



2. Vaststellen van het bewustzijn en de ademhaling

Nadat je hebt gezorgd voor de veiligheid van jezelf, van het slachtoffer en van de omstaanders, ga je na wat er mis is met het slachtoffer en of hij er erg aan toe is. Dat doe je in drie stappen: controleer het bewustzijn, open de luchtweg en ga na of het slachtoffer normaal ademt.

Controleer het bewustzijn

Controleer of het slachtoffer nog reageert. Schud voorzichtig zijn schouders en vraag luid: "Gaat het?"



Wat stel je vast?

Reageert het slachtoffer?

Ja, het slachtoffer **reageert**, bijvoorbeeld door te antwoorden of de ogen te openen.

Hij is **bewust**.



Nee, het slachtoffer **reageert niet**.

Hij is **bewusteloos**.



Dit doe je!

Als het slachtoffer reageert:

- Laat het slachtoffer liggen in de positie waarin je hem gevonden hebt, op voorwaarde dat er geen gevaar dreigt.
- Ga na wat er mis is met het slachtoffer.
- Controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.
- Haal hulp als dat nodig is.

Als het slachtoffer niet reageert:

- 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.

Open de luchtweg

Bij een bewusteloos slachtoffer verliezen de spieren hun spanning. Het risico bestaat dat de tong in de keelholte zakt en de luchtweg afsluit. Daardoor kan het slachtoffer niet meer ademen. Je kan dit gevaar uitschakelen door het hoofd achterover te kantelen en de kin omhoog te tillen (kinlift).



De luchtweg openen

! Dit doe je!

- 1.** Kniel op je beide knieën naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
- 2.** Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer.
- 3.** Kantel het hoofd voorzichtig achterover. We noemen dit ook een hoofdkanteling uitvoeren.
- 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. We noemen dit ook de kinlift uitvoeren. Blijf de kin omhoog houden.



5.2 Bloedneus

Als één of enkele (kleine) bloedvaatjes in de neus scheuren, heb je een bloedneus. Dit gebeurt vaak na een slag of stoot op de neus. Ook door hevig te niezen, te snuiten of in je neus te peuteren kan je een bloedneus krijgen. Sommige mensen krijgen spontaan een bloedneus, bijvoorbeeld door warmte.



? Wat stel je vast?

Er vloeit bloed uit de neus van het slachtoffer.

! Dit doe je!

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd lichtjes voorovergebogen. Dit noemen we leeshouding.
- Vraag het slachtoffer om door de mond te ademen. Laat hem niet de neus snuiten.

Preventie van blaren door wrijving

Wie lid is van een jeugdvereniging, stapt heel wat kilometers af en loopt dus wel wat kans op blaren door wrijving. Je kan ze vermijden met deze tips:

- Trek een dunne sok aan met daarboven een dikke wollen sok.
- Zorg dat je schoenen voldoende ingelopen zijn, vooraleer je een lange wandeling maakt.
- Zorg dat je schoenen en sokken goed droog zijn en blijven. Droge voeten verminderen de kans op blaren.



6.3 Brandwonde

Als we aan de oorzaak van een brandwonde denken, denken we onmiddellijk aan vuur of aan een andere warmtebron (bijvoorbeeld een warme vloeistof of een heet voorwerp). Een brandwonde is een beschadiging van de huid en eventueel van onderliggende weefsels die inderdaad door warmte kan worden veroorzaakt. Brandwonden kunnen echter ook veroorzaakt worden door elektriciteit, chemische producten, straling (bijvoorbeeld van de zon) of stoom. In deze gevallen is de brandwonde vaak niet het enige letsel.

Om de diepte van brandwonden in te schatten, worden ze onderverdeeld in graden: eerste-, tweede- en derdegraadsbrandwonden.

