

EHBO op kamp of jaarwerking



Inhoudsopgave:

- ✱ 1. Inleiding
- ✱ 2. De EHBO-koffer
- ✱ 3. Hoe een slachtoffer benaderen
 - ✱ A. Blijf kalm!
 - ✱ B. Veiligheid voorop
 - ✱ C. Vermoeden van een wervelletsel
 - ✱ D. Levensnoodzakelijke of vitale functies
 - ✱ E. Bloedingen
 - ✱ F. Bel de hulpdiensten
 - ✱ G. In afwachting van de hulpdiensten
- ✱ 4. Bloedingen
 - ✱ A. (ernstige) bloedingen
 - ✱ B. Bloedneus
- ✱ 5. Wondverzorging
 - ✱ A. Door een arts
 - ✱ B. Zelf een wond verzorgen
- ✱ 6. Blaren
- ✱ 7. Splinters
- ✱ 8. Brandwonden
- ✱ 9. Letsels aan ledematen
 - ✱ A. Kneuzingen
 - ✱ B. Verstuiking
 - ✱ C. Breuken
- ✱ 10. Beestjes, allemaal beestjes
 - ✱ A. Insectenbeten
 - ✱ B. Tekenbeet
- ✱ 11. Vergiftiging
- ✱ 12. Enkele ziekteverschijningen op kamp
 - ✱ A. Buikpijn
 - ✱ B. Braken
 - ✱ C. Diarree
 - ✱ D. Hoofdpijn
 - ✱ E. Koorts
 - ✱ F. Flauwte
 - ✱ G. Zonnesteek/zonneslag
- ✱ 13. Reanimatie
- ✱ 14. Medisch lokaal
- ✱ 15. Geraadpleegde bronnen



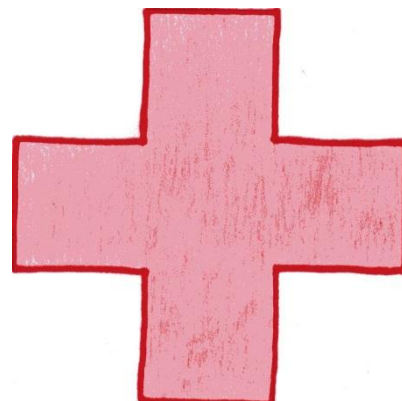
1. Inleiding [\(Top\)](#)

Eerste hulp bij ongevallen of kortweg EHBO is een niet te onderschatten en belangrijke zaak voor een jeugdwerker. Overall, in elke werking gebeurt wel eens een 'ongelukje' en het gebeurt sneller dan je denkt.

Situaties kunnen ook heel verschillend zijn. Het kan gaan over kleine schaafwonden, brandwonden, een ernstige bloeding, een bewusteloos kind, enz.

Het is vooral belangrijk de situatie goed in te schatten en te weten wanneer jijzelf hulp kan bieden of wanneer de situatie te ernstig is en je hulp moet inroepen van een dokter.

De kleine ongemakjes kun je gerust zelf oplossen en dit document zal je hierbij al aardig op weg helpen.





2. De EHBO koffer (Top)

Elke jeugdbeweging moet een basis aan EHBO benodigdheden hebben. Bij de meeste jeugdbewegingen is dit in de vorm van een zogenaamde EHBO koffer.

Volgende zaken moet je ongeveer in de medische koffer hebben. De aantallen zijn vooral afhankelijk van het aantal leden/deelnemers. Dit is slechts een voorbeeld, bij het samenstellen van je koffer kan je best ook je lokale apotheker raadplegen. In de meeste gevallen krijg je zelfs korting als het gaat om een jeugdvereniging.



Verbanden

- Elastische zwachtel van 5, 9 en 10 cm
- Driehoeksverband
- Vingertoppleister (verschillende vormen)
- Kleefveld (2m)
- Wondpleister (2m)
- Hypo-allergische pleisters
- Kleeflint
- Maandverband en tampons

Medicatie

- Druivensuiker
- Pijnstillers (bijv. Perdolan mono 500, Dafalgan siroop pediatrie)
- Maagklachten (bijv. Motilium Instant, Malox)
- Keelpijn (bijv. Medica Junior)
- Buikloop (bijv. Loperamide, Diaterol)
- Reisziekte (bijv. Touristil)

Zalven

- Brandwonden (bijv. Flamigel)
- Verstuikingen/kneuzingen (bijv. Mobilat-gel)
- Insectenbeten (bijv. Thrihistalex)
- Isobetadine-gel

Wondverzorgingsmateriaal

- Waterig ontsmettingsmiddel
- Cedium Sprayvorm 50ml
- Kompressen 7,5x7,5 cm niet steriel
- Kompressen 5x5 en 10x10 cm steriel
- Zuurstopwater 200ml
- Zonnecrème
- Aftersun
- Vloeibare Zeep

Instrumenten

- Ambulancierschaar en schaar met scherpe punt
- Pincet en tekenpincet
- Veiligheidsspelden
- Knijpijs
- Aluminiumdeken
- Papieren zakdoeken
- Latex handschoenen
- Afvalbakje
- Oogbad
- Steriele naalden (+ naaldenbakje)
- Bekers
- Thermometer (Digitaal)

Het hebben van een EHBO koffer alleen is natuurlijk niet voldoende. Je moet ook iemand hebben die zich kan behelpen met de inhoud van die koffer.

Het is daarom geen overbodige luxe om enkele leiders/monitoren een EHBO initiatie of cursus te laten volgen. Je kunt die cursussen volgen bij organisaties als het Vlaamse Kruis, Jeugd Rode Kruis, Rode Kruis, en tal van andere (lokale)verenigingen.

Verder in dit document gaan we wat dieper in op wat je doet in welke situatie. Dit document is geïnspireerd op een verschillende bronnen en aangepast naar het jeugdwerk.. Meer info over de gebruikte bronnen vind je onderaan dit document.



3. Hoe een slachtoffer benaderen [\(Top\)](#)



A. Blijf kalm! [\(Top\)](#)

Paniek helpt niemand, dus bewaar zelf je kalmte.

