

OPLOSSINGEN VAN DE  
OEFENINGEN IN  
OEFENBOEK  
BEDRIJFSEERSTEHULP

## Opdracht 1 (pagina 11)

Deze oefening peilt naar de voorkennis van de cursist.

## Opdracht 2 (pagina 14)

- Besmetting vermijden. Toon moet zijn handen grondig wassen voordat hij hulp verleent en wegwerphandschoenen aandoen. Als die er niet zijn kan hij ook een plastic zak gebruiken.
- Toon moet proberen om kalm te blijven.
- Praten en luisteren naar het slachtoffer.
- Zorgen voor het comfort van het slachtoffer.
- Als Toon nadien de emoties niet kan verwerken kan hij contact opnemen met andere hulpverleners.

## Opdracht 3 (pagina 16)

Er is geen pasklaar antwoord op deze vraag. Je moet met verschillende zaken tegelijk rekening houden, dus een strikte volgorde bepalen is meestal niet mogelijk. Hier zie je hoe wij het zouden doen:

### 1 Vraag man met de paarse trui om het aankomend verkeer te verwittigen.

Door omstaanders in te schakelen in het hulpverleningsproces kan je de veiligheid aanzienlijk verhogen. Omstaanders mogen het verkeer niet regelen of tegenhouden, maar ze kunnen wel verwittigen dat er een ongeval gebeurd is.

### 2 Zeg tegen de man met de sigaret dat hij die moet doven.

Als de lekkende vloeistof benzine is, kan de brandende sigaret een ontploffing en brand veroorzaken. Vraag aan de man zich onmiddellijk te verwijderen om zijn sigaret verder weg te doven.

### 3 Zet het contact van de auto's af.

Om brandgevaar te vermijden zet je best het contact af.

### 4 Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Ga na hoe ernstig het slachtoffer eraan toe is. Een slachtoffer dat niet reageert of niet meer normaal ademt, bevindt zich steeds in een levensbedreigende situatie.

### 5 Evacueer het slachtoffer uit de auto.

Als er reëel brandgevaar is of als het slachtoffer niet reageert en niet meer normaal ademt, moet hij geëvacueerd worden naar de dichtstbijzijnde veilige plaats. Laat in andere gevallen een slachtoffer in de wagen zitten tot de hulpdiensten het van je overnemen.

### 6 Laat iemand de hulpdiensten alarmeren.

Laat bij voorkeur omstaanders alarmeren, zodat jij je kan concentreren op het slachtoffer en de situatie. Controleer toch steeds of dit daadwerkelijk gebeurd is.

### 7 Verleen verdere eerste hulp aan het slachtoffer.

In afwachting van de komst van de hulpdiensten kan je heel wat doen om het slachtoffer te helpen. Stelp een bloeding, bescherm het slachtoffer tegen koude of warmte, vertel dat de hulpdiensten gealarmeerd zijn, ...

### 8 Haal zand om over de vloeistof op de weg te strooien.

Als je vermoed dat de lekkende vloeistof benzine is, kan je een omstaander vragen om hiervoor te zorgen. Doe dit enkel als het in veilige omstandigheden kan gebeuren, anders moet je wachten op de komst van de hulpdiensten.

### X Vraag aan het kind om te helpen bij de evacuatie van het slachtoffer.

Schakel bij voorkeur eerst volwassenen in bij de hulpverlening. Kinderen die rustig zijn of reeds een opleiding eerste hulp gevolgd hebben, kan je zo nodig wel eenvoudige hulp laten bieden.

X Ga naar het dichtstbijzijnde huis om de hulpdiensten te alarmeren.

Laat zo veel mogelijk een omstaander alarmeren. De kans dat iemand een gsm bij zich heeft is groot. Als er geen gsm of omstaanders zijn, dan moet je zelf hulp gaan zoeken in de buurt.

#### **Opdracht 4** (pagina 19)

- Het slachtoffer kan geëlektrocuteerd zijn. Als de elektriciteit nog ingeschakeld is, kan dit gevaarlijk zijn.
- Het zou kunnen dat het slachtoffer door CO is bevangen, in dit geval moet je hem zo snel mogelijk naar een andere ruimte brengen.

