die langer duurt dan 5 minuten, moet men ook 112 bellen.
- + De kenmerken van de aanval registreren, namelijk de tijdsduur en de reacties van het slachtoffer.

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

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



Een kind met koortsstuipen maakt **schokkende bewegingen** en kan het bewustzijn verliezen. De nagels en lippen van het kind kunnen **blauw** verkleuren. De ogen draaien weg en de ademhaling kan **stokken**. Raadpleeg **gespecialiseerde hulp** als de aanval langer dan 2 minuten duurt. Het is belangrijk om de koorts te doen zakken. Dit kan door het kind met **lauw** water af te deppen. Doe dit niet als het kind hierdoor overstuur geraakt. De ouders van het kind kunnen een **koortswerende zetpil** geven. Zorg ervoor dat het kind zich niet kan bezeeren. Als het kind na de schokkende fase bewusteloos blijft, leg het dan in **stabiele zijligging**. Koortsstuipen kunnen voorkomen wanneer een kind koorts heeft die **snel stijgt**. Het komt vooral voor bij kinderen onder de **vijf** jaar.

Rita is van de ladder gevallen.



Hoe zou je eerste hulp verlenen in volgende situaties?

Rita is bij bewustzijn en ademt normaal.

Zorg voor veiligheid. Leg de ladder aan de kant zodat deze niet kan vallen. Verplaats Rita niet. Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Rita is bij bewustzijn en ademt normaal. Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat 112 alarmeren of doe dit zelf. Verleen verdere eerste hulp. Kalmeer Rita en overtuig haar niet te bewegen. Immobiliseer haar hoofd en nek. Doe dit enkel wanneer Rita wil meewerken en rustig is. Wacht tot de hulpdiensten arriveren.

Rita is bewusteloos en ademt normaal.

Zorg voor veiligheid. Leg de ladder aan de kant zodat deze niet kan vallen. Verplaats Rita niet. Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Rita is bewusteloos en ademt normaal. Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat 112 alarmeren of doe dit zelf. Verleen verdere eerste hulp. Laat Rita op haar rug liggen, kantel haar hoofd achterover en til de kin omhoog om de vrije ademhaling te garanderen. Controleer elke minuut haar ademhaling.

Rita is bewusteloos en ademt niet normaal.

Zorg voor veiligheid. Leg de ladder aan de kant zodat deze niet kan vallen. Verplaats Rita niet. Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Rita is bewusteloos en ademt niet normaal. Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat 112 alarmeren of doe dit zelf. Verleen verdere eerste hulp. Start met de reanimatie. Laat een omstaander een AED halen en handel verder volgens de instructies van het toestel.

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?

Zorg voor veiligheid. Zorg dat Ine op een veilige manier van het klimrek komt, zonder op Jannes terecht te komen. Houd nieuwsgierige omstaanders op afstand. Verplaats Jannes niet.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is met het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling van Jannes, ook als hij op de buik ligt. Als je merkt dat Jannes normaal ademt laat hem dan liggen. Als je twijfelt over de ademhaling, draai Jannes dan van de buik naar de rug, ook als je een wervelletsel vermoedt. Controleer de ademhaling. Je doet er goed aan meteen het hoofd van Jannes te immobiliseren.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat een omstaander 112 alarmeren of doe dit zelf als je Verleen verdere eerste hulp. Handel verder volgens je bevindingen. Als Jannes normaal ademt, laat hem dan liggen. Als Jannes niet normaal ademt, start dan met de reanimatie.

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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adviseer het slachtoffer om zo weinig mogelijk oogbewegingen te maken.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Breng geen zalven of andere producten op de ogen aan zonder advies van een arts of oogarts.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Laat het slachtoffer een comfortabele houding aannemen en daarbij het hoofd stilhouden.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spreid de oogleden tijdens het spoelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alarmeer 112.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dek beide ogen af met natte kompressen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trek wegwerphandschoenen aan.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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.

Hoogoplopende ruzie – benauwd – hartkloppingen – snelle en diepe ademhaling

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.

Piepende ademhaling - moeite met ademen – neusvleugels bewegen opvallend - astma

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.

Angsten – duizelig en misselijk

4. Kortademigheid – **Hyperventilatie**: Sandra wil iets aan haar lijn doen en besluit om te gaan joggen. Tijdens het lopen snakt ze naar adem.

Lopen – naar adem snakken

Hoe verleen je eerste hulp?

Bij kortademigheid:

Stel het slachtoffer gerust. Vermijd dat hij in paniek geraakt. Vraag hem zo rustig mogelijk te ademen om geen extra zuurstof te gebruiken. Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen. Help het slachtoffer een comfortabele houding aan te nemen (bijvoorbeeld zittend, halfzittend of staand). Maak knellende kledij wat losser. Vraag of het slachtoffer al eerder dergelijke aanvallen heeft gehad. Laat hem zijn medicatie innemen als hij dat wil (bijvoorbeeld een puffertje). Vraag hem om de voorgeschreven dosis te respecteren. Geef zelf geen medicatie. Blijf bij het slachtoffer tot de aanval voorbij is en hij terug normaal ademt. Raadpleeg gespecialiseerde hulp als het de eerste aanval van kortademigheid is. Alarmeer 112 als de aanval meerdere minuten duurt; als het slachtoffer het bewustzijn verliest; als de lippen, vingernagels of neus van het slachtoffer blauw verkleuren; als de medicatie na 5 minuten nog steeds geen effect heeft en de situatie ernstig blijft.

Bij hyperventilatie:

Breng het slachtoffer naar een rustige plek als dat mogelijk is. Vraag omstaanders om wat afstand te houden. Verwijder de oorzaak van de paniekaanval als dat kan. Stel het slachtoffer gerust. Gedraag je zelf zeer kalm. Beweeg rustig en voorspelbaar, spreek traag en gebruik eenvoudige taal. Kalmeer het slachtoffer en vraag hem om geleidelijk langzaam en rustig in en uit te ademen. Geef het voorbeeld en laat het slachtoffer jouw ademhalingsritme te volgen. Het kan helpen om bijvoorbeeld 1 tel te laten inademen via de neus en 3 tellen via de mond. Laat het slachtoffer in- en uitademen in de eigen gesloten handen (gevouwen als een schelp). Als het slachtoffer rustiger is geworden, laat hem dan in een proper zakje voor de mond en neus houden en laat hem daarin in- en uitademen. Doe dit enkel als je zeker bent dat het gaat om een hyperventilatie met een psychische oorsprong en als het slachtoffer dit toelaat. Maak knellende kledij wat losser. Motiveer het slachtoffer om te ademen vanuit de buik. Blijf bij het slachtoffer tot de aanval voorbij is en hij terug normaal ademt. Laat hem terug omgevingslucht inademen zodra hij rustiger wordt. Alarmeer de hulpdiensten (112) als de paniekaanval blijft aanhouden; als de hyperventilatie geen psychische oorzaak heeft, als het slachtoffer een blauwpaarse verkleuring vertoont; als je twijfelt.

Bekijk de foto van Bert.



Wat is er vermoedelijk aan de hand?

Bert heeft vermoedelijk aan astma-aanval.

Waarom merk je dat?

- + Bert ziet er onrustig of wat angstig uit.
- + Hij geeft een benauwde indruk (bleek, ogen opengesperd). Hij steunt op de tafel (mogelijks snakt hij naar adem).
- + Er ligt een puffertje op tafel.

Hoe zou jij Bert helpen?

Zorg voor veiligheid. Houd nieuwsgierige omstaanders op afstand.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis met Bert. Controleer het bewustzijn en de ademhaling van Bert.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Alarmeer 112 als de aanval meerdere minuten duurt; als Bert het bewustzijn verliest; als de lippen, vingernagels of neus van Bert blauw verkleuren; als de medicatie (puffer) na 5 minuten nog steeds geen effect heeft en de situatie ernstig blijft.