Als je kalm bent, zul je veel helderder denken en de persoon in kwestie dus beter kunnen helpen.

Ook het slachtoffer zal rustiger reageren en meer vertrouwen in je hebben als jij rustig en kalm reageert.



B. Veiligheid voorop [\(Top\)](#)

Eigen veiligheid:

Eén slachtoffer is al erg genoeg, dus denk ook aan je eigen veiligheid.

- Leg scherpe voorwerpen als messen en andere scherpe voorwerpen op een veilige afstand van het slachtoffer en jezelf.
- Draag zelf handschoenen (latex/rubber). Je weet nooit of het slachtoffer aan een ziekte lijdt die overdraagbaar is via lichaamsvochten als bloed, speeksel, ontlasting.
- Bij een ongeval op de openbare weg plaats je, indien mogelijk/beschikbaar, een gevarendriehoek of probeer je op de één of andere manier een aanduiding te plaatsen voor aankomend verkeer.
- Bij een ongeval met elektriciteit altijd eerst de stroombron uitschakelen!



Veiligheid van het slachtoffer:

Naast jezelf, moet je ook denken aan de veiligheid van de gewonde.

- Hurk naast het slachtoffer neer en schuld zachtjes aan de schouders en vraag of alles oké is.
- Verplaats het slachtoffer enkel indien er direct gevaar is door bijvoorbeeld brand of instorting.
- Verzorg de gewonde zoveel mogelijk ter plaatse. Dit natuurlijk niet voor een kleine ongevalletjes zoals schaafwonden, sneeën, splinters, enz.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer niet extra gekwetst raakt door rondliggende voorwerpen, zie ook eigen veiligheid.
- Stap niet over het slachtoffer.

Omstanders:

Ramptoeristen zijn er altijd.

Als er iets gebeurt zullen alle kinderen die ook ter plekke zijn, alles van nabij willen volgen of helpen.

Ben je op dat moment met twee leiders/monitoren ter plekke, zorg er dan voor dat de andere monitor/leider zich gaat ontfermen over de andere kinderen zodat jij je in alle rust kunt bezig houden met de gewonde.

De ander kan dan met de overige kinderen gewoon verder spelen.

Ben je alleen, dan wordt het iets moeilijker, maar probeer dan zeker een andere leider/monitor te halen (dit kan een kind doen).

Blijf wel zelf bij je slachtoffer!

Indien je helemaal niemand kan vinden die zich over de andere kinderen kan ontfermen, zorg dan dat de kinderen op een veilige afstand blijven en zich niet gaan bemoeien.

Dit alles hoeft niet veel tijd in beslag te nemen, je slachtoffer is en blijft je eerste zorg.



C. Vermoeden van een wervelletsel [\(Top\)](#)

Het kan gebeuren, een kind valt uit een boom, valt van een speeltuig, enz.

Bij een val op het hoofd, plat op de rug of op het zitvlak kunnen verschuivingen of breuken van de nek- of rugwervels veroorzaakt worden.

Om verdere letsels te vermijden, laten we het slachtoffer liggen en vragen we het slachtoffer zo weinig mogelijk te bewegen.

Bel in deze situatie steeds gespecialiseerde hulp, deze mensen weten beter wat ze moeten doen.

Jij blijft bij het slachtoffer tot de hulpdiensten ter plaatse zijn en probeert hem/haar gerust te stellen.



D. Levensnoodzakelijke of vitale functies [\(Top\)](#)

Bij ergere ongevallen is het noodzakelijk om de vitale of levensnoodzakelijke functies van een kind of begeleider te controleren.

Bewustzijn:

Het bewustzijn kun je controleren met geluid -en gevoelsprikkelers.

Geluidsprikkelers: dit kan door simpelweg te vragen hoe het gaat, of het slachtoffer pijn heeft, enz.

Gevoelsprikkelers: als het slachtoffer niet reageert op geluidsprikkelers dan kan je even zachtjes aan de schouders schudden.

Ademhaling:

Is het slachtoffer niet bij bewustzijn, dan is het uitermate belangrijk de ademhaling te controleren.

Maak de luchtwegen vrij door het hoofd achterover te kantelen en de kin op te heffen.

Hou je oor boven de mond en de neus van het slachtoffer, kijk in de richting van de borstkas en:

- luister: naar ademgeluiden
- kijk: naar adembewegingen van de borstkas/buik
- voel: naar uitgeademde lucht





E. Bloedingen [\(Top\)](#)

Ernstige bloedingen worden gestelpt door middel van een: drukkend verband op de wonde. Dit stelt bijna iedere bloeding (knelverband "afbinden" doen we enkel in ZEER UITZONDERLIJKE gevallen)

* In punt 4 gaan we uitgebreider in op bloedingen.



F. Bel de hulpdiensten (112) [\(Top\)](#)



Jeugdwerkers zijn (in de meeste gevallen) geen verplegers of dokters.

Bij de minste twijfel is het bij ergere ongevallen dan ook aangeraden zo snel mogelijk de hulpdiensten in te lichten.

Volgende zaken vertel je best aan het hulpcentrum 112:

- wie je bent
- wat er gebeurd is
- waar het gebeurd is, zeer precieze plaatsbepaling (gemeente, straat, nummer)
- aantal slachtoffers
- leeftijd slachtoffer
- letsels
- neemt het slachtoffer medicatie
- bijzonderheden (gekneeld slachtoffer, brand,...)



G. In afwachting van de hulpdiensten [\(Top\)](#)

De hulpdiensten zijn nooit direct ter plaatse. Het is dan ook belangrijk dat je in afwachting van de hulpdiensten volgende zaken blijft doen:

- blijf de vitale functies steeds controleren.
- stel het slachtoffer gerust.
- maak spannende kledij los.
- zorg voor een zuurstofrijke omgeving.
- bescherm het slachtoffer tegen afkoeling.
- verplaats het slachtoffer niet onnodig.
- zet of leg een slachtoffer neer.
- praat constant met je slachtoffer.





4. Bloedingen [\(Top\)](#)

Niet elke bloeding moet gestelpt worden. Kleine uitwendige bloeding hoeft je niet te stelpen, maar de verzorging daarvan komt aan bod in het punt wondverzorging.