#### **Vind je het nodig om het slachtoffer te evacueren? Waarom wel/niet?**

Wel: er is reëel gevaar voor CO-vergiftiging. In deze situatie moet je evacueren.

Niet: als je zeker bent dat het niet gaat om een vergiftiging is het beter om het slachtoffer niet te evacueren. De hulpdiensten kunnen dan de juiste technieken toepassen om het slachtoffer te verplaatsen. Met andere woorden, als er geen onmiddellijk gevaar dreigt, laat je het slachtoffer ter plaatse.

#### **Opdracht 5** (pagina 23)

Dit is een doe-opdracht.

#### **Opdracht 6** (pagina 24)

Dit is een doe-opdracht.

#### **Opdracht 7** (pagina 33)

(WIE BEN JIJ)

Je spreekt met Sophie Dhont.

(WAT IS ER GEBEURD)

Er is een werkongeval gebeurd in Bollem in het bedrijf Untaplast in de Vrije Marktstraat 10.

(WAAR)

(WIE IS HET SLACHTOFFER)

Er is iemand uit een vrachtwagen gevallen, ze ligt bewusteloos, maar ze ademt nog wel..

(ANTWOORD OP VRAGEN)

...

Neen, ze is niet gekneld, ze ligt naast de vrachtwagen.

#### **Opdracht 8a** (pagina 34)

Ook hier zijn meerdere oplossingen mogelijk. Op basis van de vaststellingen die je doet, moet je beslissen hoe je gaat ingrijpen. Hieronder geven we een voorbeeld van een mogelijke oplossing.

#### **Zorg voor veiligheid**

- Wat is er volgens jou gebeurd?

Het slachtoffer kan van de trap gevallen zijn, of flauwgevallen zijn in de kelder. Het kan dat de verwarmingsketel in de kelder staat en er een hoge concentratie

koolstofmonoxide (CO) is. De kans op een CO-intoxicatie is dan groot. De man kan ook zijn hoofd gestoten hebben, waardoor hij het bewustzijn heeft verloren.

- Wat zijn de gevaren?

Als je CO vermoedt, bestaat het gevaar vooral dat jij ook een CO-intoxicatie oploopt.

- Evacueren of niet?

Een bewusteloos slachtoffer langs de trap naar boven evacueren kan je niet op enkele seconden zonder te ademen. Het gevaar voor jezelf is dan veel te groot. Alarmeer bij vermoeden van CO of andere giftige dampen de hulpdiensten.

- Hoe verhoog je de veiligheid?

Als je CO vermoedt, probeer dan zo goed mogelijk te verluchten door bijvoorbeeld een kelderraam open te zetten. Doe dit snel om je eigen veiligheid niet in gevaar te brengen.

- Welke instructies geef je aan omstaanders?

Omstaanders kunnen helpen door de hulpdiensten te alarmeren. Omstaanders kunnen je ook nuttige informatie geven over de situatie: staat er een verwarmingsketel in de kelder, is er een kelderraam dat open kan, wie is het slachtoffer, ...

### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Hoe erg is het slachtoffer eraan toe?

Als de situatie veilig is, kan je de toestand van het slachtoffer beoordelen. Het is belangrijk te weten of hij bewusteloos is en nog normaal ademt. Zo nodig moet je het slachtoffer daarvoor op de rug draaien.

- Als slachtoffer bewusteloos is en nog normaal ademt leg je hem in stabiele zijligging.
- Als het slachtoffer bewusteloos is en niet meer ademt start je de reanimatie.

### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Is het nodig om te alarmeren?

Bij een bewusteloos slachtoffer moet je altijd professionele hulp alarmeren.

- Welke professionele hulp alarmeer je?

In dit geval bel je 112. De kans is groot dat de hulpdiensten bij een bewusteloos slachtoffer ook een MUG-team meesturen. Als je aangeeft dat het slachtoffer in een kelder ligt met mogelijk gevaarlijke dampen, dan komt ook de brandweer ter plaatse.

### **Verleen verdere eerste hulp**

- Wat zou er aan de hand kunnen zijn met het slachtoffer?

