



## Wat stel je vast?

Reageert het slachtoffer?

Ja, het slachtoffer <b>reageert</b> , bijvoorbeeld door te antwoorden of de ogen te openen.	Nee, het slachtoffer <b>reageert niet</b> .
↓	↓
Hij is <b>bewust</b> .	Hij is <b>bewusteloos</b> .



## Dit doe je!

Als het slachtoffer <b>reageert</b> :	Als het slachtoffer <b>niet reageert</b> :
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Laat hem liggen in de positie waarin je hem gevonden hebt, op voorwaarde dat hij geen gevaar loopt.</li><li>■ Ga na wat er mis is met het slachtoffer.</li><li>■ Beoordeel regelmatig opnieuw de toestand van het slachtoffer.</li><li>■ Raadpleeg gespecialiseerde hulp (zie blz. 23).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Roep luid om hulp als je alleen bent, of duid iemand aan en vraag om je te helpen.</li><li>■ Draai het slachtoffer op de rug.</li><li>■ Open de luchtweg (zie blz. 18).</li></ul>

Als je bij de controle van het bewustzijn duidelijk merkt dat het slachtoffer normaal ademt, hoef je hem niet op de rug te draaien. Leg hem wel meteen in stabiele zijligging (zie blz. 21), op voorwaarde dat je geen wervelletsel vermoedt (zie blz. 77).

Blijf reanimeren tot:

- er gespecialiseerde hulpverleners aankomen die het van je overnemen;
- het slachtoffer tekenen van leven vertoont (hij beweegt, opent de ogen of ademt normaal);
- je zelf uitgeput bent.

## Borstcompressies geven



### **!** Dit doe je!

1. Zorg ervoor dat het slachtoffer met zijn rug op de grond (een harde ondergrond) ligt.
2. Kniel op je beide knieën naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
3. Plaats de hiel van je ene hand in het midden van de borstkas van het slachtoffer. Plaats de hiel van je andere hand bovenop je eerste hand.
4. Haak de vingers van je beide handen in elkaar. Hef je vingers naar omhoog, zodat je geen druk uitoefent op de ribben van het slachtoffer.
5. Houd je armen gestrekt. Breng je schouders (je gewicht) loodrecht boven de borstkas van het slachtoffer.



# 4 Problemen met het bewustzijn

## 4.1 Flauwte

Een flauwte (of syncope of appelflauwte) is een kort en plots bewustzijnsverlies als gevolg van een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen, een vertraging van het hartritme of een tekort aan vocht in het lichaam. Dat zuurstoftekort ontstaat door een verminderde bloedtoevoer naar de hersenen. Flauwte is een aandoening die relatief vaak voorkomt en die doorgaans onschuldig is. Een flauwte kan een reactie zijn op pijn, uitputting of een emotie (zoals angst of het zien van bloed). Het komt ook voor bij slachtoffers die lang rechtstaan, zeker in een drukke of warme omgeving.



Een paniekaanval wordt uitgelokt door hevige emoties, angst of stress. De aanval kan zich voordoen in zeer uiteenlopende situaties, en de uitlokkende factor is voor iedereen anders. Hyperventilatie door een paniekaanval kan optreden als gevolg van hevige angst voor een bepaalde situatie (bijvoorbeeld voor spinnen), emoties (bijvoorbeeld het zien van je idool), pijn ... De symptomen ontstaan door psychische factoren. Een paniekaanval is dan ook nooit levensbedreigend. Het slachtoffer kan tijdelijk het bewustzijn verliezen (flauwte), maar er zijn nooit blijvende gevolgen.

?

### Wat stel je vast?

- Er is sprake van een emotionele oorzaak van de klachten.
- Het slachtoffer ademt snel en diep. Hij voelt zich angstig of is onrustig.
- Hij heeft een snelle polsslag, soms hartkloppingen, en kan een benauwd of draaierig gevoel hebben.
- Het slachtoffer heeft vaak het gevoel kortademig te zijn, waardoor hij nog sneller gaat ademen. Hierdoor kunnen de klachten nog verergeren.
- Soms is hij misselijk en duizelig. Hij kan het gevoel hebben flauw te vallen. Hij kan hoofdpijn hebben, beven en zweten.
- Soms voelt het slachtoffer tintelingen in de vingers en om de mond.
- Als de aanval langer duurt, kunnen de vingers en tenen verkrampen.

!

### Dit doe je!

Gebruik deze behandeling enkel als je er zeker van bent dat het gaat over een paniekaanval (hyperventilatie met een psychische oorsprong, bijvoorbeeld als het slachtoffer zelf aangeeft dat hij hyperventileert).

- Ga na wat er mis is met het slachtoffer. Heeft het slachtoffer een letsel of een aandoening? Heeft hij vroeger al paniekaanvallen gehad? Is er alcohol- of druggebruik in het spel?
- 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 zeer kalm. Beweeg rustig en voorspelbaar, spreek traag en gebruik eenvoudige taal.