- Bij een **eerstegraadsbrandwonde** is de huid rood, licht gezwollen en pijnlijk. Zo'n wonde is vaak het gevolg van kleine ongelukjes in de keuken of door straling van de zon.
- Bij **brandwonden van de tweede graad** zie je ook blaren. Deze kunnen soms openspringen. Je ziet dan een rode of witte wonde. Deze brandwonden zijn zeer pijnlijk.
- Als het een **brandwonde van de derde graad** is, ziet de huid er zwart, perkamentachtig of wit uit. De wonde zelf doet geen pijn omdat alle zenuwen op die plaats vernietigd zijn. Rond de wonde zijn er lichtere brandwonden waardoor het slachtoffer wel veel pijn heeft.

Het is echter niet altijd gemakkelijk om te bepalen in welke graad het slachtoffer verbrand is. Bovendien is de ernst van een brandwonde niet alleen afhankelijk van de diepte. Er zijn meerdere factoren die de ernst ervan beïnvloeden: diepte, oppervlakte, plaats en oorzaak van de brandwonde. Het belangrijkste is dat je een onderscheid kan maken tussen lichte en ernstige brandwonden. Een ernstige brandwonde vereist immers gespecialiseerde hulp, terwijl je een lichte brandwonde zelf kan verzorgen.





Een splinter verwijderen

! Dit doe je!

- 1.** Reinig de wonde en de omgeving ervan voorzichtig met water.
- 2.** Ontsmet een pincet door hem ongeveer 1 minuut in ontsmettingsalcohol te leggen en vervolgens enkele seconden te wachten tot de alcohol verdampt is (niet blazen).
- 3.** Grijp het uiteinde van de splinter met een pincet, dat je in het verlengde van de splinter houdt.
- 4.** Trek de splinter uit de huid.
- 5.** Dek het huidwondje af met een wondpleister of een kompres.



5. Zon

Mooi weer op kamp is iets waar iedereen van droomt. De zon is immers goed voor het aanmaken van vitamine D waardoor je stevige botten krijgt en natuurlijk geeft de zon je een bruin kleurtje. Maar de zon heeft ook negatieve kantjes. De zon zendt zowel zichtbaar als onzichtbaar licht uit. Ultraviolet licht (uv-licht) is onzichtbaar en wordt daarom meestal uv-straling genoemd. Bij blootstelling aan een hoge dosis uv-straling verbrandt de huid. Dit noemen we zonnebrand. Bij matige blootstelling aan uv-straling kleurt het pigment in de huidcellen bruin. Bij blootstelling aan een hoge dosis uv-straling verbrandt de huid. Bij een langdurige blootstelling verouderd de huid, wordt ze rimpelig en kan zich huidkanker ontwikkelen.

Neem daarom enkele voorzorgsmaatregelen voor de kinderen en voor jezelf vooraleer je gaat spelen in de zon.



TIP

- Een gebruide huid biedt geen bescherming tegen verbranding. Het gebruik van een zonnecrème blijft noodzakelijk.
- Ook bij wolken kunnen de uv-stralen de aarde bereiken en kan je dus verbranden.
- Producten voor bruinen zonder zon verkleuren je huid wel, maar bieden geen afdoende bescherming tegen de uv-straling.
- Heeft iemand een hitte- of een zonneslag? Lees dan op blz. 84 wat je moet doen.

1. Wat doe je?

Bekijk de situaties. Wat stel je vast? Noteer onder de foto's wat je doet. Denk aan de vier stappen van eerste hulp. Vink aan of je met het slachtoffer al dan niet naar een arts gaat, of als je de hulpdiensten verwittigt.

1.1



? Wat stel ik vast?

Je bent met jouw groep aan het spelen op het speelflein. Plots roept Jarno dat Israel gevallen is. Israel zit opzij en kermt van de pijn.

- Ik kan Israel zelf verzorgen.
- Ik ga met Israel naar een arts.
- Ik verwittigt de hulpdiensten via 112.

! Dit doe ik!

.....

.....

.....

.....

.....