Niet alleen een CO-intoxicatie is mogelijk, maar ook een hoofd- of wervelletsel kan het geval zijn. Of een beroerte, of een tekort aan bloedsuiker. Het slachtoffer is in ieder geval bewusteloos.

- Wat zou je verder nog doen?

In geval van CO: ga enkel in de kelder als je die goed kan verluchten. Als je geen CO vermoedt, ga je regelmatig na of het slachtoffer reageert en nog normaal ademt. Controleer of er bloedingen zijn.

## **Opdracht 8b** (pagina 36)

### **Zorg voor veiligheid**

- Wat is er volgens jou gebeurd?

Het slachtoffer heeft zich aan het strijkijzer verbrand.

- Wat zijn de gevaren?

Het strijkijzer staat nog op het kledingstuk. Als dit niet verwijderd wordt voordat er hulp wordt verleend zou er brand kunnen ontstaan.

- Evacueren of niet?

Aangezien het slachtoffer nog bij bewustzijn is en enkel een brandwonde heeft, is het niet nodig om te evacueren.

- Hoe verhoog je de veiligheid?

Je zorgt ervoor dat het strijkijzer niet meer op het kledingstuk staat en dat niemand anders er zich kan aan verbranden. Je kan het stopcontact van het strijkijzer uittrekken. Je moet er ook voor zorgen dat er geen kabels rondslingeren waar anderen eventueel kunnen over struikelen.

- Welke instructies geef je aan omstaanders?

Omstaanders kunnen het strijkijzer verwijderen en het stopcontact uittrekken.

### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Hoe erg is het slachtoffer eraan toe?

Het slachtoffer is nog bij bewustzijn en heeft een brandwonde aan de hand. Zijn toestand is dus niet levensbedreigend.

### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Is het nodig om te alarmeren?

Het gaat om een kleine brandwonde dus het is niet nodig om te alarmeren. Als het om een ernstige brandwonde aan de hand gaat verwijst je het slachtoffer door naar een arts.

- Welke professionele hulp alarmeer je?

Je hoeft geen professionele hulp te alarmeren, je kan het slachtoffer (zo nodig) zelf naar de arts vervoeren nadat de brandwonde werd afgekoeld en je een nat wondverband hebt aangelegd voor onderweg.

### **Verleen verdere eerste hulp**

- Wat zou er aan de hand kunnen zijn met het slachtoffer?

Het slachtoffer heeft een brandwonde

- Wat zou je verder nog doen?

Je koelt de wonde gedurende 15 tot 20 minuten af of totdat de pijn is verlicht.

## **Opdracht 9** (pagina 42)

Deze oefening peilt naar de voorkennis van de cursist.

## **Opdracht 10** (pagina 46)

### **Zorg voor veiligheid**

- Ga na of de motor van het voertuig draait. Als dit zo is, leg de motor dan af.

- Kijk rond je of er nog andere mogelijke gevaren zijn (komen er andere voertuigen aan, ...)

#### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Controleer bewustzijn en ademhaling.
  - Aangezien het slachtoffer bewusteloos is maar nog normaal ademt leg je hem in stabiele zijligging.

#### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Bij een bewusteloos slachtoffer moet je altijd de hulpdiensten alarmeren.
- Alarmeer ook als je ernstige letsels vermoedt, zoals een hoofd- of wervelletsel of letsels aan de onderste ledematen.

#### **Verleen verdere eerste hulp**

- Het slachtoffer is waarschijnlijk van de oplegger gevallen. De val kan een hevige impact op het lichaam hebben gehad. Je kan een hoofd- of wervelletsel vermoeden.
- In afwachting van de hulpdiensten kan je het slachtoffer beschermen tegen koude, hitte of regen.
- Als het slachtoffer een bloeding heeft kan je die stelpen.

### **Opdracht 11** (pagina 46)

#### **Stabiele zijligging bij baby's en kinderen** (Help! p 118 en 127).

Ook een baby of kind kan je in stabiele zijligging leggen. Bij een baby kan je eventueel een klein kussen of een opgerold deken achter de rug leggen. Zo ligt de baby stabiel.

