

# HOOFDSTUK 2

## Eerste hulp bij ongelukken

Eerst kijken / vragen → dan pas doen

De centrale vraag bij de EHBO is altijd, wat kunnen we zelf behandelen en wat moeten we aan een deskundiger persoon overlaten? Gezien de weinige tijd, die in deze cursus aan dit specifieke onderwerp besteed kan worden, moeten we vele zaken doorverwijzen naar de arts en ons alleen beperken tot eenvoudige, doch noodzakelijke handelingen.

Zelfs wanneer je twijfelt over de ernst van de blessure, moet de dokter, (de ambulance of eventueel de politie) worden ingeschakeld. En als het gaat om een minderjarige moeten ook de ouders worden gewaarschuwd. Eventueel kan met hen worden overlegd welke stappen genomen moeten worden. Laat in ieder geval een geblesseerd kind nooit alleen naar huis gaan. Informeer later bij de ouders hoe het met de 'patiënt' gaat. Bedenk wel, dat het behandelen van blessures alleen mogelijk is, als in het gebouw waar gespeeld of getraind wordt een goedgevulde verbandtrommel aanwezig is. Het is nog beter, als de trainer de essentiële EHBO-materialen zelf bij zich heeft.

### 1. E.H.B.O.-regels

De onderstaande regels, moet men in vaste volgorde in acht nemen als er iemand geblesseerd of onwel raakt;

- Indien een speler iets overkomt, dan moet een training of wedstrijd direct worden onderbroken; hierdoor vermijdt men eventuele gevaarlijke situaties voor de geblesseerde zelf en voor anderen.
- Ga na wat de speler mankeert. Als er sprake is van meerdere letsels, behandelt men eerst dat letsel, dat het meest bedreigend voor de betreffende persoon is.
- Zorg dat de geblesseerde kan blijven ademen; maak de mondholte vrij. (mondbeschermer, kauwgom!)
- Stelp ernstige bloedingen.
- Help iemand op de plaats waar hij ligt; ga niet onnodig slepen. ..
- Stel het slachtoffer gerust.
- Laat een arts of geneeskundige dienst en eventueel de politie snel en zakelijk weten hoe ernstig de situatie is.

### 2. Bloedingen

We onderscheiden slagaderlijke-, aderlijke- en onderhuidse bloedingen.



#### a. Slagaderlijke bloedingen:

We hebben te maken met een slagaderlijke bloeding als het bloed schoksgewijs uit de wond spuit. Indien we dit constateren moeten we direct een arts laten waarschuwen en de slagader tussen de wond en het hart dichtdrukken, want deze situatie is voor het slachtoffer levensbedreigend.

Hulp:

- bij een slagaderlijke bloeding aan het been moet men de slagader in de lies met de duimen dichtdrukken.
- bij een dergelijke bloeding aan de pols/onderarm druk je de bovenarmslagader dicht.
- bij deze verwondingen aan bovenarm of oksel gebeurt dit bij de ondersleutelbeenslagader.

#### b. Aderlijke bloedingen:

Dit is het gros van de wonden, die men zal aantreffen en meestal zelf effectief kan verbinden.

Hulp:

- een kleine bloeding behandelt men door een pleister te plakken of een steriel gaasje met kleefpleister vast te zetten.
- een grote bloeding stelpen we door een wond-drukverband aan te leggen.
- grotere schaafwonden moeten worden gedesinfecteerd door middel van betadine-jodium.

#### c. Onderhuidse bloedingen:

Hierbij blijft de huid intact, maar onderliggend weefsel en (haar)vaten zijn gekneusde. Door direct te koelen (10 tot 20 minuten) onder de koude kraan (of door middel van een coldpack) kan de bloeding worden gestopt en (verdere) zwelling worden voorkomen. Meestal ontstaat er een verkleuring (een blauwe plek).