- Eventueel mag je lichtjes wrijven in de wonde om het vuil uit de wonde te halen. Gebruik daarvoor een steriel kompres.
- Droog na het spoelen de omgeving van de wonde af, bijvoorbeeld met een handdoek. Kom daarbij niet aan de wonde zelf.
- Dek de wonde na het reinigen af, bijvoorbeeld met een steriel kompres of een wondpleister.

Als er veel vuil in de wonde zit, moet je regelmatig een nieuw kompres nemen en voldoende ontsmettingsmiddel gebruiken.

- Ontsmet de wonde nog een keer met een zuiver kompres.
- Droog na het ontsmetten de omgeving van de wonde af, bijvoorbeeld met een handdoek. Kom daarbij niet aan de wonde zelf.
- Dek de wonde na het ontsmetten af, bijvoorbeeld met een steriel kompres of een wondpleister.



- Raadpleeg een arts als:
  - de bloeding niet gestelpt kan worden;
  - de wonde niet goed gereinigd kan worden (er blijft vuil in de wonde zitten);
  - het een gapende wonde is (de wondranden staan uit elkaar) of als er een voorwerp in de wonde steekt;

## 9 Wonden met een vreemd voorwerp

Soms kan er een voorwerp in een wonde zitten: een zeer klein voorwerp (zoals een glas- of houtsplinter) of eerder een groot voorwerp (zoals een glasscherf of een stuk metaal). Niet alleen de grootte van het voorwerp, maar ook de plaats en de diepte van het letsel, bepalen mee de ernst van een wonde. Verwijder nooit zelf een vreemd voorwerp uit een wonde, behalve als het gaat om een splinter.

### 9.1 Groot vreemd voorwerp

Verwijder een groot vreemd voorwerp nooit zelf uit een wonde.

?

#### Wat stel je vast?

- Het slachtoffer heeft een wonde waarin een vrij groot vreemd voorwerp vast zit (bijvoorbeeld een stukje glas).



## Het hoofd immobiliseren met je handen



Je kan het hoofd van het slachtoffer immobiliseren met je handen door geknield achter zijn hoofd te zitten, maar het kan ook liggend achter het hoofd. Zorg er vooral voor dat je het hoofd niet beweegt.

### ! Dit doe je!

1. Kniel achter het hoofd van het slachtoffer.
2. Neem met je beide handen het hoofd van het slachtoffer aan de beide zijden van het hoofd voorzichtig vast. Doe dit zonder het hoofd van het slachtoffer te bewegen, en probeer om de oren van het slachtoffer niet te bedekken. Dit kan oncomfortabel zijn voor het slachtoffer. Zo kan hij je horen.
3. Steun met je onderarmen op je knieën of bovenbenen om te vermijden dat je handen verschuiven.
4. Stabiliseer het hoofd tot de komst van de hulpdiensten.

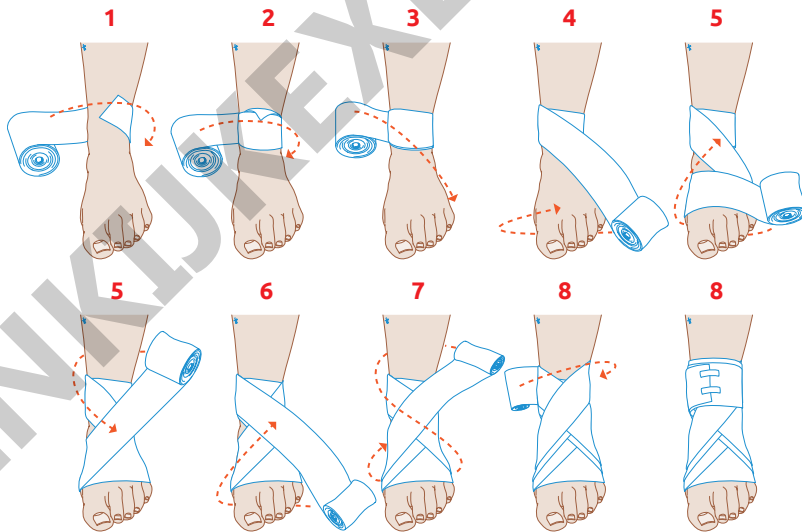


5. Keer kruiselings terug over de handrug naar de plaats van vertrek op de pols. Draai onder de pols door en keer terug naar de vingers.
6. Herhaal deze reeks kruisvormige windingen rond de hand en ga telkens terug in de richting van de pols.
7. Leg deze windingen steeds iets verder van het uiteinde van de hand. Werk dus naar de pols toe.
8. Eindig met twee cirkelvormige windingen rond de pols. Maak de zwachtel daarna vast met kleefpleister.

## Een kruisverband aan de voet aanbrengen



Je brengt een kruisverband aan de voet aan om een kompres op zijn plaats te houden of om steun te bieden. Gebruik voor het aanbrengen van een kruisverband een elastische zwachtel.





# 13 Diabetes

Diabetes (of suikerziekte) is een ziekte waarbij de verwerking van suikers in het lichaam gestoord is. Bij diabetespatiënten loopt er iets fout bij de werking van het hormoon insuline (dat de stofwisseling van suikers, eiwitten en vetten regelt en zorgt voor een daling van het bloedsuikergehalte) en/of glucagon (een hormoon dat zorgt voor een stijging van het bloedsuikergehalte). Hierdoor stijgt of daalt de hoeveelheid bloedsuiker. In normale omstandigheden blijft het bloedsuikergehalte ongeveer constant door een wisselwerking tussen deze twee hormonen.

Een tekort aan bloedsuiker wordt **hypoglycemie** genoemd. Als een slachtoffer te veel bloedsuiker heeft, gaat het om een **hyperglycemie**.

?

## Wat stel je vast?

- Bij hypoglycemie vertoont het slachtoffer plots bewustzijnsstoornissen: van duizeligheid, flauwte, soms zenuwachtig en afwijkend gedrag (wisselend humeur, agressie, verwarring, concentratieverlies, tekenen die lijken op dronkenschap) tot bewustzijnsverlies.
  - Hij kan hoofdpijn en een troebel of dubbel zicht hebben.
  - Zijn huid kan er bleek uitzien.
  - Soms zweet hij fel.
  - Het slachtoffer krijgt plotse honger.
  - Hij kan beven.
- Bij hyperglycemie treden de symptomen geleidelijk aan op, soms na uren of zelfs dagen.
  - Het slachtoffer drinkt en urineert veel en heeft een droge mond.
  - Hij heeft gebrek aan eetlust en braakt soms.
  - Soms hyperventileert het slachtoffer. Dit kan tintelingen geven.
  - In ernstige gevallen kan hij bewusteloos worden.



# 1 Zwemmen

Ga je zwemmen met een groep kinderen? Dan is veiligheid steeds je topprioriteit!

## 1.1 Vóór het zwemmen

- Ga op voorhand na wie van je leerlingen kan zwemmen en wie niet.
- Spreek af met de andere leerkrachten wie er toezicht zal houden, wie meezwemt, en wat de afspraken zullen zijn met de kinderen.
- Maak goede afspraken met de kinderen. Leg uit tot waar ze mogen zwemmen en waar er zich een leerkracht bevindt.
- Ga je zwemmen in de zee? Doe dat dan alleen bij groene vlag en in een bewaakte zone.

## 1.2 Tijdens het zwemmen

- Houd altijd toezicht, zowel in het water als ernaast. Van aan de kant heb je immers een beter overzicht. Dat geldt ook tijdens het zwemmen in een bewaakte zone of in een bewaakt zwembad.
- Let op met opblaasbare matrassen. Je drijft snel af.
- Beperk het spelmateriaal in het water. Dat belemmert het toezicht.
- Tel de kinderen regelmatig.
- Houd rekening met andere zwemmers.



## 2.2 Met de fiets



### 1. Waar fietsen?

#### Eén tot 15 fietsers

- Je moet verplicht op het fietspad fietsen als dat er is. Je herkent het fietspad aan het verkeersbord of de onderbroken witte lijnen aan beide kanten.
- Op een fietspad mag je met zoveel personen naast elkaar fietsen als de breedte toelaat. Je mag daarbij andere weggebruikers niet hinderen.
- Is er geen fietspad en moet je de rijbaan op, dan mag je nooit met meer dan twee naast elkaar fietsen. Kruisend verkeer moet daarbij steeds vlot door kunnen. Buiten de bebouwde kom moeten fietsers bovendien achter elkaar gaan rijden als er achterkomend verkeer nadert.
- Fietsen mag niet naast elkaar op delen van de openbare weg die voorbehouden zijn voor bus, tram en/of taxi.

#### Meer dan 15 fietsers

- We raden aan het fietspad te nemen (maar volgens het verkeersreglement is dit niet verplicht).
- Fietsen mag altijd met twee (en niet meer) naast elkaar rechts op de rijbaan. Je mag daarbij niet meer dan de helft van de rijbaan innemen. Gemotoriseerd verkeer moet kunnen inhalen en kruisen.

Het is druk in de fietsenstalling. Joshua liet zijn fietssleutel vallen op de grond en wil deze oprapen. Hij komt terug recht, maar stoot daarbij met zijn hoofd tegen iets scherp. Hij bloedt aan het hoofd.



?

**Wat stel ik vast?**

.....

!

**Dit doe ik!**

- Ik kan Joshua zelf verzorgen.
- Ik raadpleeg een arts.
- Ik alarmeer de hulpdiensten via 112.

.....

.....