#### **Stabiele zijligging bij zwangere vrouwen** (staat niet in Help!, is een foutje)

Wanneer je een zwangere vrouw in stabiele zijligging legt, draai haar dan op de linkerzijde. Op haar rechterzijde bestaat de kans dat de baarmoeder de terugvloei van bloed naar het hart belemmert.

### **Opdracht 12** (pagina 48)

#### **Zorg voor veiligheid**

- In deze situatie is er niets dat de veiligheid verhindert.

#### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Controleer bewustzijn en ademhaling.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en normaal ademt, leg je hem in stabiele zijligging.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en niet meer normaal ademt, start je de reanimatie.

#### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Wanneer het slachtoffer is flauwgevallen, moet je niet direct de hulpdiensten alarmeren. Enkel als het slachtoffer het bewustzijn langer dan 2 minuten verliest, moet je alarmeren.

### Verleen verdere eerste hulp

- Verfris het slachtoffer. Leg koude kompressen, vochtige doeken,... op voorhoofd en nek van het slachtoffer. Aangezien het een hete dag is zet je deuren of ramen niet open, dit zou alleen maar voor meer verhitting zorgen.
- Maak eventueel knellende kledij los.
- Wanneer het slachtoffer bijkomt, laat hem dan geleidelijk rechtop gaan zitten. Als het slachtoffer zich opnieuw flauw voelt, leg hem dan terug neer tot hij volledig hersteld is.

### Opdracht 13 (pagina 51)

Een flauwte kan verschillende oorzaken hebben. Hieronder vind je een aantal mogelijke oorzaken en wat je eraan kan doen.

|   |   |
|---|---|
| Te warme ruimte                                   | Raam openen   |
| Te weinig zuurstof in de ruimte                   | Raam of deur openen zodat er frisse lucht binnen kan - naar buiten gaan |
| Te weinig gegeten                                 | Iets eten waar veel suiker in zit                                       |
| Bij het zien van bloed of een bloederige situatie | Jezelf verwijderen van de situatie                                      |
| ...   | ...   |

### Opdracht 14 (pagina 52)

Je collega kan niet meer hoesten of ademen, het gaat dus om een ernstige verslikking.

- Je slaat vijf keer op de rug en je kijkt na iedere slag of je collega al terug normaal kan ademen.
- Als het probleem nog niet is opgelost, geef je hem vijf buikstoten. Na iedere stoot controleer je of hij al terug normaal kan ademen.
- Wanneer dit ook niet helpt, blijf je afwisselend vijf rugslagen en vijf buikstoten geven.

Wanneer je collega het bewustzijn verliest moet je hem behandelen als een bewusteloos slachtoffer dat niet normaal ademt.

- Je alarmeert de hulpdiensten en start met de reanimatie.

### Opdracht 15 (pagina 55)

- Als Kokusai nog kan hoesten of huilen, moedigt de verpleegster hem aan om te blijven hoesten. Ze blijft bij hem tot hij terug normaal ademt.
- Als Kokusai niet meer kan hoesten of ademen, gaat het om een ernstige verslikking.
  - De verpleegster slaat vijf keer op de rug en ze kijkt na iedere slag of Kokusai al terug normaal kan ademen.

- Als het probleem nog niet is opgelost geeft ze Kokusai vijf borststoten. Na iedere stoot controleert ze of Kokusai al terug normaal kan ademen.
- Wanneer dit ook niet helpt blijft ze afwisselend vijf rugslagen en vijf borststoten geven.

Wanneer Kokusai het bewustzijn verliest moet de verpleegster hem behandelen als een bewusteloos slachtoffer dat niet normaal ademt.

- Ze alarmeert de hulpdiensten en start met de reanimatie.

### **Opdracht 16** (pagina 66)

Het gaat om een ongeval met laagspanning. Zolang de stroom niet is uitgeschakeld moet de oom ervan uitgaan dat de elektriciteitskabels onder spanning staan.

- Hij raakt het slachtoffer niet aan zolang die verbonden is met de stroombron en gaat zo vlug mogelijk de hoofdschakelaar uitschakelen.
- Vervolgens verzorgt de oom de brandwonde.
  - Hij spoelt de wonde 15 tot 20 minuten met koel of lauw leidingwater, hij gaat na of er nog andere letsels zijn en hij raadt het slachtoffer aan om een arts te raadplegen.

### **Opdracht 17** (pagina 67)

Er kan heel wat gebeurd zijn. Op basis van je vaststellingen help je het slachtoffer waar mogelijk. Het probleem kan bijvoorbeeld zijn:

- Hartaanval
- Beroerte
- Flauwte
- CO-vergiftiging

Wat kan je doen?

- Zorg voor je eigen veiligheid.
- Evacueer het slachtoffer als je CO vermoedt en dit geen gevaar voor jezelf inhoudt.
- Beoordeel de toestand van het slachtoffer.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en nog normaal ademt, leg je hem in stabiele zijligging.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en niet meer normaal ademt, start je de reanimatie.
- Alarmeer de hulpdiensten.
- Ga na of het slachtoffer nog andere verwondingen heeft en verzorgd die als je kan.

### **Opdracht 18** (pagina 68)

**Zorg voor veiligheid**

- Kijk of er elektrocutiegevaar is.
- Zorg dat de machines zijn uitgeschakeld.

### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Als hij bewusteloos is maar normaal ademt, leg hem in stabiele zijligging.
- Als hij bewusteloos is maar niet normaal ademt, start je de reanimatie.

### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Je moet sowieso de hulpdiensten alarmeren. Zelfs als het slachtoffer bij bewustzijn is. Het slachtoffer heeft een ernstige bloeding en heeft dringende medische hulp nodig. Je alarmeert de hulpdiensten door het nummer 112 te bellen. Geef hen duidelijk en correcte informatie.

### **Verleen verdere eerste hulp**

- Was je handen en doe wegwerphandschoenen aan.
- Druk op de wonde om de bloeding te stelpen. Je kan ook een drukverband aanleggen.
- Blijf drukken tot de hulpdiensten aankomen.
- Was je handen na de verzorging.

## **Opdracht 19** (pagina 69)

In deze situatie kunnen er verschillende zaken aan de hand zijn. Wij geven één mogelijk antwoord.

### **Wat stel je vast?**

Als het slachtoffer zich draaiërig voelt, bleek ziet en als zijn huid koud aanvoelt, dan kan je vermoeden dat de man last heeft van een flauwte of zelfs erger een hartinfarct.

### **Wat doe je?**

- Zorg dat de man in een comfortabele positie zit of ligt.
- Zorg ervoor dat de man voldoende frisse lucht krijgt. Open een raam of een deur. Kan dit niet, verplaats de man dan naar een ruimte waar er wel voldoende frisse lucht is.
- Ga na of er nog andere klachten zijn (pijn op borst, steken,...). Als de man klaagt over pijn op de borstkas moet je onmiddellijk de hulpdiensten alarmeren.
- Open eventueel knellende kledij.
- Laat de man zitten of liggen, totdat hij zich beter voelt.
- Als de man toch zou flauwvallen, leg hem dan in stabiele zijligging.
- Duurt het verlies van bewustzijn langer dan 2 minuten, alarmeer dan de hulpdiensten.

## **Opdracht 20** (pagina 70)

- Laat de hulpdiensten alarmeren.
- Blijf buiten. Loop zeker niet het brandende gebouw binnen.
- Probeer te weten te komen waar de collega's zich bevinden en geef de gegevens onmiddellijk door aan de brandweer bij aankomst.
- Laat een ladder halen om hen zo nodig de kans te geven uit het gebouw te ontsnappen. Ga zelf de woning niet binnen!

- Verleen eerste hulp aan de slachtoffers die buiten komen. Probeer hen te kalmeren.
- Installeer de slachtoffers in een zone met frisse lucht, weg van de rook.
- Verzorg eventuele brandwonden door ze af te koelen met water. Laat slachtoffers geen extra inspanningen doen.

### Opdracht 21 (pagina 71)

Hier kan je een verslikking vermoeden (door de appel).

- Controleer of het slachtoffer nog reageert en normaal ademt.
  - Als het slachtoffer niet meer normaal ademt, start je de reanimatie.
  - Als het slachtoffer niet reageert maar nog wel normaal ademt, leg je hem in stabiele zijligging.
- Alarmeer de hulpdiensten als nodig (als slachtoffer bewusteloos is).

### Opdracht 22 (pagina 74)

- Leg Katia voorzichtig op de grond op een veilige plaats. Op die manier kan ze zich niet meer verwonden als zij het bewustzijn zou verliezen.
- Door de ernst van de bloeding verlies je hier best geen tijd met handen wassen en wegwerphandschoenen aandoen.
- Controleer of er geen stuk spanband meer in de wonde steekt.
- Laat ondertussen iemand de hulpdiensten alarmeren.
- Behandel de ergste bloeding eerst. Druk op de wonde om de bloeding te stelpen of leg een drukkend verband aan. Gebruik daarvoor een drukverband of een propere doek. Blijf drukken tot de hulpdiensten het van je overnemen.
- Was nadien je handen.

### Opdracht 23 (pagina 77)

Dit is een doe-opdracht.

### Opdracht 24 (pagina 79)

- Stelp een ernstige bloeding.
- Verwijder het voorwerp niet zelf, maar hou het onbeweeglijk (juiste techniek zie 'Oefenboek bedrijfseerstehulp' p 78).
- Ga met Piet naar de huisarts of de spoedgevallendienst om het voorwerp te laten verwijderen.

### Opdracht 25 (pagina 82)

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Bloedende huidwonde  | Druk uitoefenen     |
| Schaafwonde reinigen | Stromend water      |
| Voorwerp in de wonde | Onbeweeglijk houden |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| Vuil in de wonde                                | Spoelen                                    |
| Handen wassen                                   | Voor en na het verlenen van de eerste hulp |
| Schaafwonde groter dan de helft van de handpalm | Doorverwijzen naar een dokter              |
| Besmetting vermijden                            | Handschoenen                               |
| Wonde afdekken                                  | Steriel kompres                            |
| Huidwonde                                       | Schaafwonde, snijwonde, bijtwonde          |

### Opdracht 26 (pagina 85)

Stef heeft een snijwonde aan het hoofd opgelopen.

- Spoel de wonde goed met kraantjeswater.
- Dek de wonde daarna steriel af met een kompres.
- Als je het vuil niet kan verwijderen, verwijs je hem door naar een arts.
- Controleer ook of Stef geen hoofdpijn heeft. Hij zou een hersenschudding kunnen opgelopen hebben.

### Opdracht 27 (pagina 86)

Verwijs het slachtoffer door naar een arts of ziekenhuis als:

- de bloeding niet gestelpt kan worden.
- de wonde niet goed gereinigd kan worden.
- een schaafwonde groter is dan de helft van de handpalm van het slachtoffer.
- botten, spieren of andere onderhuidse weefsels zichtbaar zijn.
- het gezicht, de ogen of de geslachtsdelen gekwetst zijn.
- een voorwerp in de wonde steekt.
- de wonde veroorzaakt werd door een beet van dier of mens.
- het gaat om een steekwonde met een vuil voorwerp.
- je niet zeker bent of het slachtoffer is ingeënt tegen tetanus.

### Opdracht 28 (pagina 88)

- 1: brandwonde
- 2: veiligheid
- 3: kraantjeswater
- 4: wondverband
- 5: blaren
- 6: zenuwen
- 7: juwelen
- 8: arts
- 9: later

### **Opdracht 29** (pagina 92)

- Hou de hand en voorarm gedurende 15 tot 20 minuten onder de kraan. Gebruik geen ijskoud water!
- Leg een nat wondverband aan als je het slachtoffer vervoert naar arts of ziekenhuis.
- Het slachtoffer heeft een brandwonde aan de hand, dus je raadpleegt best een arts.

### **Opdracht 30** (pagina 94)

De arbeider moet een palet met goederen verplaatsen. Hij heeft echter niet gezien dat de vorklift zo dicht bij hem geparkeerd stond. Terwijl hij achteruit wandelt met zijn lading struikelt hij over de vorklift en bezeert hij zijn voet.

### **Opdracht 30 bis** (pagina 99)

Het slachtoffer heeft zijn voet verstuikt, ontwricht of gekneusd. Het enige dat je hier kan doen, is koelen.

- Hou de voet onder een koude kraan of gebruik een koelzakje.
- Koel telkens maximaal 20 minuten of tot de pijn over is.
- Als de pijn niet overgaat, raadpleeg je best een arts.

### **Opdracht 31** (pagina 97)

- Als de wonde hevig bloedt, stelp dan de wonde door er druk op uit te oefenen.
- Koel het letsel maximaal 20 minuten af met ijs of een koelzakje.
- Vraag het slachtoffer om het getroffen lidmaat zo onbeweeglijk mogelijk te houden.
- Vervoer het slachtoffer naar het ziekenhuis of alarmeer de hulpdiensten (als je niet over een voertuig beschikt).

### **Opdracht 32** (pagina 98)

Dit is een doe-opdracht.

### **Opdracht 33 en 33 bis** (pagina 100)

- De collega moet Carl proberen te overtuigen om te blijven liggen en zo weinig mogelijk te bewegen. Hij verwijdert het zware voorwerp van de borst. Vervolgens vraagt hij of Carl pijn in de nek heeft. Doordat de omstandigheden een hoofd- of wervelletsel doen vermoeden laat hij iemand de hulpdiensten alarmeren (als er niemand in de buurt is doet hij dit zelf). Hij probeert ondertussen Carl zo veel mogelijk gerust te stellen. Als Carl geen bezwaar maakt, kan de collega zijn hoofd immobiliseren.

- Omstaanders kunnen het losse materiaal (zoals de fiets) verplaatsen, op die manier is er meer plaats voor de hulpdiensten. Ook de fles met bijtend middel mag verwijderd worden. Doe hiervoor wel handschoenen aan.

### **Opdracht 34** (pagina 105)

- Stelling 1 is juist en stelling 2 is fout.
- Stellingen 3 en 4 zijn allebei juist.

### **Opdracht 35** (pagina 108)

#### **Zorg voor veiligheid**

- Zorg ervoor dat Stefaan op een veilige plaats kan gaan zitten, waar er zeker geen bakstenen meer kunnen vallen.

#### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer.**

- Als Stefaan bewust is en normaal ademt, blijf je hem observeren (gedurende minstens 15 minuten). Ga na of de toestand verandert.
- Als Stefaan bewusteloos is en normaal ademt, leg je hem in stabiele zijligging.
- Als Stefaan bewusteloos is en niet normaal ademt, start je de reanimatie.

#### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Wanneer Stefaan niet meer zou ademen, alarmeer je onmiddellijk de hulpdiensten.
- In de andere gevallen alarmeer je enkel de hulpdiensten als Stefaan langer dan 2 minuten buiten bewustzijn is of als nadien de situatie van het slachtoffer verslechtert.

#### **Verleen verdere eerste hulp**

- Wanneer Stefaan zich beter voelt, hou je hem in de gaten en laat je hem rusten.
- Zorg ervoor dat Stefaan de eerste 24 uur niet alleen blijft.
- Geef zeker het advies aan het slachtoffer om een arts te raadplegen.
- Verzorg zonnodig de hoofdwonde.

### **Opdracht 36** (pagina 110)

Bij deze opdracht is er eigenlijk geen juist antwoord. Het is de bedoeling dat de cursisten nadenken en hierover met elkaar discussiëren.

Of iets giftig is, hangt niet alleen af van de aard van het product, maar ook van de hoeveelheid die ervan is ingenomen. Zo is alcohol dodelijk als je er heel veel in één keer van inneemt, terwijl bijv. shampoo niet zo giftig is als je er maar een heel klein beetje van inslikt.

### Opdracht 37 (pagina 113)

- Open ramen en deuren.
- Evacueer zo nodig naar frisse lucht.
- Alarmeer onmiddellijk de hulpdiensten als het slachtoffer bewusteloos is.
- Bel het Antigifcentrum op 070 245 245.
- Geef hen volgende informatie:
  - de leeftijd en het gewicht van het slachtoffer
  - de naam van het product dat werd ingenomen
  - de hoeveelheid die vermoedelijk werd ingenomen
  - de vermoedelijke oorzaak van de vergiftiging
  - de toestand van het slachtoffer
- Volg de instructies van het Antigifcentrum op.