Verleen verdere eerste hulp. Stel Bert gerust. Vermijd dat hij in paniek geraakt. Vraag hem zo rustig mogelijk te ademen om geen extra zuurstof te verbruiken. Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen. Zorg dat hij zo rustig mogelijk blijft. Help Bert om een comfortabele houding aan te nemen (bijvoorbeeld zittend, halfzittend of staand). Maak knellende kledij wat losser. Vraag of Bert al eerder dergelijke aanvallen heeft gehad. Laat hem zijn medicatie innemen. Vraag hem daarbij de voorgeschreven dosis te respecteren en de techniek van het innemen van de medicatie correct toe te passen. Geef zelf geen medicatie. Blijf bij het slachtoffer tot de aanval voorbij is en hij terug normaal ademt.

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

- a.
- b.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.
- j.

- 1.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- a.
- b.
- c.
- d.
- g.
- h.
- k.

- 1.
- 2.
- 4.
- 5.
- 7.
- 8.

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?

Het zou kunnen wijzen op een hartaanval.

Welke symptomen kunnen er nog optreden bij deze aandoening?

- + Een hartaanval begint vaak met vage symptomen. Soms is er geen symptoom. Er kunnen ook aspecifieke klachten voorkomen (bijvoorbeeld pijn in de bovenbuik of een griepig gevoel).
- + Een pijn die kan uitstralen naar de linker- of rechterarm; de linker- of rechterschouder en tussen de schouderbladen; de tanden en kaken; de maagstreek.
- + Kortademigheid
- + Een bleke of grauwe huidskleur, met blauwverkleuring van de lippen en vingernagels.
- + Zweeten
- + Angstig
- + Misselijkheid

Hoe kan je Roger helpen?

Zorg voor veiligheid. Laat Roger stoppen met de inspanning waarmee hij bezig was. Zorg dat hij zo rustig mogelijk blijft. Leg de spade en ander tuingereedschap aan de kant.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is met Roger. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Alarmeer steeds de hulpdiensten (112). Ook als de symptomen binnen de 5 minuten zouden verdwijnen, raadpleeg dan zeker een huisarts.

Verleen verdere eerste hulp. Help Roger een comfortabele houding aan te nemen (bijvoorbeeld zittend of halfzittend). Vraag Roger of hij dit al eens eerder heeft meegemaakt en of hij daar geneesmiddelen voor neemt. Vraag of hij al medicatie heeft ingenomen. Indien niet, laat Roger dan zijn medicatie in nemen. Vraag hem daarbij de voorgeschreven dosis te respecteren. Geef zelf geen medicatie. Maak knellende kledij los.

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: Een hartaanval kan optreden bij een activiteit maar ook in rusttoestand.

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

Juist – Fout: Een hartaanval treedt op omdat de zuurstofvoorziening belemmerd wordt door een vernauwing of verstopping van de kransslagader.

3. Een hartaanval kan veroorzaakt worden door slechte eetgewoonten.

Juist – Fout: Naast vele andere mogelijke oorzaken, kan ongezonde (te vette) voeding bijdragen tot een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen.

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

Juist – Fout: Deze symptomen kunnen allemaal optreden, maar niet noodzakelijk allemaal tegelijkertijd. Uitstralingspijn, een bleke of grauwe huidskleur, blauwverkleuring van lippen en vingernagels, angstig, misselijkheid zijn andere symptomen die nog kunnen optreden.

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

Juist – Fout: De pijn kan uitstralen naar de rechterarm, maar kan evengoed uitstralen naar de linkerarm, de linker- of rechterschouder, tussen de schouderbladen, de tanden en kaken of naar de maagstreek.

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

Juist – Fout: Bij een hartaanval krijgt het hart te weinig zuurstof door een vernauwing of een verstopping in de kransslagaders.

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

Juist – Fout: Laat het slachtoffer de voorgeschreven dosis respecteren. Geef nooit extra medicatie.

8. Een hartaanval is hetzelfde als een angina pectoris.

Juist – Fout: Met een hartaanval bedoelen we 'hart- en vaataandoeningen'. Een angina pectoris is een voorbeeld van een hartaanval. Een hartinfarct is eveneens een voorbeeld.

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?

Zorg voor veiligheid. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan. Zeg kordaat tegen Lise-Marie dat ze de besjes niet mag opeten en dat ze de bessen meteen moet uitspuwen. Controleer haar mond om te kijken of er nog bessen in zitten en haal deze er eventueel zelf uit.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling van Lise-Marie.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Alarmeer een arts of bel 112. Bel zeker ook het Antigifcentrum (070 245 245). Wacht niet tot er symptomen verschijnen.

Verleen verdere eerste hulp. Volg het advies van het Antigifcentrum strikt op. Was ook de handen van Lise-Marie. Trek nadien je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

Wie alarmeer je en welke informatie geef je door?

- + Het Antigifcentrum
De leeftijd en het gewicht van Lise-Marie, de naam van het ingenomen product (bessen van een taxusboom), de wijze waarop Lise-Marie vergiftigd werd (inslikken), de schatting van de ingenomen hoeveelheid, de tijdstip van inname, de toestand van het slachtoffer.
- + Een huisarts of 112
Waar: het juiste adres
Wat: het soort ongeval (vergiftiging)
Wie: het aantal slachtoffers (namelijk één slachtoffer), de toestand van het slachtoffer, de letsels, zeg dat het om een kleutertje gaat.

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 gelijkenissen in de hulpverlening tussen situatie 1 en situatie 2. Leg kort uit.

- + Stel dat beide slachtoffers het bewustzijn verliezen en niet meer normaal ademen, dan start je met de reanimatie. In situatie 1 geef je zeker geen mond-op-mondbeademing. Beperk je tot de borstcompressies of gebruik een zakmasker. Bij vergiftiging door contact met een chemisch product kan mond-op-mondbeademing in principe wel, behalve in dit geval niet. Linda kreeg namelijk spatten van het chemisch product op haar gezicht. Dit is een reden om geen mond-op-mondbeademing te doen.
- + In beide situaties dien je het Antigifcentrum te contacteren. Volg het advies strikt op.
- + Verplaats het slachtoffer niet en zorg dat je zelf beschermd bent tegen het giftige product.

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

- + Gebruik alleen veilige verwarmingstoestellen. Laat deze toestellen installeren en regelmatig onderhouden door een vakman.
- + Gebruik geen verwarmingstoestellen op basis van een vlam zonder ze aan te sluiten op een schoorsteen.
- + Zorg voor voldoende ventilatie in de woning. Voorzie ook ventilatie in de badkamer als een gasboiler zich in de badkamer bevindt (bijvoorbeeld een luchtrooster in de deur of zet het raam een beetje open).
- + Zorg ervoor dat de schoorsteen goed werkt. Laat die regelmatig onderhouden door een vakman.
- + Bij aardgas heeft de vlam bij een normale verbranding een blauwe kleur. Er dreigt gevaar als de vlam groter is dan normaal of een geeloranje kleur heeft. Advies van een vakman is hier aangewezen.
- + Laat nooit de motor van een wagen draaien in een gesloten ruimte (bijvoorbeeld in een garage). Dat geldt ook voor andere ontploffingsmotoren.

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.

Galstenen: Galstenen kunnen het afvoerkanaal van de gal verstopen waardoor het slachtoffer koliekpijn kan krijgen. Gal is belangrijk bij de vertering van voeding om vetten af te breken en te verbranden. Het wordt geproduceerd door de lever. Een deel ervan gaat naar de galblaas. Gal in de gasblaas is sterk geconcentreerd en kan een galsteen vormen.