A. (ernstige) bloeding [\(Top\)](#)

Het komt in elke jeugdbeweging wel eens voor. Een kind valt, komt ongelukkig neer en er treedt een hevige bloeding op die niet wil stoppen.

Elke bloeding die niet uit zichzelf stopt moet gestelpt worden!

Hoe ga je tewerk:

- draag verzorgingshandschoenen om contact met bloed te vermijden.
- laat het slachtoffer zitten of liggen.
- verwijder juwelen en kledij ter hoogte van de bloeding.
- oefen rechtstreekse druk uit op de wonde met een propere zakdoek, keukenhanddoek of stapeltje kompressen. Je kunt ook iets hard onder de knoop leggen om de druk te verhogen.
- als je een drukverband ter beschikking hebt, mag je dit ook gebruiken om de bloeding te stelpen.
- bevestig deze met een zwachtel van 7 of 10 cm breed vrij stevig rond het lidmaat. De zwachtel mag echter ook niet te vast liggen.
- breng het lidmaat hoger dan het hart om de bloeding te verminderen.
- laat het lidmaat niet bewegen (beweging bevordert bloeding).
- breng het slachtoffer naar een arts of het ziekenhuis. Indien je niet zelf kan rijden, bel 112.
- een hevig bloedende wonde hoeft je niet te ontsmetten, want dat is tijdverlies.



B. Bloedneus [\(Top\)](#)

Nog één van die veelvoorkomende problemen, een bloedneus.

Hoewel het een vaak voorkomend probleem is, weten veel jeugdwerkers de juiste behandeling bij een bloedneus niet.

Zo ga je tewerk:

- Laat het slachtoffer zitten. Vraag om het hoofd lichtjes voorovergebogen te houden.
- Vraag het slachtoffer om door de mond te ademen en de neusvleugels 10 minuten dicht te knijpen. **Steek geen watten, kompressen of ander materiaal in de neus!!!**
- Controleer na 10 minuten of de bloeding gestelpt is. Als dit niet het geval is, vraag dan om de neus opnieuw 10 minuten dicht te knijpen.
- Als de bloeding gestelpt is, maak dan de buitenkant van de neus en de mond voorzichtig schoon met schoon water.
- Vraag het slachtoffer om het de komende uren wat rustiger aan te doen en de neus niet te snuiten.
- Verwijs het slachtoffer door naar een arts of ziekenhuis als de bloeding na 20 minuten nog steeds niet gestopt is of als de oorzaak en slag of stoot op de neus is. De arts kan dan nagaan of er andere letsels zijn.



Hou volgende zaken ook in acht:

- * Indien het slachtoffer in paniek is, kalmeer hem of haar zodat je in alle rust kunt werken.
- * Probeer de oorzaak (warmte, vechtpartij, ...) te achterhalen (Bekijk eventueel de medische fiche van het kind).
- * Bij herhaling of als de neusbloeding met deze maatregelen niet stopt: raadpleeg een arts.



5. Wondverzorging [\(Top\)](#)

Wellicht is de meest voorkomende medische verzorging op kamp of in de jeugdbeweging wel de verzorging van (kleine) wondjes.

Het is dan ook aangeraden dat elke leider/monitor weet hoe hij wonden moet verzorgen.

Er zijn verschillende soorten wonden: schaafwonden, snijwonden, steekwonden en scheurwonden.

A. Door een arts [\(Top\)](#)

Volgende wonden moeten door een arts worden behandeld:

- sterk bevuilde wonden.
- grote en diepe wonden.
- ontstoken wonden.
- wonden die niet gereinigd kunnen worden.
- hevige bloedingen.
- een vreemd voorwerp in de wonde.
- indien er botten, spieren of andere onderhuidse weefsels zichtbaar zijn.



In afwachting van de behandeling door de arts nemen we de volgende maatregelen:

- laat het slachtoffer zitten.
- draag verzorgingshandschoenen.
- blijf slachtoffer in het oog houden.
- leg een droog steriel kompres op de wonde.
- doordrenk dit kompres met een waterig (kleurloos) ontsmettingsmiddel.
- leg het kompres vast met een verbandje (behalve met een vreemd voorwerp in de wonde).
- wacht tot de arts er is.



B. Zelf een wond verzorgen [\(Top\)](#)

Indien we de wonde zelf gaan verzorgen, dan doen we dit in volgende stappen:

1 Voorbereiding:

- Laat het slachtoffer zitten.
- Was je handen en droog ze met een zuivere handdoek of papieren doekjes.
- Leg het nodige verzorgingsmateriaal klaar :
 - * verzorgingshandschoenen
 - * steriele kompressen
 - * ontsmettingsmiddel (Hibidil, Hacdil, Iso-Betadine)

!!! DRAAG VERZORGINGSHANDSCHOENEN OM JEZELF TE BESCHERMEN !!!

2 Reinigen:

Het reinigen is het belangrijkste onderdeel van de wondverzorging.

- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van het slachtoffer. Was je handen en doe wegwerphandschoenen aan.
- Stelp een eventuele wonde door op de wonde te drullen.
- Spoel de wonde met zuiver koud stromend water van de kraan. Is er geen kraan in de omgeving, gebruik dan ander drinkbaar water.
- Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen om het vuil uit de wonde weg te spoelen. Blijf spoelen tot er geen vuil meer in de wonde zit. Wrijf niet in de wonde om het vuil eruit te halen.
- Droog na het spoelen de omgeving rond de wonde af, maar **kom niet aan de wonde zelf**.
- Dek de wonden na het reinigen met een steriel kompres af. Als dat niet voorhanden is, gebruik dan een zuivere droge doek.

3 Ontsmetten:

Producten: je maakt best gebruik van kant-en-klare ontsmettingsmiddelen in aparte dosissen zoals Hacdil®, Hibidil®, Iso-Betadine®.

Vroeger moest elke wonde ontsmet worden, maar wetenschappelijk onderzoek toont echter aan dat ontsmetten ook nadelen heeft.