### Opdracht 38 (pagina 115)

De pijn wordt langzaam ondraaglijk. Marc zakt in elkaar, maar blijft bij bewustzijn. Koen, één van zijn collega's, springt recht en snelt te hulp. Hij zorgt ervoor dat Marc in een comfortabele positie komt te liggen. Ondertussen heeft Koen een andere collega gevraagd om de hulpdiensten te alarmeren. Terwijl ze wachten op de hulpdiensten blijft Koen tegen Marc praten, op die manier probeert hij hem gerust te stellen. Koen controleert ook regelmatig de ademhaling en het bewustzijn van Marc. Wanneer de hulpdiensten aankomen, stelt Koen voor om met hen mee te gaan.

Als Marc stopt met ademen, opent Koen direct de luchtweg. Daarna start Koen met 30 hartmassages, gevolgd door 2 beademingen. Koen blijft reanimeren tot de hulpdiensten arriveren, tot hij te moe is om verder te gaan, of tot de ademhaling terug normaal wordt.

### Opdracht 39 (pagina 116)

De symptomen van hyperventilatie kunnen sterk verschillen en hyperventilatie is ook niet altijd op het eerste zicht vast te stellen. Hieronder vind je een mogelijk antwoord, maar er kunnen ook minder of andere symptomen optreden. Het belangrijkste is dat je, van zodra één van deze symptomen zich voordoet, direct actie onderneemt.

#### Wat stel je vast?

- moeilijke ademhaling
- snelle en diepe ademhaling
- onrust
- angst
- draaiërig gevoel

### Opdracht 40 (pagina 122)

Dirk heeft plots **stekende hoofdpijn** en kan moeilijk **praten**, het lijkt wel of de omstaanders hem **niet** willen begrijpen. Dirk grijpt naar zijn tas koffie maar **stoot**

deze om. Het is alsof zijn rechterbeen **gevoelloos** wordt en zijn rechterarm **tintelt**. Dirk zakt van zijn stoel en kan zich **niet** tegenhouden.

### **Opdracht 41** (pagina 125)

Controleer volgende tekens

- ❑ lachen of tanden tonen (mondhoek)
- ❑ ogen toe, armen gestrekt omhoog houden, handpalmen naar boven
- ❑ zin nazeggen
- ❑ navragen hoelang de tekens al duren
- ❑ heeft het slachtoffer hoofdpijn of last van duizeligheid
- ❑ heeft het slachtoffer wazig zicht
- ❑ heeft het slachtoffer evenwichtstoornissen

### **Opdracht 42** (pagina 128)

- Zorg ervoor dat het slachtoffer zich niet kwetst tijdens de schokkende fase.
- Duid een congresganger aan om ervoor te zorgen dat de anderen plaats maken of de zaal verlaten. Op die manier creëer je voldoende ruimte voor het slachtoffer en lopen de anderen ook niet in de weg.
- Ondertussen registreer jij de kenmerken van de aanval. Je kijkt naar de tijd en de reacties van het slachtoffer.
- Vraag aan een omstaander of hij iemand kent die bevriend is met het slachtoffer en geef de instructie die persoon naar je toe te brengen. Op die manier kan je nagaan of het slachtoffer een epileptische voorgeschiedenis heeft. Als dit niet zo is, dan vraag je de omstaander om de hulpdiensten te alarmeren.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer rustig kan bijkomen na de aanval.
- Als het slachtoffer na de aanval bewusteloos blijft, leg je hem in stabiele zijligging. Als dit langer dan 2 minuten duurt, alarmeer je de hulpdiensten.
- Als de aanval langer dan 3 minuten duurt, alarmeer je onmiddellijk de hulpdiensten. Terwijl je wacht op de hulpdiensten onderneem je de rest van de hierboven vernoemde stappen.

### **Opdracht 43** (pagina 134)

- