



Ket(c)hulp

Eerste hulp voor jongeren



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Naam

Inhoud

1	Ongeval	1
2	Reanimeren	18
3	Flauwte	27
4	Verslikking	32
5	Huidwonde	38
6	Brandwonde	46
7	Bloedneus	54
8	Bloeding	57
9	Verdrinking	63
10	Letsels aan botten, spieren of gewrichten	66
	Herhaling	76



Ongevallen gebeuren elke dag. Meestal gaat het om kleine ongevallen waarvan de gevolgen niet zo erg zijn: door een valpartij met de fiets loop je een schaafwonde op, je krijgt een bloedneus tijdens het voetballen, of je verstuikt een voet tijdens het skaten. Maar soms gebeuren er ook ernstigere ongevallen, waarbij het nodig is om de hulpdiensten in te schakelen. Gelukkig komen deze ongevallen minder vaak voor.

Het is handig om te weten wat je moet doen als er iets gebeurt. In dit handboek leer je wat te doen bij een ongeval. Je leert ook hoe je vaak voorkomende verwondingen kan verzorgen, zoals een schaafwonde, een brandwonde, een bloedneus ... Zo heb je meteen de basis van eerste hulp onder de knie!

Oefening

Om te onthouden!

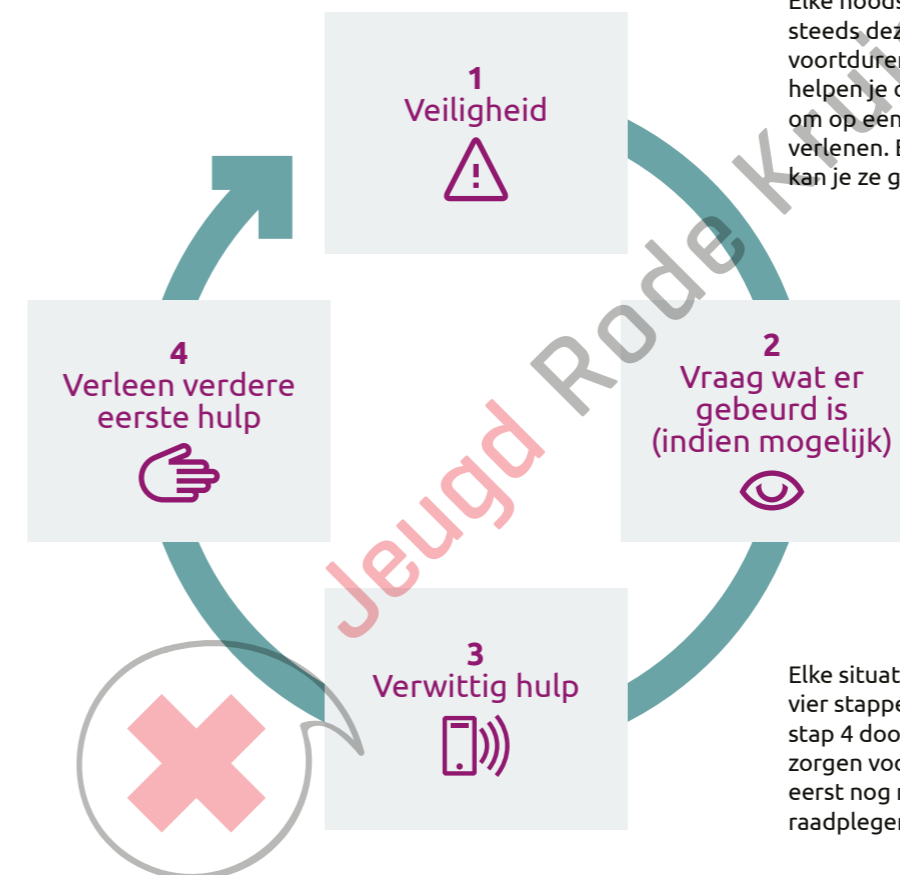
Techniek

1

Ongeval

Heb jij al eens een ongeval gezien? Waar en wanneer was dat? Wat was er gebeurd? Als je denkt aan een ongeval, denk je misschien meteen aan een verkeersongeval op straat. Maar ongevallen kunnen bijvoorbeeld ook gebeuren bij je thuis, op school of op kamp met de jeugdbeweging.

Elke noodsituatie is verschillend. Toch kan je steeds dezelfde vier stappen zetten die zich voortdurend herhalen. Ze bieden een houvast, helpen je om de situatie goed in te schatten en om op een veilige en gepaste manier hulp te verlenen. Elke stap begint met de letter 'v', zo kan je ze gemakkelijk onthouden.



Elke situatie kan veranderen. Daarom zijn de vier stappen ook in een cirkel weergegeven. Na stap 4 doorloop je de cirkel opnieuw en blijf je zorgen voor de veiligheid. Misschien was het eerst nog niet nodig om gespecialiseerde hulp te raadplegen, maar kan dat later wel het geval zijn.



1 Veiligheid

Bij een ongeval moet je er altijd eerst voor zorgen dat de situatie veilig is. Kijk goed rond en vraag je af wat er gebeurd is, vooraleer je in actie schiet. Pas als de situatie veilig is, mag je naar het slachtoffer toe gaan. Zorg voor:

Veiligheid van jezelf

- ◆ Blijf zelf rustig. Dat is belangrijk om op een goede manier hulp te kunnen verlenen.
- ◆ Zet je eigen veiligheid nooit op het spel!
- ◆ Steek niet zomaar de straat over.
- ◆ Trek bij een verkeersongeval een fluovestje aan. Plaats een gevarendriehoek als dat kan.
- ◆ Leg gevaarlijke voorwerpen weg (schuif bijvoorbeeld glasscherven voorzichtig met je schoenen aan de kant), zodat niemand zich eraan kan verwonden.
- ◆ Zorg ervoor dat je niet in aanraking komt met bloed of andere lichaamsvochten (bijvoorbeeld speeksel of urine) van het slachtoffer. Trek daarom steeds wegwerphandschoenen aan.

Veiligheid van het slachtoffer

- ◆ Verplaats een slachtoffer alleen als dat absoluut noodzakelijk is, zoals bij brandgevaar, gevaar voor een tweede aanrijding
- ◆ Doe dat alleen als dat kan zonder jezelf in gevaar te brengen!

Veiligheid van de omstanders

- ◆ Wijs omstanders op de gevaren en de risico's van de situatie. Let er bijvoorbeeld op dat ook zij niet zomaar de straat oversteken.
- ◆ Geef aanwijzingen aan omstanders die willen helpen. Vraag hen bijvoorbeeld om een gevarendriehoek te plaatsen, het aankomend verkeer te waarschuwen of de hulpdiensten op te wachten.



Wist je dat ...

... veiligheid steeds op de eerste plaats komt, ook in geval van een pandemie? Haal informatie bij bronnen die door de overheid worden gesteund, zoals een website van de overheid. Volg de voorgestelde maatregelen op. Zo kan het dragen van een mond-neusmasker, afstand houden ... verplicht worden.



Ongeval

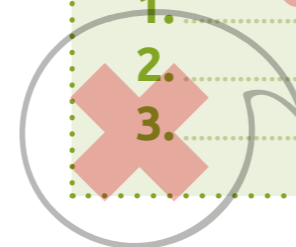


Bekijk het ongeval door een 'veiligheidsbril'. Waarop moet je letten voor je kan gaan helpen?

1.
2.
3.

Wat kan je doen om de veiligheid in deze situatie te verhogen?

1.
2.
3.





2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)



Ga na wat er mis is



Controleer het bewustzijn

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



Wat stel je vast?

REAGEERT HET SLACHTOFFER?



JA

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



Ze is **bewust**.



NEE

Het slachtoffer reageert niet.



Ze is **bewusteloos**.



Dit doe je!

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

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



Wist je dat ...

... het houden van afstand tot het slachtoffer in geval van een pandemie niet wil zeggen dat je niet kan of niet mag helpen?

... je in geval van een pandemie vanop een veilige afstand aanwijzingen kan geven aan een familielid of een huisgenoot van een slachtoffer dat bewust is maar zichzelf niet kan verzorgen (bijvoorbeeld een jong kind, een persoon met een beperking ...)? Als dat niet mogelijk is, verzorg je het slachtoffer zelf. Doe dat als het kan in de buitenlucht en draag een mond-neusmasker en wegwerphandschoenen. Laat het slachtoffer ook een mond-neusmasker dragen.

... je in geval van een pandemie vanop afstand kan vragen wat er gebeurd is of vanop afstand kan kijken of het slachtoffer nog ademt?

... je in geval van een pandemie hulp op afstand kan verlenen wanneer het slachtoffer bewust is en in staat is om zichzelf te verzorgen? Zo kan je hem zeggen om op de wonde te drukken bij een bloeding of om een gekwetste arm of been niet te gebruiken.

... je in geval van een pandemie een bewusteloos slachtoffer best zo weinig mogelijk aanraakt, behalve als er levensreddende handelingen moeten uitgevoerd worden, zoals het stelpen van een ernstige bloeding of reanimeren? Houd afstand. Dat betekent echter niet dat je het slachtoffer niet kan of mag helpen.

Open de luchtweg

Bij een bewusteloos slachtoffer is er geen spierspanning meer, de spieren verslappen. De tong is een grote spier die een gevaar kan vormen voor de ademhaling. Het risico bestaat namelijk dat de tong in de keelholte zakt en de luchtweg zo afsluit, waardoor er geen ademhaling meer mogelijk is. Je kan dat gevaar uitschakelen door het hoofd achterover te kantelen en de kin omhoog te tillen (kinlift).



De luchtweg openen

1. Ga op je beide knieën zitten naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
2. Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer.
3. Druk met je hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig achterover.
4. Plaats twee vingertoppen van je andere hand onder de punt van de kin van het slachtoffer. Druk niet in het zachte gedeelte onder de kin, want dat kan de ademhaling bemoeilijken.
5. Til de kin omhoog om de luchtweg te openen. Blijf de kin omhooghouden.





Uit de krant

Bedenk een goede kop en schrijf die boven het krantenartikel.

Woensdagmiddag zijn drie gewonden gevallen bij een ongeval in Bruusk. Een wagen reed er in op twee fietsers. Niemand is in levensgevaar.

Op het Mastplein in Bruusk zijn woensdagmiddag twee fietsers (13 en 14 jaar) in aanrijding gekomen met een wagen toen ze vanuit de Perenlaan het plein op fietsten.

Beide fietsers kwamen ten val. De ene werd over zijn stuur gekatapulteerd en had een ernstige bloeding aan het hoofd. De andere fietser kwam er met een beenbreuk vanaf. De chauffeur van de wagen sloeg met zijn hoofd tegen de voorruit en was een tijdje buiten bewustzijn. De drie slachtoffers werden naar het ziekenhuis overgebracht.

De precieze omstandigheden van het ongeval worden momenteel nog onderzocht.

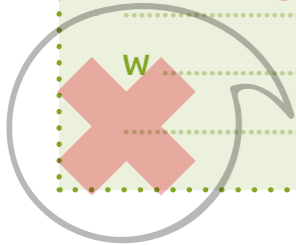
Stel dat jij dat ongeval zag gebeuren: wat zeg je als je de Noodcentrale 112 alarmeert?

N

W

W

W



Om te onthouden!

Wat doe je bij een ongeval?



1. Veiligheid

- ◆ Van jezelf;
- ◆ Van het slachtoffer;
- ◆ Van de omstanders.



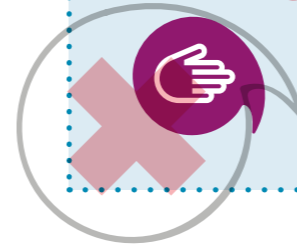
2. Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

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



3. Verwittig hulp

- ◆ Een volwassene;
- ◆ Een arts;
- ◆ De Noodcentrale 112.
 - ◆ Zeg je naam.
 - ◆ Waar?
 - ◆ Wat?
 - ◆ Wie?





Mond-op-mondbeademing geven

1. Nadat je 30 borstcompressies gaf, open de luchtweg door het hoofd te kantelen met je ene hand en de kin omhoog te tillen met je andere hand (kinlift). Druk niet in het zachte gedeelte onder de kin.
2. Knijp het zachte deel van de neus dicht met de duim en wijsvinger van je hand die op het voorhoofd ligt.
3. Laat de mond spontaan wat openvallen, maar behoud met je andere hand de kinlift.
4. Haal normaal adem en plaats je mond volledig over de mond van het slachtoffer. Zorg dat er geen lucht ontsnapt.
5. Blaas rustig in gedurende 1 seconde. Doe dat door gelijkmatig uit te ademen terwijl je kijkt of de borstkas omhoog komt.
6. Houd het hoofd van het slachtoffer met je ene hand gekanteld en behoud de kinlift met je andere hand. Neem na de eerste beademing je mond weg van het slachtoffer, neem een beetje afstand en kijk of de borstkas terug daalt wanneer de lucht ontsnapt.
7. Haal opnieuw adem en blaas nogmaals lucht in de mond van het slachtoffer.



Sorteer

1. Koppel aan elke foto de juiste omschrijving.
2. Zet de foto's daarna in de juiste volgorde: nummer ze van 1 tot 8.



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



Wanneer moet het slachtoffer een arts raadplegen?

- ◆ Als de bloedneus na 20 minuten dichtknijpen nog niet gestelpt is;
- ◆ Als de bloedneus veroorzaakt werd door een slag of stoot zodat een arts kan nagaan of er nog andere letsels zijn (bijvoorbeeld een breuk van het neusbeen);
- ◆ Als de bloedneus erger wordt.



Wist je dat ...

... je geen watten of zakdoekjes in de neus mag stoppen?

... het slachtoffer op een ijsklontje mag zuigen als hij een bloedneus heeft? Zo stroomt er minder bloed door de neus.



Schrap wat niet past!

Bij een bloedneus is het belangrijk dat het slachtoffer zijn hoofd naar **voor/achter** kantelt.

Hij mag zijn neus **snuiten/niet snuiten**.

Hij moet zijn neus dichtknijpen **op/net onder** het harde gedeelte van de neus gedurende **5/10** minuten.

Je mag het slachtoffer op een **snoepje/ijsklontje** laten zuigen.

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 **niet/wel** aangeraden om de neus eens flink te snuiten.

8

Bloeding

Bij een uitwendige bloeding zijn de huid, één of meerdere bloedvaten en de onderliggende weefsels beschadigd. Een slachtoffer met een uitwendige bloeding kan veel bloed verliezen.

Een huidwonde kan ook licht bloeden. Bij een lichte bloeding is wondzorg belangrijk. Kijk hiervoor bij Huidwonde op blz. 38.



Wat stel je vast?

- ◆ Het slachtoffer heeft een ernstig bloedende wonde. Er is veel bloedverlies.
- ◆ Het bloed gutst of spuit uit de wonde.





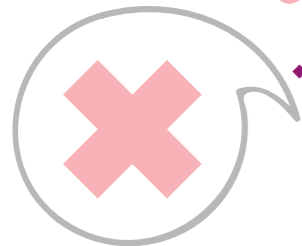
Dit doe je!



1 Veiligheid

Denk aan je eigen veiligheid!

- ◆ Probeer de drenkeling te redden zonder zelf in het water te gaan. Dat noemen we een **droge redding**. Gooi bijvoorbeeld een reddingsboei naar het slachtoffer. Zorg ervoor dat hieraan een touw is bevestigd: dat maakt het makkelijker om het slachtoffer naar de kant te brengen. Let op dat je hierbij niet zelf in het water wordt getrokken: blijf laag tegen de grond en laat je goed vasthouden. Heb je geen reddingsboei, dan kan je ook andere materialen gebruiken, zoals takken of een bal.



- ◆ Een **natte redding**, waarbij je zelf in het water gaat, doe je alleen wanneer je daarvoor bent opgeleid. Een drenkeling grijpt zich in paniek immers vast aan de redder. Daardoor kan je zelf in moeilijkheden geraken. Ga het water niet in zonder een reddingsvest en een beveiliging met een touw vanaf de waterkant.



2 Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk)

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



3 Verwittig hulp

- ◆ Roep een volwassene en alarmeer de reddingsdienst als die aanwezig is (bijvoorbeeld in een zwembad of aan zee).
- ◆ Alarmeer onmiddellijk de Noodcentrale 112.



4 Verleen verdere eerste hulp

- ◆ Als het slachtoffer niet ademt, start dan onmiddellijk met reanimeren.
- ◆ Ademt het slachtoffer maar is hij bewusteloos, leg hem in stabiele zijligging. De kans dat een drenkeling braakt, is groot. Doe dit alleen als je geen wervelletsel vermoedt. Slachtoffers van een duikongeval kunnen een wervelletsel hebben.
- ◆ Gaat het om een duikongeval of vermoed je wel een wervelletsel? Laat het slachtoffer dan liggen.



Moeilijke woorden

Bacteriën:

Zijn beestjes die zo klein zijn dat je ze enkel door een microscoop kan zien. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken als ze binnendringen in je lichaam.

Besmetten:

Is het overbrengen van ziekteverwekkers op iemand anders. Dat gebeurt zonder dat je het weet of het kan zien.

Bewustzijn:

Is het kunnen voelen, horen, ruiken en zien van prikkels uit de omgeving. De zenuwen seinen deze prikkels door naar de hersenen. De hersenen zorgen er op hun beurt voor dat je gepast reageert op deze prikkels.

Blaar:

Is een blaasje op de huid waaronder vocht zit.

Gewricht:

Zorgt ervoor dat botten ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, zoals in de enkel, de knie, de schouder In het gewricht komen twee of meer botten samen.

Herkenningspunt:

Is een groot, bekend of erg opvallend punt, bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Een herkenningspunt kan de hulpdiensten helpen om snel de juiste plaats van een ongeval te bereiken.

Hydrogel:

Is een gel die voornamelijk uit water bestaat. Deze gel heeft een verkoelend en pijnverzachend effect omdat hij de wonde vochtig houdt.

Kleefpleister:

Is een speciaal plaklint waarmee je een verband of een kompres kan vastmaken.

Kneuzing:

Is een letsel waarbij onderhuidse bloedvaatjes beschadigd zijn. Ook de zenuwen kunnen beschadigd zijn.

Kompres:

Is een gaasdoekje dat je kan gebruiken bij het afdekken van wonden.

Letsel:

Is de verzamelnaam voor verwondingen, bijvoorbeeld een brandwonde, een bloeding.

Lichaamsvloeistoffen:

Zijn vloeistoffen die in je lichaam zitten, zoals speeksel, bloed en urine.

Ontwrichting:

Is een letsel waarbij de botuiteinden van een gewricht verplaatst zijn ten opzichte van elkaar.

Pandemie:

Is een ziekte die tijdelijk vaker voorkomt dan normaal en die zich wereldwijd verspreidt.

Reanimatie:

Is een techniek die je gebruikt als iemand bewusteloos is en niet meer normaal ademt.

Slachtoffer:

Is een persoon die een ongeval heeft gehad of gewond is.

Tetanus:

Is een ziekte die je kan krijgen doordat tetanusbacteriën langs wonden je lichaam binnendringen en hun gifstoffen vrijgeven in het lichaam.

Tweedehuidverband:

Is een vochtdoorlatend, klevend wondverband dat de omtrek van het lichaamsdeel perfect volgt zoals een tweede huid.

Stelpen:

Is ervoor zorgen dat er geen bloed meer uit de wonde stroomt.

Steriel:

Betekent dat iets geen bacteriën bevat.

Vaccinatie (of inenting):

Is het geven van een stof waardoor je een bepaalde ziekte niet kan krijgen, bijvoorbeeld de ziekte tetanus.

Verstuiking:

Is een letsel waarbij het gewricht zodanig belast wordt dat de gewrichtsbanden, die de botten in het gewricht verbinden, uitrekken en kunnen scheuren.

Zwachtel:

Is een strook verbandmateriaal op een rolletje. Je kan een zwachtel gebruiken om een wonde af te dekken.

Zwelling:

Is een verdikking door een opstapeling van vocht.

Ket(c)hulp

Eerste hulp voor jongeren

Je hebt een handboek van **Jeugd Rode Kruis** in handen. Jeugd Rode Kruis is het Rode Kruis op maat van kinderen en jongeren, en is specialist in eerste hulp.

Wil je de kneepjes van eerste hulp kennen? Wil je eerste hulp kunnen toepassen, altijd en overal? **Ket(c)hulp** leert je er alles over!

Het handboek bestaat uit verschillende delen. Regelmatig kan je ook oefeningen maken. Zo onthoud je alles nog beter.

Bij dit handboek hoort een initiatie van drie uur. Deze eerstehulpinitiatie wordt gegeven door een leerkracht of een lesgever van Jeugd Rode Kruis.

Schuilt er een echte eerstehulpexpert in jou? Volg dan een uitgebreide cursus *Junior Helper* bij Jeugd Rode Kruis.



**Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen**

Meer informatie?
Jeugd Rode Kruis
Motstraat 40
2800 Mechelen
015 44 35 70
jeugdrodekruis@rodekruis.be
www.jeugdrodekruis.be

"Dit boekje leerde me om niet enkel aandacht te hebben voor het slachtoffer maar ook voor mezelf en de andere mensen."

Ebe, 13 jaar

"Toen mijn zus een bloedneus had, vertelde ik haar dat ze haar neus moest dichtknijpen en haar hoofd wat moest vooroverbuigen. Ik was blij dat ik haar kon helpen."

Stan, 15 jaar