Enkel spoelen met water geeft ook een goede wondgenezing en is vaak makkelijker. Enkel in omstandigheden waarbij het slachtoffer een groot besmettingsgevaar loopt, is het aangewezen om te ontsmetten.

Gebruik voor wondverzorging enkel producten die de wonde niet verkleuren of waarvan de kleur makkelijk kan weggewassen worden, zodat je een eventuele infectie van de wonde sneller opmerkt.

Techniek van ontsmetten:

1. Neem een zuiver kompres in het midden met duim en wijsvinger vast en hef het uit de verpakking.
2. Plooi de vier hoeken naar elkaar met de aangeraakte zijde naar binnen. Zo vormen we een propje waarvan de buitenzijde nog zuiver is.
3. Breng het ontsmettingsmiddel aan op het midden van dit propje zonder met de flacon het propje te raken.
4. Reinig en ontsmet met het propje de wonden door vanuit het centrum van de wonde naar de rand toe te deppen.



4 Afdekken:

- Om te voorkomen dat er opnieuw ziektekiemen in de wonde geraken, dekken we de wonde af.
- Voor kleine wonden gebruiken we een wondpleister.
- Voor diepere en grotere wonden kan gebruik gemaakt worden van vetverband.
- Bij bloedende wonden een drukkend verband.



5 Tetanus:

Tetanus ontstaat door besmetting met de tetanusbacterie. Iedere wonde heeft besmettingsgevaar.

- Iemand die ingeënt is tegen tetanus, heeft ongeveer 10 jaar bescherming.
- Bij een ernstige of risicowonde is het aan te raden een nieuwe inenting door de arts te laten zetten.



6. Blaren (Top)

Je gaat op dagtocht of je doet een tweedaagse en ja, daar zijn ze, de blaren. Op elk kamp maak je het wel mee.

Blaren ontstaan door langdurige wrijving op de huid.

Je kunt ze dan ook vermijden door de huid op gevoelige plaatsen te beschermen, bijvoorbeeld door het dragen van kousen, handschoenen, enz.

Over het behandelen van blaren heeft iedereen ook z'n eigen mening. De één zegt dat je ze beter laat voor wat ze zijn, de ander wil ze zo snel mogelijk.

Niet hinderlijke en gesloten blaren, laat je best voor wat ze zijn. Als je geen noemenswaardige last van hebt, laat ze dan, ze verdwijnen vanzelf wel weer.

Hinderlijke blaren zijn een ander paar mouwen.

Bij **hinderlijke en gesloten blaren** ga je best zo tewerk:

- Ontsmet de blaar



- Prik met een ontsmette of steriele naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen; houd hierbij de naald evenwijdig met de huid.

Prik open



- Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar.



- Ontsmet opnieuw met een ontsmettingsmiddel.



- Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweedehuidpleister.



Bij **open blaren** hou je volgende zaken indachtig:

- Ontsmet de wonde en de omgeving van de blaar.
Knip de loshangende huiddeeltjes weg met een steriele schaar.



- Ontsmet de wonde met een ontsmettingsmiddel.
- Dek af met een steriel verband.
- Knip de huiddeeltjes weg



7. Splinters [\(Top\)](#)



Je speelt op een speelplein met houten spelen en ja, na een kwartiertje komt het eerste kind met een splinter in de hand.
Hoe vaak gebeurt het niet dat je een splinter hebt.

Een splinter verwijderen hoeft helemaal niet moeilijk te zijn, maar doe het enkel als je zeker van je stuk bent.
Durf je het niet, vraag het dan aan iemand die het wel durft.

Hoe dan ook, een te diepe splinter laat je beter door een arts verwijderen, dan nodeloos te proberen en je slachtoffer meer pijn te bezorgen.

Begin je er zelf aan, dan ga je zo tewerk:

- Ontsmet de wonde en zorg ervoor dat de splinter niet afbreekt.
- Neem een pincet met fijne puntjes en pak de splinter zo dicht mogelijk bij de insteekopening (zo vermijd je het afbreken van de splinter).
- Maak eventueel de splinter vrij met een **steriele** naald totdat je de splinter met het pincet kan grijpen.

- Trek de splinter in de lengterichting uit de huid.
- Ontsmet de wonde opnieuw.
- Dek af met een pleister.



8. Brandwonden [\(Top\)](#)

Bij brandwonden is er één zin die je altijd moet onthouden!

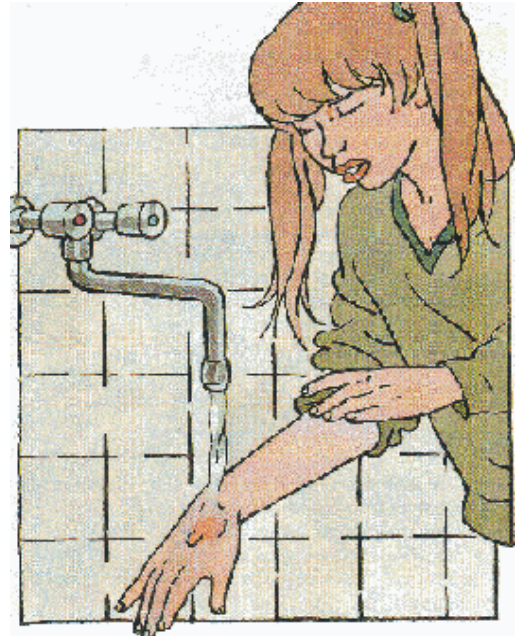
Eerst water, de rest komt later!

Volgende stappen onderneem je ongeacht de ernst van de situatie:

- Koel de brandwonden af gedurende 20 minuten met fris (geen koud!!!) en zacht stromend water. Het koelen stopt verdere verbranding en is pijnstillend.
- Verwijder tijdens de afkoeling juwelen.
- Kleren moet je enkel uitdoen als ze doordrenkt zijn met chemische producten.
- Denk altijd aan je eigen veiligheid en draag handschoenen.
- Doe geen kleren uit, want dan kun je huid meenemen.

Dan afhankelijk van de ernst van de situatie doen we volgende zaken.

Enkel roodheid: zie je enkel wat roodheid op de huid; dan volstaat het om de rode plekken in te smeren met aftersun.



Blaren (samen) kleiner dan een stuk van € 2: Staan er blaren op de wonde die (samen) kleiner zijn dan een muntstuk van € 2, onderneem je volgende stappen.

- Blaren niet doorprikken!
- Breng brandzalf aan in een dikke laag. (Flamigel®)
- Bedek met een steriel kompres.
- Breng een verband aan.
- Herhaal dagelijks bovenstaande punten.
- Bij de minste twijfel raadpleeg een dokter.

Blaren (samen) groter dan een stuk van € 2 en/of bleke/zwarte zones: Staan er blaren op de wonde die (samen) groter zijn dan een muntstuk van € 2 en/of er zijn bleke/zwarte zones te zien, onderneem je volgende stappen.

- Bedek of wikkel de brandwonde in met natte koude kompressen.
- Vingers apart inwickelen.
- Hou de natte kompressen op hun plaats met een verband.
- **Laat het slachtoffer naar een ziekenhuis voeren.**

Gebruik NOOIT olie, boter, melk, ... op brandwonden.

Gebruik NOOIT gekleurde ontsmettingsmiddelen.



9. Letsels aan de ledematen [\(Top\)](#)



A. Kneuzingen [\(Top\)](#)

Een kneuzing kan voorkomen wanneer een kind valt of ergens tegenaan stoot.

Een kneuzing herken je door zwellingen, verkleuring (blauwe of rode plek), warm aanvoelen, pijn wanneer je het aanraakt en/of duwt en last wanneer het kind het ledemaat gebruikt.

Je behandelt een kneuzing best door het kind te laten rusten, het ledemaat in hoogstand te plaatsen, er ijs op te leggen (met handdoek, niet rechtstreeks op de huid) en eventueel een drukkend verband te leggen.



B. Verstuiking [\(Top\)](#)

Een kind slaat zijn voet om, maakt een verkeerd beweging met de hand en heeft een verstuiking.

Je herkent een verstuiking door pijn bij beweging of druk, het ledemaat kan niet of nauwelijks gebruikt worden, zwelling en soms verkleuring. Je vergelijkt het beste met het ledemaat dat in orde is, zo zie je een duidelijk verschil.

Een verstuiking behandel je best volgens onderstaande stappen.

- Leg ijs gedurende 10 minuten ter hoogte van het letsel of koelen met koud water. Het ijs niet rechtstreeks op de huid aanbrengen.
- Een steunend verband.
- Hoogstand.
- Rust aanraden.
- Bij blijvende last, en zeker als het slachtoffer niet meer kan steunen, een arts contacteren.
- De eerste 48 uur geen warmte of warme zalven aanbrengen.



C. Breuken [\(Top\)](#)

Nee we hebben het hier niet over wiskundigheden, maar wel over botbreuken.

Bij een botbreuk moet je uiteraard laten verzorgen in het ziekenhuis.

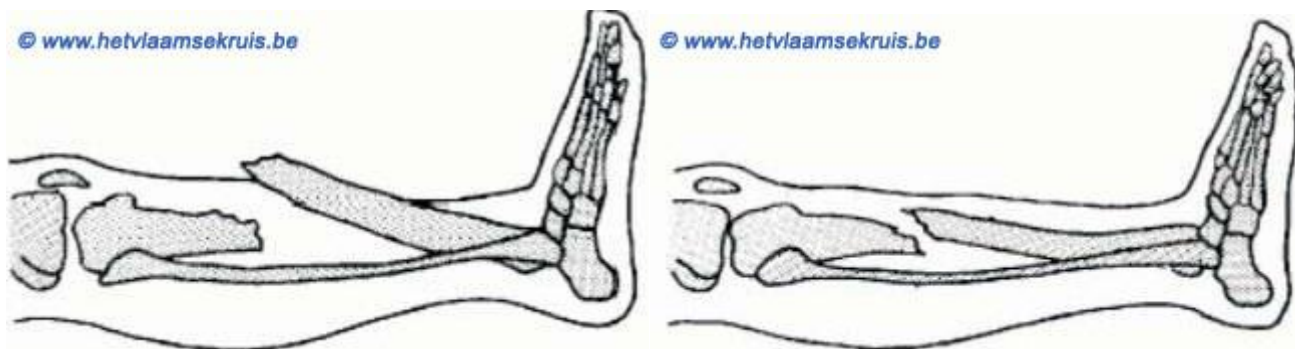
Een botbreuk herken je zo:

- Niet meer kunnen bewegen van het lichaamsdeel
- Onnatuurlijke stand van het lichaamsdeel
- Abnormale beweeglijkheid van het lichaamsdeel
- Er is geen beweging meer mogelijk

- Tijdens het ongeval is er een krak gehoord
- Er treed zwelling en verkleuring op
- De gewonde heeft pijn (deze is niet altijd heel hevig !)

Wat doe je zelf:

- Hou het lidmaat onbeweeglijk.
- Laat het slachtoffer liggen of zitten. (bovenste lidmaten)
- Stelp eventuele bloedingen. (In geval van open breuk)
- Dek de wonde af met een steriel kompres en breng hier een waterig ontsmettingsmiddel op aan. (In geval van open breuk)
- **Waarschuw gespecialiseerde hulp (dokter, ziekenwagen).**
- Hou het contact met het slachtoffer.





10. Beestjes, allemaal beestjes [\(Top\)](#)



A. Insectenbeten [\(Top\)](#)



Spider



Mosquito



Honeybee



adam.com

Op tentenkamp, of gewoon in het gras aan het spelen, insecten zitten overal en durven wel eens bijten. Van de meeste insectenbeten, denk maar aan de mug, heb je naast wat jeuk en een plaatselijke zwelling, geen last.

Deze ongemakjes zijn gemakkelijk op te lossen door wat insectenbeten zalf aan te smeren, zoals Euceta.

Als er een angel van een insect is blijven zitten, volg dan deze stappen.

- Verwijder de angel met een ontsmette pincet. Neem de angel vooral niet bij de punt, want anders kan er meer gif vrijkomen, wat dan weer irritaties veroorzaakt.
- Na het verwijderen van de angel, koel je de wonde en de omgeving gedurende 10 minuten af met ijs.
- Daarna ontsmet je de wonde met een waterig ontsmettingsmiddel.
- Breng een jeukwerende zalf aan. (bv. Fenigel®)
- Bij overgevoeligheid of een steek in de buurt van mond of ogen moet je steeds een arts raadplegen.
- Wanneer je een insect in het oor hebt, krijg je dit er het best uit door lauw water in het oor te druppelen.

Via de apotheek kun je ook een tang krijgen die het gif en de angel er uit zuigt.

Bij kinderen die allergisch zijn aan bepaalde beten (bv. wespen) contacteer je best de hulpdiensten. De meeste kinderen die een allergie hebben zullen hiervoor een spuit bij zich hebben.



B. Tekenbeet [\(Top\)](#)

De teek is een ander verhaal.

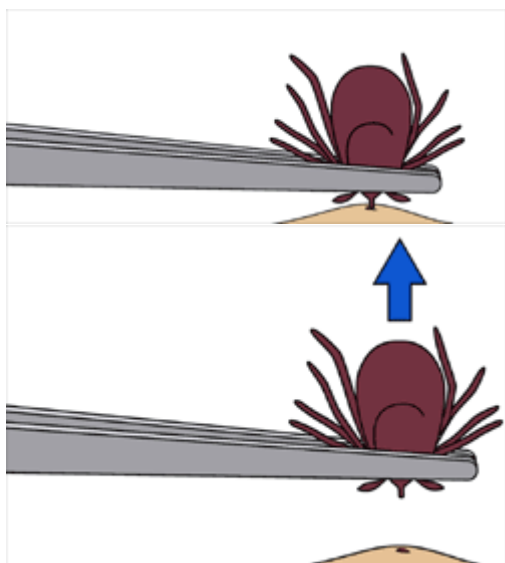
Een teek die al in de huid vastzit, moet zo snel mogelijk worden verwijderd, maar wel op een goede manier. De reden hiervoor is met name dat teken ziekteverwekkers bij zich kunnen dragen, waaronder de Borrelia-bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Er is veel onduidelijkheid en tegenstrijdigheid over het verwijderen van teken. Volgens sommige bronnen moet een teek absoluut niet worden gedraaid, terwijl andere bronnen juist melden dat de teek alleen moet worden gedraaid, en er niet aan moet worden getrokken.

Een misverstand is dat teken zich in de huid zouden schroeven, en in de tegenovergestelde richting kunnen worden uitgeschroefd. Tekenen schroeven zich niet in de huid, en kunnen dan ook niet worden uitgeschroefd. Echter, aangezien de hypostoom (steeksnuif) een soort weerhaakjes heeft, zou een licht draaiende beweging verwijdering mogelijk gemakkelijker kunnen maken. Draaien verhoogt waarschijnlijk wel de kans dat de hypostoom afbreekt. Over het wel of niet draaien van de teek, en met of zonder daarbij te trekken, bestaat onduidelijkheid.

Een ander misverstand is dat teken zouden loslaten als ze worden geïrriteerd met vuur, of door er in te prikken of te knijpen. Tekenen proberen te stikken door er iets overheen te smeren werkt ook niet. Alle methoden waarbij de teek wordt geïrriteerd, geven de kans dat de teek juist extra speeksel produceert of de maaginhoud opbraakt, waarin zich ziekteverwekkers zouden kunnen bevinden. Met de vingers verwijderen of met een gewone brede pincet geeft ook een kans dat er in de teek wordt geknepen, en wordt dan ook afgeraden.

Aanbevolen methode om teken te verwijderen

Een teek kan waarschijnlijk het beste worden verwijderd met een pincet met dunne uiteinden, of met een speciaal tekenverwijder-apparaat van goede kwaliteit. Niet alle tekenverwijder-apparaten werken even goed, vooral kleine teken en volgezogen teken zijn vaak lastig te verwijderen. In alle gevallen moet de teek zo dicht mogelijk op de huid worden vastgepakt bij de kop van de teek, waarbij er niet in het achterlichaam van de teek mag worden geknepen. Er mag ook niet aan het achterlichaam worden getrokken, want dan kan de teek in tweeën schuren.



Met een pincet met dunne uiteinden pak je de teek vanaf de zijkant beet, zoals op de afbeeldingen is te zien. Trek de teek voorzichtig recht uit de huid, in de lengterichting van de hypostoom, met langzaam toenemende kracht. Teken steken vaak een beetje scheef in de huid, dus niet loodrecht op de huid. Desinfecteer het bijtmondje na verwijdering van de teek met alcohol 70% of met jodium, en was de handen goed, liefst met desinfecterende zeep. De pincet kan na gebruik in kokend water worden gedesinfecteerd of een tekenverwijderapparaat op een de door de fabrikant aangegeven manier.

Hoe sneller verwijderd, hoe kleiner de kans op besmetting. In de eerste 24 uur is de kans op overdracht van ziekteverwekkers nog relatief klein, maar daarna neemt de kans snel toe. Niet alle teken zijn geïnfecteerd. In België kwam uit het laatste tekenonderzoek dat gemiddeld 10 to 30% van de teken geïnfecteerd zijn met *Borrelia*, en teken kunnen ook drager zijn van andere ziekteverwekkers.

Documenteer de tekenbeet

Noteer de naam van de persoon die is gebeten, de datum van verwijderen, de plaats op het lichaam, geschatte duur dat de teek in de huid zat, en hoe de teek was verwijderd. Houd de huid op de plaats van de tekenbeet in de gaten voor het verschijnen van een rood kringetje of andere huiduitslagen.



11. Vergiftiging [\(Top\)](#)

Wanneer één van je leden tijdens het kamp een giftig product of bedorven voedsel heeft ingenomen, neem je het best onmiddellijk contact op met het Antigifcentrum op het nummer 070 245 245. Je krijgt er gespecialiseerd advies. Probeer er wel voor te zorgen dat je de verpakking van het product bij de hand hebt en dat je weet hoeveel er werd ingenomen. Geef nooit melk of aanverwant product, dit kan de vergiftiging versnellen. Ook het gebruik van medische houtskool is niet altijd de juiste oplossing. Enkel het antigifcentrum of een arts kunnen je hierbij helpen.



12. Enkele ziekteverschijningen op kamp [\(Top\)](#)



A. Buikpijn [\(Top\)](#)


Een klassieker, maar buikpijn kan heel veel verschillende oorzaken hebben. Grijp niet direct terug naar het geven van een pilletje tegen de buikpijn, maar achterhaal de oorzaak.

Heeft het kind heimwee?
Is stress of spanning de oorzaak?
Wordt het kind gepest?

Bij regelmatige klachten met koorts en braken kan je best naar de huisarts gaan.

Luister vooral goed naar het kind en houdt je ogen open!

Eens vroeg gaan slapen in geval van een kamp, kan best de oplossing zijn.



B. Braken [\(Top\)](#)


Braken is het uitstoten van een deel van de maaginhoud.

Dit kan een gevolg zijn van een infectie aan de maag en het darmkanaal maar ook een voedselvergiftiging en stress kunnen braken veroorzaken.

Wat doen bij braken?

Braken doet dikwijls pijn en is soms beangstigend voor een kind.

- Stel het kind gerust.
- De eerste uren na het braken, laat je de maag beter rusten.
- Later kan je het kind een bouillon of cola zonder prik laten drinken in kleine hoeveelheden.
- Beperk vette spijzen. Begin met lichte hapjes, zoals een beschuit.
- Als het braken blijft duren, al dan niet in combinatie met koorts of diarree, is het raadzaam om een arts te raadplegen.



C. Diarree [\(Top\)](#)

Stoornissen in het darmkanaal kunnen diarree veroorzaken.

Wat doen bij diaree?

- Het verloren vocht moet terug worden opgenomen door veel te drinken. Thee en yoghurtranken zijn aanbevolen. Fruitsappen vermijd je best.
- Wanneer diarree gepaard gaat met koorts en uitdroging, haal je er best een arts bij.
- Als het kind niet braakt, moedig het dan aan om te eten. Laxerende voeding, zoals pruimen zijn absoluut uit den boze.
- Geneesmiddelen verkorten de duur niet en kunnen soms gevaarlijk zijn.
- Om uitdroging te voorkomen kan ORS (vrij verkrijgbaar in de apotheek) worden gebruikt.
- Diarree is vaak besmettelijk. Regelmatig de handen wassen is een noodzaak.
- Desinfecteer ook regelmatig het toilet. Gebruik je een hudo, dan volstaat het de balk of plank af te wassen met verdund bleekwater.



D. Hoofdpijn [\(Top\)](#)


Net zoals bij buikpijn is er vaak uitwendig weinig te zien en kan hoofdpijn veel oorzaken hebben.

De beste oplossing is vaak het kind eens vroeg naar bed sturen.

De volgende dag is er veel kans dat alles terug normaal verloopt.

Wat doen bij hoofdpijn?

- Probeer te weten te komen hoe erg de pijn is en hoe vaak het kind er last van heeft.
- Zorg voor een regelmatig dagpatroon op het kamp en geef voldoende rust momenten.
- Probeer bij kinderen met angst, de angst weg te nemen.
- Voldoende buitenlucht kunnen soms helpen.
- Als de hoofdpijn aanhoudt kan je het kind een pijnstiller geven op basis van paracetamol, beter nog is eerst een arts te raadplegen.



E. Koorts [\(Top\)](#)

Wanneer een kind een lichaamstemperatuur heeft van meer dan 38°C heeft het kind koorts. Dit is een signaal dat het lichaam uitzendt wanneer het vecht tegen virussen, bacteriën, ... Koorts gaat vaak samen met rillingen, warm aanvoelen en rode wangen.

Te lang in de zon zitten, kan ook de lichaamstemperatuur verhogen.

Wat doen bij koorts?

- Geef het kind extra drank om het vocht in het lichaam te behouden.
- Dwing het niet tot eten als het niet wil.
- Zorg voor voldoende rust. Het hoeft niet constant in bed te blijven.
- Zorg voor dunne kleding maar zorg er voor dat het geen kou vat.
- Bij hoge koorts kun je paracetamol geven nadat je minstens telefonisch advies ingewonnen hebt bij een arts.



F. Flauwte [\(Top\)](#)

Een flauwte is een kortstondig en plots bewustzijnsverlies als gevolg van zuurstoftekort in de hersenen. De oorzaken kunnen vanalles zijn.

Wat zijn de kenmerken bij een flauwte?

- Het slachtoffer voelt zich zwak en onwel.
- Het slachtoffer ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- Het wordt plots bleek, begint te zweten en valt neer.
- Het slachtoffer voelt koud aan.

Wat doen bij een flauwte?

- Controleer de vitale functies.
- Breng de benen van het slachtoffer hoger dan de rest van het lichaam.
- Maak knellende kleren los.
- Laat het slachtoffer geleidelijk rechtop zitten als het bijkomt.
- Laat het slachtoffer pas drinken als hij of zij dit zelf kan doen.

Vooral op kampen goed controleren of de kinderen voldoende eten, want het is vaak zo dat kinderen nalaten om goed te eten!

Op kamp leveren ze grotere inspanning en verbruiken dus meer energie. Voldoende eten en drinken kan dus vele problemen vermijden.



G. Zonnesteek/zonneslag [\(Top\)](#)

De gemiddelde lichaamstemperatuur van de mens is 37° C. Deze temperatuur wordt in evenwicht gehouden door het warmtecentrum dat zich in de hersenen bevindt. Bij een zonnesteek raakt dit ontregeld door de directe straling van de zon op het hoofd.

Wat zijn de kenmerken van een zonnesteek?

- Dorst.
- Slachtoffer heeft in de zon gelopen.
- Hoofdpijn en duizeligheid .
- Rood aangezicht en droge huid.
- Braakneigingen
- Snelle hartslag
- Bewustzijn kan verminderen.

Wat doen bij een zonnesteek?

- Bescherm tegen direct zonlicht.
- Breng het slachtoffer in halfzittende houding.
- Leg koude kompressen op het voorhoofd.
- Eventueel een arts raadplegen, afhankelijk van de toestand van het slachtoffer.

Bij warme temperaturen voldoende tijd maken om water te drinken!





13. Reanimatie [\(Top\)](#)

Het zal hopelijk nooit nodig zijn, maar in geval van kan reanimatie een leven redden.

Als het kan probeer altijd met twee te zijn en bel de hulpdiensten zo snel MOGELIJK.

Controleert of het kind nog reageert, schuld zachtjes aan de schouders en praat er tegen (vraag of dat alles oké is). Als het kind niet reageert dan moet je de ademhaling controleren.

Open de luchtweg door het hoofd achterover te kantelen en de kin omhoog te heffen. Indien mogelijk in de houding waarin het kind zich bevindt: plaats je hand op het voorhoofd van het kind en kantel het hoofd zachtjes achterover. Hef gelijktijdig, met de vingertoppen onder de kinpunt van het kind, de kin omhoog om de luchtweg te openen. Druk niet op de zachte weefsels onder de kin want dat kan de luchtweg belemmeren. Deze techniek kan makkelijker uitgevoerd worden als het kind voorzichtig op de rug gedraaid werd. Als een nekletsel vermoed wordt, tracht dan de luchtweg vrij te maken door enkel de kin op te tillen met 2 vingers. Is dit onvoldoende, kantel dan het hoofd een beetje naar achter, totdat de luchtweg open is.

KIJK VOEL EN HOOR

Houd je gezicht vlak boven het gezicht van het kind en kijk in de richting van de borstkas: Kijk naar beweging van de borstkas. Luister aan de mond en neus van het kind naar ademgeluiden. Voel met je wang naar uitgeademde lucht. Kijk, luister en voel tot 10 seconden lang alvorens je besluit dat er geen ademhaling is.

ALS HET KIND NIET ADEMT

Zorg dat het hoofd achterover gekanteld is en de kin opgetild. Druk met de wijs- en middelvinger van de hand die op het voorhoofd rust, het zachte deel van de neus dicht. Open de mond een beetje, maar houd de kin omhoog. Adem in en plaats je lippen rond de mond van het kind zodat je lippen goed aansluiten. Blaas rustig in de mond gedurende 1 tot 1,5 seconde zodat de borstkas omhoog komt. Houd het hoofd achterover gekanteld en de kin opgetild, neem je mond weg van het slachtoffer en kijk terwijl de borstkas haar normale positie opnieuw inneemt als het slachtoffer uitademt. Adem in en beadem in totaal 5 maal.

Controleer bij iedere beademing of de borstkas omhoog komt en terug zakt zoals bij een normale ademhaling. Als je problemen hebt om een geslaagde beademing uit te voeren, dan kan de luchtweg belemmerd zijn: Controleer de mondholte van het slachtoffer en verwijder zichtbare belemmeringen. Je mag niet blindelings met een vinger in de keel voelen. Controleer of het hoofd voldoende achterover gekanteld is en de kin voldoende opgetild, maar ook geen overstrekking van de nek. Doe in totaal 5 pogingen tot beademen. Indien deze zonder succes zijn, ga dan verder met hartmassage.

MOCHT HET KIND WEL ADEMEN

Leg het in stabiele zijligging, vermoeden van een wervel letsel gewoon laten liggen!!!

Kijk gedurende 10 SECONDEN of het beademen iets heeft uitgehaald kijk of het kind reageert, zo niet ga dan verder met HARTMASSAGE!



Als je niet zeker bent dat er hartwerking is.

START DAN HARTMASSAGE!!

Plaats de hiel van één hand midden op de borstkas terwijl je er op let dat je geen druk uitoefent op of onder het zwaardvormig aanhangsel. Bij grotere kinderen of kleine hulpverleners plaats je de 2de hand bovenop de eerst en sla je de vingers in elkaar. Hef de vingers omhoog om geen druk op de ribben van het kind te geven. Plaats jezelf verticaal boven de borstkas van het kind en druk met een gestrekte arm het borstbeen ongeveer 1/3 van de hoogte van de borstkas naar beneden. Neem de druk weg maar blijf handcontact houden met de borstkas. Herhaal deze pompbewegingen aan een snelheid van ongeveer 100 maal per minuut. Combineer hartmassage en beademing. Kantel na 30 maal hartmassages het hoofd achterover, til de kin omhoog en beadem 2 maal. Plaats je hand opnieuw midden op het borstbeen en voer 30 hartmassages uit. Voer verder hartmassage en beademing uit in de verhouding 30:2.

BLIJF REANIMEREN TOT

- Voortgezette hulp aankomt
- Het kind tekens van leven vertoont (spontane ademhaling, bewegen).
- Je uitgeput geraakt of iemand het kan overnemen.



13. Medisch lokaal [\(Top\)](#)

Probeer op kamp of op je jaarwerking een apart lokaal te hebben waar je alle medische spullen bewaart. Zo voorkom je dat je in geval van nood nog moet gaan zoeken in een ingepakte koffer.

Je hebt dan ook een plaats waar je afzonderlijk met je slachtoffer kan zijn.

Handig is om daar ook een bed te voorzien zodat je het te verzorgen kind kan neerleggen.

Zorg er ook voor dat dit lokaal proper blijft.

Hou ook een medisch dagboek bij waar je telkens invult wanneer je welke handeling uitvoert bij een kind! Het is zo dat vaak meerdere leiders/monitoren hetzelfde kind behandelen en dan kan het handig zijn dat je weet wat al eerder werd gedaan.



14. Geraadpleegde bronnen [\(Top\)](#)

Dit document is tot stand gekomen door raadpleging van verschillende bronnen.

- [Verwijderen van Teken](#)
- [Jeugd Rode Kruis](#)
- [Boek 'Help' van het Rode Kruis](#)
- [Brochure Het Vlaamse Kruis](#)
- Emilie Luyckx (actualisering document en toevoegen 'Reanimatie')