Peritonitis: Een ontsteking van het buikvlies. Het buikvlies is het vlies dat buikorganen en de binnenkant van de buikholte bedekt. Buikvliesontsteking kan ontstaan door een maag-darmperforatie of een appendicitis.

Darmobstructie: Een verstopping van de darmen. Door een verstopping (als gevolg van harde stoelgang, een litteken, een tumor of een buikwandbreuk) of door verlamming van de darmspieren, kan de voortbeweging van de stoelgang worden vertraagd of belemmerd.

Appendicitis: Een ontsteking van de appendix of blinde darm. Meestal gaat het om een afsluiting van de appendix die vervolgens geïnfecteerd geraakt.

Menstruatie: Maandstonden. Gemiddeld maandelijks bloeding bij vruchtbare vrouwen ten gevolge van de afbraak van een onbevruichte eikel.

Maagpijn: Een beschadiging van het beschermende slijmvlies in de maagwand (door een te hoge productie van maagzuur, waardoor maagpijn kan ontstaan).

Nierkolieken: Hevige pijn die in opstoten komt ten gevolge van nierstenen. Een niersteen (onoplosbare kristallen die samenklitten en een steentje vormen) zorgt voor een volledig afsluiting van de urineleider waardoor urine niet meer weg kan.

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 – sportdrank drinken

Een diarreeremmer wordt in principe niet toegediend bij diarree. Enkel als het slachtoffer last heeft van frequente en hinderlijke diarree, zonder dat er andere alarmerende symptomen zijn, kan hij ervoor kiezen medicatie te gebruiken om de diarree te stoppen. Gebruik geen medicatie op eigen houtje. Vraag raad aan arts of apotheek. De drie andere trefwoorden zijn wel toegestaan. Slokjes water of sportdrank zijn goed om uitdroging te vermijden. Als het slachtoffer iets wil eten, dan kan hij best iets lichts verteerbaar eten, zoals beschuit.

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

Zweten is geen alarmerend symptoom. De vier andere symptomen wel.

3. flessenwater – handen wassen – chloortabletten – ijsblokjes

Gebruik van ijsblokjes is niet aangewezen ter preventie van reizigersdiarree. Ijsblokjes kan men best vermijden. De andere trefwoorden zijn wel goede preventietips.

4. cola – thee – bouillonsoep – sportdrank - water

Cola is geen goede drank als je last hebt van diarree vanwege de gasvorming. Thee, bouillonsoep, sportdrank of water kunnen wel gedronken worden om uitdroging bij diarree te vermijden.


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.

- + Was frequent je handen met water en zeep. Doe dit zeker na contact met een persoon die braakt of die diarree heeft; na gebruik van het toilet; voor, tijdens en na het koken; voor de maaltijd; na contact met dieren.
- + Raadpleeg een reisgids of toeristische dienst voor je vertrekt om te weten te komen of het kraantjeswater drinkbaar is. Drink dan bij voorkeur flessenwater uit een fles die je zelf opent of in jouw bijzijn wordt geopend. Als je geen flessenwater hebt, kook of ontsmet dan het drinkwater.
- + Vermijd ijsblokjes (aangezien ze met besmet water kunnen gemaakt zijn).
- + Als iemand in je omgeving diarree heeft, vermijd dan hetzelfde bestek of glas te gebruiken; vermijd contact met zwakke of kwetsbare personen; vermijd dat deze persoon de maaltijden bereidt.
- + Vermijd in minder hygiënische omstandigheden de volgende voedingsmiddelen: rauwe groenten, koude salades, ongekookte of ongebakken voeding, melkproducten op basis van niet-gepasteuriseerde of ongekookte melk, voeding die lange tijd op kamertemperatuur heeft gestaan, vruchten die je zelf niet kan schillen, kraantjeswater en ijsblokjes, lokale producten die onfris ogen of ruiken, water uit reeds geopende flessen, maaltijden (ook roomijs) uit een kraampje.
- + Vermijd het inslikken van water tijdens het zwemmen in open water.
- + Gebruik geen antibiotica of andere geneesmiddelen tegen preventie van reizigersdiarree.

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?

- + Ga na of je nog andere symptomen hebt. Bijvoorbeeld koorts, braken, ...
- + Probeer uitdroging te vermijden. Drink regelmatig kleine hoeveelheden water. Sportdrink, thee of een lichte bouillonsoep kan ook. Gebruik eventueel ORS.
- + Als je honger hebt, eet dan iets waar je zin in hebt. Vermijd darm prikkelende of gasvormende voedingsstoffen.
- + Was je handen regelmatig.
- + Vermijd rechtstreeks contact met omstaanders.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp als de diarree na 24-48 uur niet overgaat; als je meer dan 6 ontlastingen per dag hebt; als je algemene toestand achteruit gaat; als je belangrijke medicatie neemt (bijvoorbeeld diabetes); als je alarmerende symptomen toont (bloederige diarree, etter of slijm bij de stoelgang, hoge koorts of hevige krampen); als je zwanger bent; als je een jong kind of oudere bent of als je twijfelt.



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?

Op korte termijn:

- + Zijn houding verzorgen, zeker omdat Jean nu een bureaujob heeft. Hierdoor zal hij veel zitten waardoor de kans bestaande is dat hij onbewust een slechte houding tijdens het zitten zal aannemen.
- + Zijn houding regelmatig en voldoende afwisselen. Hij kan best regelmatig eens rechtstaan en voldoende bewegen.
- + Bij het optillen van bepaalde voorwerpen, zou Jean voldoende door de benen moeten buigen. Zware voorwerpen moeten zo dicht mogelijk bij de romp getild worden.

Op lange termijn:

- + Indien Jean na de werkuren zou sporten, kan hij dit best onder begeleiding doen.
- + Voldoende rust. Tijdens de slaap vermindert de belasting van de tussenwervelschijven, zodat ze terug vocht kunnen opnemen. Bij een tekort aan rust is dat niet mogelijk en zullen de tussenwervelschijven sneller verslijten.
- + Jean kan best voldoende rug- en buikspieroefeningen doen om de rug te versterken.

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
b. zwelling	b. zwelling	b. zwelling	a. abnormale beweeglijkheid
c. pijn	c. pijn	c. pijn	b. zwelling
f. blauwverkleuring	f. blauwverkleuring	e. abnormale stand	c. pijn
g. verminderde bruikbaarheid	g. verminderde bruikbaarheid	f. blauwverkleuring	d. geknars
h. inwendige bloeding	h. inwendige bloeding	g. verminderde bruikbaarheid	e. abnormale stand
		h. inwendige bloeding	f. blauwverkleuring
		i. uitwendige bloeding	g. verminderde bruikbaarheid
		j. zichtbare botfragmenten	h. inwendige bloeding
			i. uitwendige bloeding
			j. zichtbare botfragmenten



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: Beweeg het lidmaat zo weinig mogelijk. Elevatie (zie ICE-principe) wordt niet meer toegepast omdat het effect van hoogstand onvoldoende kan aangetoond worden.

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

Ja - Neen: Ijsblokjes in een zakje water zijn effectief om zwelling tegen te gaan. Wikkel er wel eerst een dunne doek rond (geen rechtstreeks contact met de huid).

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

Ja – Neen: Laat het slachtoffer de schoen uittrekken om op de juiste plaats te kunnen koelen. Dit zal zwelling tegengaan. Bovendien kan je op die manier kijken of er eventuele andere letsels zijn.

4. Het slachtoffer zelf naar het ziekenhuis brengen.

Ja – Neen: Een slachtoffer met een letsel aan de onderste ledematen mag je in principe zelf naar het ziekenhuis vervoeren, op voorwaarde dat het gaat om een niet te ernstig letsel (bijvoorbeeld een eenvoudige verstuiking) en als het slachtoffer dit toelaat.

5. Een drukverband aanleggen om zwelling tegen te gaan.

Ja – Neen: Een drukverband wordt niet aangeraden omdat dit dient om een bloeding te stelpen. Een te grote druk kan de bloedvaten volledig vernauwen. Een steunverband kan steun geven en het verder opzwellen van het lidmaat beperken.

6. Een pijnstiller geven.

Ja – Neen: Als eerstehulpverlener mag je geen medicatie toedienen.

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

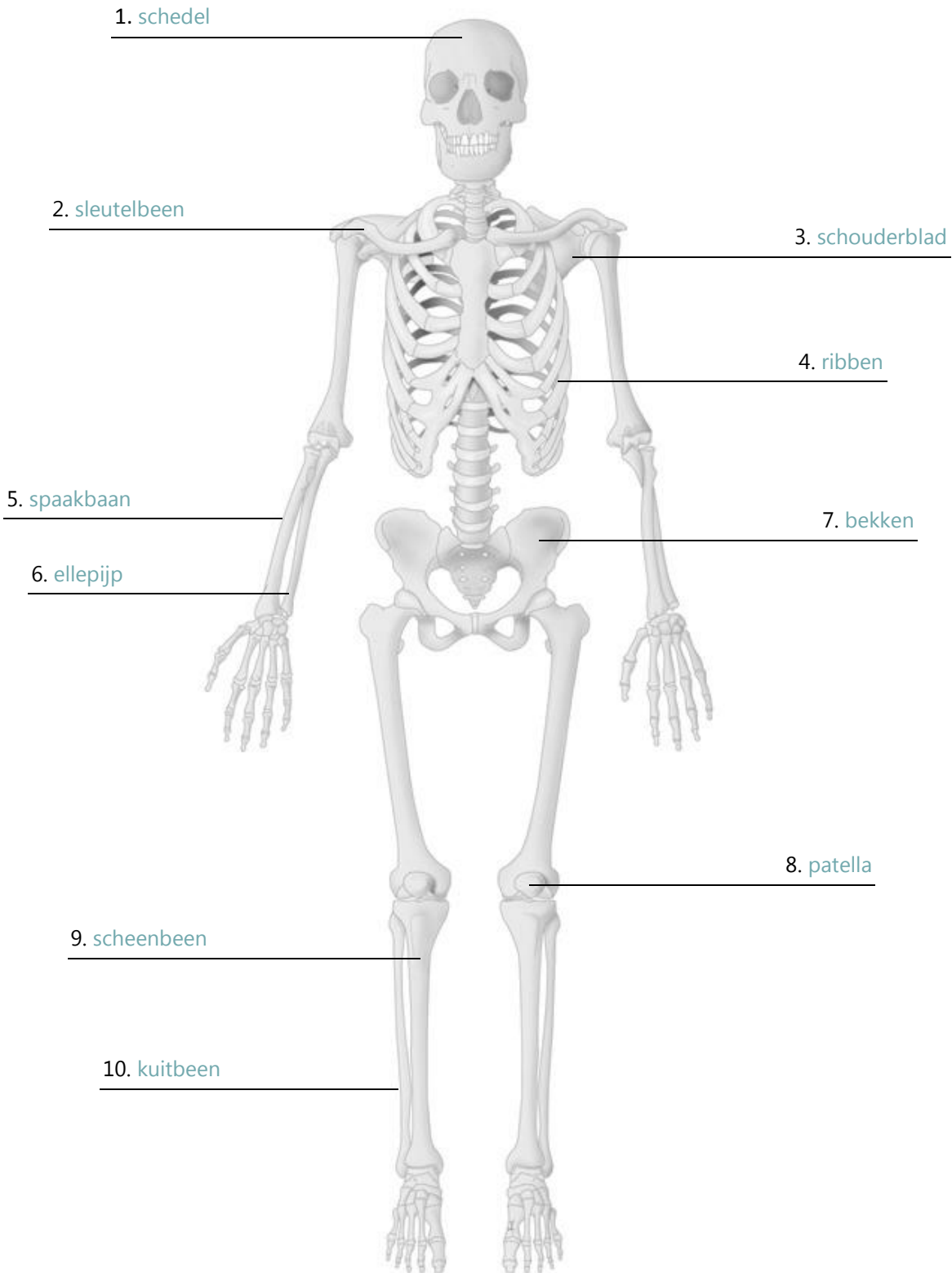
Ja – Neen: Om de schade te beperken is het aangewezen het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen.

8. 112 alarmeren.

Ja – Neen: Omdat we niet met zekerheid weten of het gaat om een verstuiking, ontwrichting of een breuk, is professionele hulp aangewezen. Zeker bij een ontwrichting of breuk is het noodzakelijk de hulpdiensten te verwittigen. Zij beschikken over speciaal materiaal om een slachtoffer te vervoeren.



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?

- + Ervoor zorgen dat ze niet steunt op haar voet.
- + Gespecialiseerde hulp inroepen.
- + Het letsel koelen (maximum 20 minuten) met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje. Wikkel hier een dunne doek rond.

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?

- + De spier lichtjes masseren. Op die manier warmt de spier op, ontspant ze en bevordert de doorbloeding.
- + Warmte aanbrengen op de spier in de vorm van warme kledij of een warmtezakje.
- + Gespecialiseerde hulp raadplegen als Mats vaak last heeft van verkrampte spieren zonder duidelijke oorzaak.

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 pijnstillert 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.

- + Trek wegwerphandschoenen aan.
- + Verwijder de angel met een bankkaart.
- + Spoel de wonde met water.
- + Koel de gestoken plaats met ijsblokjes in een zakje water, gewikkeld in een handdoekje.
- + Indien Arne een gekende allergie heeft voor een wespensteek, laat hem dan zijn medicatie innemen.
- + Smeer een jeukwerende zalf op de wonde om de jeuk te verminderen.
- + Indien Arne te veel pijn heeft, laat hem dan een pijnstillert nemen.

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 **insuline** en/of **glucagon** verstoord. Beiden worden door de **alveesklier** afgescheiden. De hoeveelheid suiker in het bloed blijft hierdoor niet **op peil/constant**.

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

Om te helpen kan je **snelwerkende suikers** geven, zoals een **blikje frisdrank** of enkele tabletten **druivensuiker**.

Indien de symptomen na 15 minuten nog niet verdwenen zijn, herhaal dit dan. Als het slachtoffer zich beter voelt, geef dan een kleine **snack**, zoals een **boterham** of een **wafel**.

Bij een hyperglycemie heeft een persoon te **veel** suiker in het bloed. Om te helpen kan je **de persoon vragen** om zijn **bloedsuikergehalte** te meten en eventueel medicatie laten innemen of inspuiten. Vraag om de dosis te respecteren. Geef zelf nooit medicatie.

Het suikergehalte in het bloed kan met een **glucosemeter** bepaald worden.

Een **hyperglycemie** verloopt trager dan een **hypoglycemie** 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?

Felix kan last hebben van een zonneslag of zelfs een hiteslag.

Is iedereen hier even vatbaar voor?

Neen, baby's en ouderen zijn hier vatbaarder voor omdat ze mogelijk geen dorstgevoel kennen of omdat ze dit niet goed kunnen uiten. Ook mensen die een zware fysieke inspanning leveren in een warme omgeving en dit niet gewoon zijn, hebben meer risico op een zonneslag.

Hoe kan je dit voorkomen?

- + Vermijd zware inspanningen op warme dagen of in een warme omgeving als je hier niet specifiek op bent voorbereid.
- + Drink voldoende als het warm is. Drink regelmatig, het liefst in kleine hoeveelheden per keer. Eet bij voorkeur maaltijden die veel vocht bevatten (zoals koude soep, yoghurt, fruit of rauwkost).
- + Als je je oncomfortabel voelt op warme dagen, overweeg dan de aankoop van een airconditioning.
- + Laat nooit iemand achter in een wagen die in de zon geparkeerd staat. De temperatuur in een wagen kan heel snel stijgen.
- + Kleed je naargelang het weer: trek lichte kledij aan als het warm is.
- + Houd een oogje in het zeil bij ouderen in de buurt. Ga regelmatig langs, breng boodschappen en zorg ervoor dat ze voldoende drinken.
- + Houd een oogje in het zeil bij kinderen. Zorg ervoor dat ze voldoende drinken.

Wat doe je?

- + Zorg voor veiligheid.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is met je zoontje Felix. Controleer het bewustzijn en de ademhaling.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Alarmeer de hulpdiensten als Felix bewustzijnsstoornissen vertoont; als hij abnormaal gedrag vertoont of stuipt; als hij niet meer zweet; als hij er niet slaagt iets te drinken zonder te braken; als hij een lichaamstemperatuur heeft die hoger is dan 39°C.
- + Verleen verdere eerste hulp. Laat Felix rusten en geen inspanningen meer doen. Zorg dat hij zo rustig mogelijk blijft. Breng hem naar een koele omgeving (uit de zon of uit de warme omgeving). Verwijder te warme kledij. Koel Felix af. Richt een ventilator op hem; leg ijsblokjes in een zakje water, koelzakjes of natte en koude handdoeken op het lichaam (in de lies, onder de oksels of in de nek); besprenkel of overgiet het slachtoffer met koud water. Gebruik een plantenspuit; dompel de handen en voeten van het slachtoffer onder in koud water. Meet de lichaamstemperatuur. Geef Felix eventueel iets koels te drinken (sportdrink, water of koude thee). Geef geen koortsremmer.z

Juist of fout? Verbeter indien nodig en verklaar waarom.

1. Koud water koelt het lichaam dubbel zo snel af dan lucht van eenzelfde temperatuur.
Fout. Koud water koelt het lichaam tot twintigmaal sneller af dan de lucht van eenzelfde temperatuur.
2. Baby's koelen minder snel af dan volwassenen omdat zij nog meer vetweefsel hebben.
Fout. Baby's hebben een groter risico op onderkoeling omdat ze een grotere huidoppervlakte hebben ten opzichte van hun lichaamsvolume in vergelijking met een volwassene. Zij kunnen hun lichaamstemperatuur dus moeilijker op peil houden omdat er meer plaatsen zijn waarlangs ze warmte verliezen.
3. Een onderkoeld slachtoffer zal geleidelijk aan sneller beginnen te ademen.
Fout. Een onderkoeld slachtoffer zal evolueren van een snelle naar een langzame en oppervlakkige ademhaling.
4. Bij een onderkoeld slachtoffer verwijder je onmiddellijk natte kledij.
Juist. Als de kledij van het slachtoffer nat is, trek je deze uit. Droog het slachtoffer en dek hem warm toe.
5. De beste manier om op te warmen is via lichaamscontact met een andere persoon.
Juist. Idealiter is dit de beste methode bij een ernstige onderkoeling. In de eerstehulpverlening is deze techniek moeilijk toe te passen.
6. Een slachtoffer dat ernstig onderkoeld is, stop je best in een warm bad.
Fout. Het nemen van een warm bad is niet aan te raden. Warmte die te ver van de kern van het lichaam wordt aangebracht, kan een 'afterdrop-fenomeen' veroorzaken. Dit is een verdere daling van de kerntemperatuur die te wijten is aan de terugkeer van koud bloed van de buitenzijde van het lichaam naar de kern van het lichaam.
7. Een onderkoeld maar bewust slachtoffer mag je een warme chocolademelk geven.
Juist. Een slachtoffer dat rilt en nog goed bij bewustzijn is, dien je passief op te warmen. Een warme chocolademelk is warm en suikerrijk en goed om de onderkoeling te behandelen.
8. Kippenvel zorgt voor een isolerend luchtlaagje rond de huid.
Juist. Door koude gaan de bloedvaten vernauwen. De haarspiertjes trekken samen waardoor de haartjes van de huid rechtop komen staan en een isolerend luchtlaagje vasthouden rondom het lichaam.
9. Je gebruikt best een isolatiedeken in combinatie met een ander deken om iemand op te warmen.
Juist. Een isolatiedeken is vaak niet voldoende om iemand op te warmen. Leg bij voorkeur eerst een deken rond het slachtoffer met eromheen een isolatiedeken.

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:

- + hoofdpijn
- + duizelig
- + verward
- + vermoeid
- + kortademig
- + hartkloppingen
- + misselijk
- + braken
- + tekenen van hersenbeschadiging of longoedeem



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?

- + Niet te snel stijgen naar een grote hoogte. Je kan best eerst enkele dagen op een gemiddelde hoogte verblijven (bijvoorbeeld tussen 1500-2500 meter) en zorgen voor een reisschema met voldoende rustdagen.
- + Geen slaapmiddelen nemen in de periode van je tocht.
- + Voldoende drinken (niet-alcoholische drank), ook als je geen dorst hebt.
- + Als je milde symptomen zou ondervinden, onmiddellijk stoppen en afdalen naar lagere hoogte.
- + Goede voorbereiding van de reis. Vraag raad aan experts.
- + Raadpleeg een arts als je al eerder symptomen van hoogteziekte hebt ondervonden en opnieuw een reis naar grote hoogte of een beklimming plant. Er bestaat medicatie op de markt die preventief kan werken.



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:

- + Als een slachtoffer niet meer boven water kan blijven, verliest hij het bewustzijn en verdrinkt hij.
Bijvoorbeeld: iemand met onvoldoende zwemvaardigheden (zoals jonge kinderen, bejaarden of dronken personen)
Bijvoorbeeld: iemand met voldoende zwemvaardigheden maar die zichzelf overschat, in moeilijkheden geraakt, uitgeput rakt, spierkramp krijgt of een verwonding heeft opgelopen.
- + Als het slachtoffer het bewustzijn verliest en nadien in het water terechtkomt of als het slachtoffer in het water het bewustzijn verliest.
Bijvoorbeeld: een epilepsieaanval, een beroerte, hypoglycemie, een zonnslag, verslikking, ...
- + Als het slachtoffer door externe factoren niet meer in staat is om zichzelf al zwemmend te redden
Bijvoorbeeld: wanneer de vluchtweg geblokkeerd is in een zinkend schip.

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 (**enkel in het geval van onderkoeling**).
- Meet de lichaamstemperatuur van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer een warme drank drinken (**enkel in het geval van onderkoeling**).

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

- a.
- b.
- f.
- g.
- i.
- j.

Hoogspanning

- c.
- d.
- e.
- h.

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.

Hurk neer met de voeten bij elkaar en met je armen rond je knieën zodat ze zeker niet de grond raken. Houd je handen over je oren en wacht tot het onweer voorbij is. Kies een plaats waar veel kleine bomen bij elkaar staan.

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

Wat je doet, hangt af van hoe dicht het onweer is en hoe ver het dorp nog is. Het is raadzaam om bescherming te zoeken, zeker wanneer het onweer dichtbij is en de tijd tussen bliksem en donder klein is. Hurk neer met de voeten bij elkaar en met je armen rond je knieën zodat ze zeker niet de grond raken. Houd je handen over je oren en wacht tot het onweer voorbij is. Kies een plaats waar veel kleine bomen bij elkaar staan. Van zodra het onweer mindert, loop dan zo snel mogelijk naar het dorp.

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

Verspreid de groep. Laat de groepsleden hurken met de voeten bij elkaar en met hun handen rond de knieën. Laat hen de handen over de oren houden.

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

Parkeer je auto op een veilige plaats. Blijf in de auto zitten. Sluit ramen en deuren.

Situatie 5: Je bent aan het zeilen.

Kom onmiddellijk aan wal als er onweer nadert.

Situatie 6: Je bent thuis.

Blijf in je woning. Sluit ramen en deuren. Blijf weg van de ramen tijdens het onweer. Telefoon niet met een vast telefoontoestel tijdens een onweer. Trek elektrische apparatuur uit het stopcontact. Vermijd contact met stromend water tijdens een onweersbui. Spoel het toilet niet door tijdens een onweersbui.

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?

Neen. Je mag de situatie van Marcel niet melden aan je werkgever. Als bedrijfseerstehulpverlener heb je een vertrouwensrelatie met het slachtoffer. De wet wil dat een slachtoffer tijdens de verzorging alles kan zeggen wat hij nodig vindt, zonder dat anderen (collega's of werkgever) dit te weten komen. Dit wordt in de rechtspraak beschouwd als beroepsgeheim. De bedrijfseerstehulpverlener moet dit geheim bewaren en mag deze zaken niet bekendmaken. Als een bedrijfseerstehulpverlener twijfelt, contacteert men de bedrijfsarts die hem verder advies kan geven en beter kan plaatsen de aansprakelijkheid op zich te nemen.

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?

De antwoorden op deze vragen zijn specifiek voor het bedrijf waar de cursist werkt. Probeer voldoende zicht te krijgen of cursisten zich voldoende bewust zijn van het nu van interne noodprocedures en of zij deze procedures kennen. Het is de taak van de preventieadviseur om werknemers hierover in te lichten.

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.

- + Een goede verluchting en temperatuurbeheersing (verwarming, airco, ...).
- + Een goede verlichting en noodverlichting van het lokaal.
- + Een goed onderhoud van het lokaal.
- + Het nodige meubilair en materiaal om slachtoffers te verzorgen (een tafel, twee stoelen, een rustbed of draagberrie met deken, een kast voor het eerstehulpmateriaal, een vuilnisbak, een kleine koelkast).
- + Geen directe inkijk in het lokaal zodat een slachtoffer discreet kan verzorgd worden.
- + Warm en koud stromend water, zeep en wegwerphanddoeken.
- + Een toilet in de buurt van het lokaal.

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
De naam van het slachtoffer.	Vince
De naam van de eerstehulpverlener.	<i>Bijvoorbeeld: Leo</i>
De plaats van het ongeval.	<i>Bijvoorbeeld: Motstraat 40-2800 Mechelen (Sukuro) verdiep 1</i>
De datum van het ongeval.	<i>Bijvoorbeeld: 31 oktober 2016</i>
Het uur van het ongeval.	<i>Bijvoorbeeld: 10.08 uur</i>
De plaats van de interventie.	<i>Bijvoorbeeld: eerstehulplokaal Sukuro</i>
De datum van de interventie.	<i>Bijvoorbeeld: 31 oktober 2016</i>
Het uur van de interventie.	<i>Bijvoorbeeld: 10.12 uur</i>
De beschrijving en omstandigheden van het ongeval of het ziek of onwel worden.	Een stoot met het hoofd tegen een kast. Bloeding in de buurt van het voorhoofd.
De aard van de interventie.	Reiniging van de wonde met lauw stromend water. Drogen van de omgeving van de wonde. Afdekken van de wonde met steriel kompres.
De identiteit van eventuele getuigen.	<i>Bijvoorbeeld: Manuel</i>

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: Een plastic zakje. Een plastic zakje kan je ook rond je handen wikkelen zodat je niet in contact komt met lichaamsvochten van een slachtoffer en je de handen kan beschermen.

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

Je gebruikt: Een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel. Omdat je geen water ter beschikking hebt, reinig je de wonde best met een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel om de wonde proper te maken.

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

Je gebruikt: Een zakje water met ijsblokjes in. Dit geeft een effectieve koeling.

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

Je gebruikt: Een steriele naald. Deze naald hoef je niet te ontsmetten met ontsmettingsalcohol.

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

Je gebruikt: Handen. Laat Frans in- en uitademen in zijn handen die tot een schelp gevouwen zijn.

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

Je gebruikt: Een pincet. Met deze pincet trek je de teek er via een rechte trekbeweging uit. De teek moet verwijderd worden om te vermijden dat ze ziektes doorgeeft aan het slachtoffer.

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

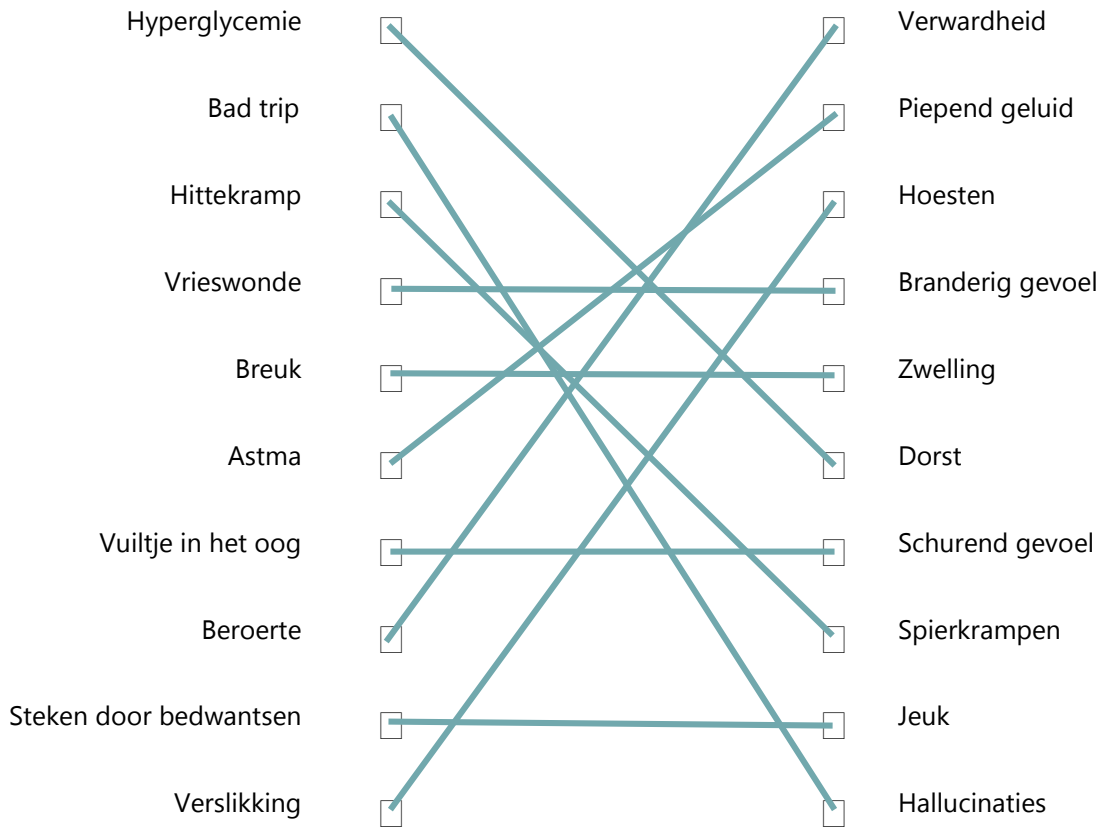
Je gebruikt: Niets. Maurice fietst ofwel verder naar huis of naar het werk waar hij water kan gebruiken om het oog te spoelen. Indien hij niet verder kan fietsen, belt hij best iemand die hem kan komen ophalen.

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. Hypoglycemie
2. Besmetting vermijden
3. Stabiele zijligging

Verbind de aandoening met een kenmerkend symptoom:



Je bent getuige van volgende situatie.



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

- + Zorg voor veiligheid. Zorg voor je eigen veiligheid, die van de slachtoffers en omstaanders. Kijk goed rond naar mogelijk aankomend verkeer. Spreek de andere omstaander meteen aan die je kan helpen met het aankomend verkeer. Laat de bestuurster van de auto de motor van de wagen stilleggen en de knipperlichten aanzetten. Vraag aan haar of ze een gevarendriehoek kan plaatsen op minstens 30 meter afstand. Vraag of zij beschikt over een eerstehulpkitje. Leg de twee fietsen zelf rustig aan de kant, op een veilige plaats. Evacueer de slachtoffers indien nodig (afhankelijk van de drukte van de baan). De jongen met de rode trui kan zich misschien zelfstandig naar een veilige plaats begeven. Laat een omstaander de jongeman begeleiden en eventueel de eerste zorg toedienen.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is. Ga allereerst naar het meisje omdat haar toestand levensbedreigender lijkt dan die van de jongen. Controleer het bewustzijn en de ademhaling van het meisje.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Vraag een omstaander 112 te alarmeren (waar – wat – wie). Laat iemand een AED halen wanneer het meisje niet (of niet normaal) ademt.
- + Verleen verdere eerste hulp. Handel in functie van je waarnemingen. Indien het meisje bewusteloos is en niet ademt, start dan met de reanimatie. Van zodra een AED-toestel ter plaatse is, plaats de elektroden en handel verder volgens de instructies. Indien het meisje bewusteloos is maar normaal ademt, kantel het hoofd achterover en til de kin omhoog. Je plaatst het meisje best niet in stabiele zijligging omdat zij mogelijks een hoofd- of wervelletsel heeft opgelopen. In functie van de reactie van het meisje, kan je je richten tot de jongen. Mogelijks heeft een omstaander de eerste zorgen toegediend in verband met zijn hoofdwonde (stelpen van de bloeding – spoelen van de wonde – afdekken van de wonde). Als laatste in de rij richt je je tot de bestuurster van de auto die mogelijk geschokt is van de gebeurtenis. Blijf bij de slachtoffer tot de hulpdiensten ter plaatse zijn en het van je overnemen.

André en zijn gezin zijn gezellig aan het picknicken in het park. Er zijn enkel wat vervelende wespen die afkomen op de zoete lekkernijen. André heeft pech en wordt gestoken. Het is al de tweede keer deze maand. Vorige keer reageerde hij er niet heftig op, maar deze keer is het anders. Hij wordt hees en kan moeilijk slikken. Hij krijgt een piepende ademhaling en vreest dat hij gaat slikken.

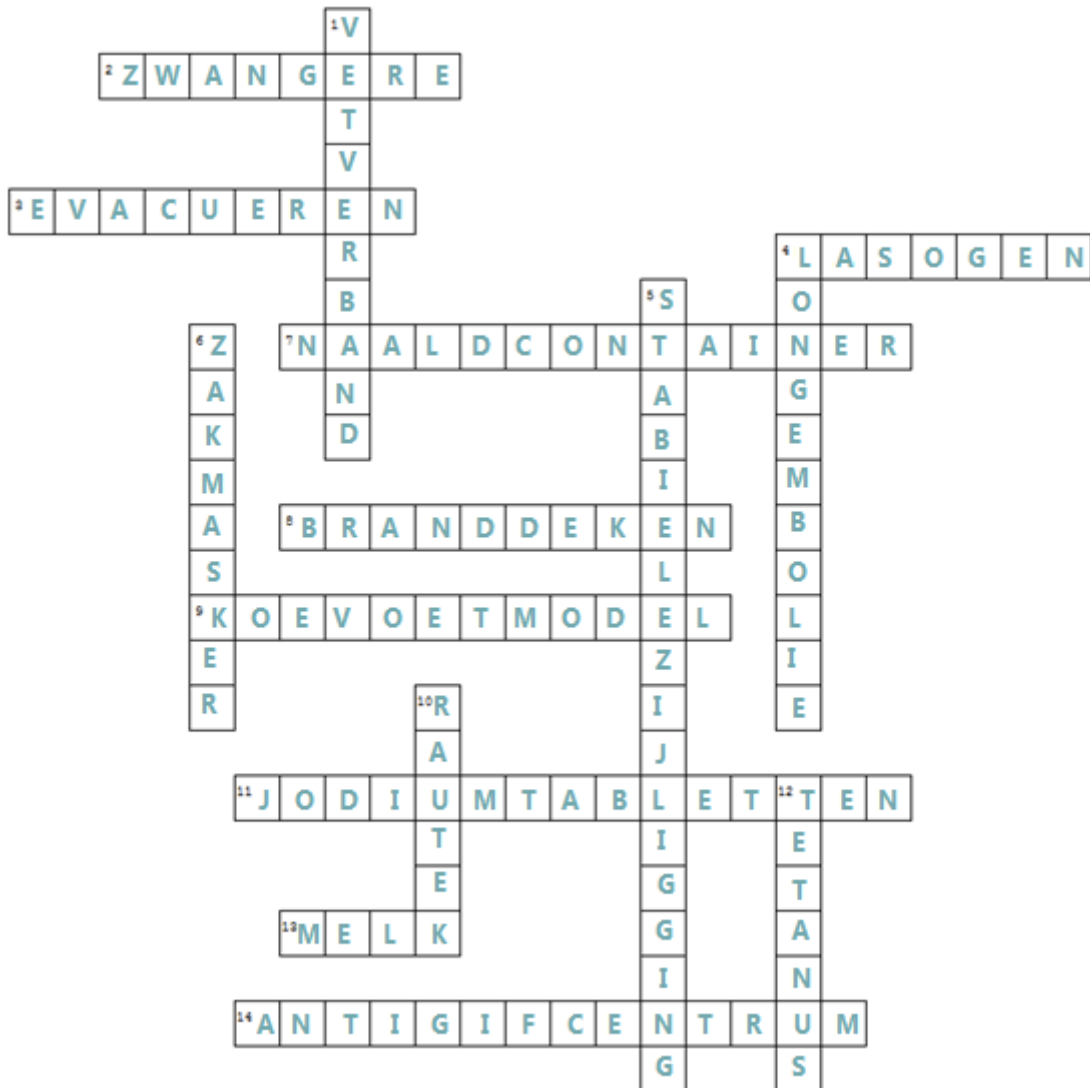
Wat is er aan de hand?

Het slachtoffer reageert allergisch op een wespensteek, met risico op een anafylactische shock.

Wat kan het gezin doen om André te helpen?

- + Zorg voor veiligheid. Laat iemand de zoetigheden opruimen en wegbrengen, zodat de wespen uit de buurt van André blijven.
- + Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Ga na wat er mis is met André. Controleer het bewustzijn en de ademhaling. André is bij bewustzijn maar heeft ademhalingsproblemen.
- + Raadpleeg gespecialiseerde hulp. Laat iemand 112 alarmeren.
- + Verleen verdere eerste hulp. Zoek samen met André naar de meest comfortabele houding. Maak knellende kledij los. Stel het slachtoffer gerust. Verwijder de angel zo snel mogelijk als deze nog in de huid steekt. Druk van onder de insteekplaats opwaarts. Glijd er vervolgens over met eender welk voorwerp dat je dicht bij de hand hebt (een bankkaart of de botte kant van een mes). Reinig het wondje met water. Koel de gestoken plaats maximaal 20 minuten met ijsblokjes in een zakje water of een koelzakje om de zwelling, jeuk en pijn te beperken. Vraag zeker of André een gekende allergie heeft voor insectengif en of hij een adrenaline auto-injector bij zich heeft. Laat hem deze medicatie innemen of inspuiten indien hij dit op zak heeft. Vraag aan de familie of André gevaccineerd is tegen tetanus.

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

Kwallenbeet

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

Heupbreuk

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

Compartmentalsyndroom

Zwakte
Hoofdpijn
Duizelig
Dorst
Weinig plassen
Diepe ademhaling
Vertraagde hartslag
Misselijk

Uitdroging

Braken
Buikkrampen
Tekenen van shock
Moeilijke ademhaling
Bewustzijnsstoornissen
Afwijkende huidskleur
Stuipen

Vergiftiging (door inslikking)

Rimpelige huid
Broze huid
Oudere persoon
Huidflap
Insede

Skin tears

Klappertanden
Bleke huid
Verwardheid
Suf
Trage ademhaling

Onderkoeling

Uitpuilende ogen
Pijn aan sinussen
Oorpijn
Tandpijn
Buikpijn

Duikongeval

Josefientje is twee weken oud en ligt te slapen in haar bedje. Ze is al lang aan het slapen en ze zou haar volgende voeding moeten krijgen. Je besluit haar stillietjes wakker te maken maar ze geeft geen reactie. Je slaat volledig in paniek als je merkt dat ze ook niet ademt.

Wat doe je in volgende gevallen? Geef de verschillende stappen van hulpverlening.

Je bent alleen thuis.
Je bent onthaalouder.

Zorg voor veiligheid:

Haal Josefen uit haar bedje en leg haar op een verzorgingstafel. Zet knuffels, fopspenen, dekentjes of slaapzakje aan de kant.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer:

Controleer het bewustzijn. Roep de naam, rammel met een speelgoedje, kriebel de voetjes. Open de luchtweg en controleer de ademhaling.

Geef 5 beademingen.

Reanimeer gedurende één minuut volgens de verhouding 15 (borstcompressies) – 2 (beademingen).

Raadpleeg gespecialiseerde hulp:

Alarmeer 112, bij voorkeur met je gsm. Op die manier kan je bij Josefientje blijven.

Verleen verdere eerste hulp:

Reanimeer verder volgens de verhouding 15:2. Blijf reanimeren tot er gespecialiseerde hulpverleners aankomen en die het van je overnemen; tot Josefientje weer tekenen van leven vertoont of tot je zelf uitgeput bent.

Je dochter van 4 jaar is ook thuis.
Je hebt geen kennis van reanimatie.

Als je geen kennis hebt van eerste hulp of reanimatietechnieken, is de kans ook klein dat je kan handelen volgens de vier stappen in eerste hulp.

Wat je wel kan doen is het volgende:

Raadpleeg gespecialiseerde hulp:

Alarmeer 112, bij voorkeur met je gsm. De operator van het hulpcentrum 112 zal telefonische assistentie geven zodat jij borstcompressies kan uitvoeren.

Handel verder volgens de instructies van de hulpdiensten en wacht tot ze ter plaatse zijn. Zorg voor een goede doorgang voor de hulpdiensten.

Verleen verdere eerste hulp:

Zorg ervoor dat je rustig blijft, zeker in het bijzijn van je dochtertje. Zorg ervoor dat haar veiligheid niet in het gedrang komt. Bijvoorbeeld: als je de voordeur openzet voor de hulpdiensten, zorg dan dat je dochtertje bij jou blijft en niet de straat oploopt.

Je man is thuis.
Je hebt een cursus eerste hulp gevolgd.

Zorg voor veiligheid:

Haal Josefen uit haar bedje en leg haar op een verzorgingstafel. Zet knuffels, fopspenen, dekentjes of slaapzakje aan de kant.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer:

Controleer het bewustzijn. Roep de naam, rammel met een speelgoedje, kriebel de voetjes.

Roep luid om hulp (naar je man).

Open de luchtweg en controleer de ademhaling.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp:

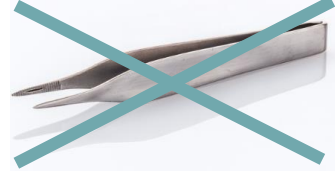
Laat je man 112 bellen. Zorg dat hij alle informatie doorgeeft aan de hulpdiensten.

Verleen verdere eerste hulp:

Geef intussen (terwijl je man de hulpdiensten verwittigt) 5 beademingen.

Reanimeer gedurende één minuut volgens de verhouding 30 (borstcompressies) – 2 (beademingen). Blijf reanimeren tot er gespecialiseerde hulpverleners aankomen en die het van je overnemen; tot Josefientje weer tekenen van leven vertoont of tot je zelf uitgeput bent. Indien je man ook kennis heeft van reanimatie, wissel dan om de 2 minuten elkaar af.

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



In geval van onderkoeling



Eventueel OK



Je ziet het volgende door het raampje van het labo.



Hoe garandeer je de veiligheid?

Zorg voor veiligheid. Open van buitenaf eventuele ramen en deuren. Schakel geen elektrische toestellen aan of uit gezien sommige gassen explosief zijn. Vermijd ook het aan- of uitschakelen van het licht of het gebruik van een telefoon. Vermijd dat er in de omgeving gerookt wordt. Zorg dat iedereen op voldoende afstand blijft en dat iemand staat waar de gevaarlijke dampen heen waaien. Evacueer het slachtoffer enkel en alleen als je dat kan doen zonder jezelf in gevaar te brengen. Ga zelf nooit een gesloten ruimte binnen. Laat dit over aan de hulpdiensten. Trek wegwerphandschoenen aan. Plaats de resten van het product op een veilige plaats als je dat veilig kan doen. Als je het slachtoffer niet meteen veilig kan benaderen, alarmeer dan de hulpdiensten via 112 en wacht op een veilige afstand.

Wie alarmeer je?

Alarmeer de hulpdiensten via 112 omdat het slachtoffer buiten bewustzijn is. Raadpleeg eveneens het Antigifcentrum via 070 245 245. Wacht niet tot er symptomen verschijnen. Volg de instructies van het Antigifcentrum strikt op.

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?

Zorg voor veiligheid. Zorg ervoor dat het eventuele gevaar is uitgeschakeld. Neem alle voorzorgsmaatregelen om te verhinderen dat jij, het slachtoffer of de omstaanders opnieuw gevaar lopen als de beknelling wordt weggehaald. Trek wegwerphandschoenen aan om je eigen handen te beschermen. Probeer het slachtoffer onmiddellijk na het ongeval te bevrijden met behulp van omstaanders of door hulpmateriaal te gebruiken, zoals een koevoet of een autokrik. Bevrijd het slachtoffer niet als je onvoldoende mankracht of hulpmiddelen het om dit op een veilige manier te doen; als hij langer dan 30 minuten gekneld is, als hij met een groot deel van het lichaam gekneld is door een zwaar voorwerp; als er gevaar bestaat voor het ontstaan van bijkomende letsels bij het bevrijden.

Wat doe je eerst en hoe verleen je hulp?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer het bewustzijn en de ademhaling. Raadpleeg gespecialiseerde hulp via 112. Omschrijf hoe het slachtoffer gekneld zit.

Wat doe je vervolgens en hoe verleen je hulp?

Verleen verdere eerste hulp. Blijf bij het slachtoffer en vertel dat de hulpdiensten gealarmeerd zijn. Verzorg de grote vuil schaafwonde aan het been. Trek wegwerphandschoenen aan. Reinig de wonde met lauw, stromend water. Eventueel mag je lichtjes in de wonde wrijven om het vuil uit de wonde te halen. Gebruik daarvoor een steriel kompres. Droog de omgeving van de wonde af en dek de wonde af met een steriel kompres.

Controleer elke minuut de ademhaling en het bewustzijn. Trek de wegwerphandschoenen uit en was je handen na het verlenen van de eerste 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze vragen zijn persoonlijke vragen. Elke cursist kan een ander antwoord geven. Het is belangrijk dat cursisten nadenken over deze vragen en dat ze zowel de voordelen als de nadelen van de mogelijke hulpverlening kunnen omschrijven.

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

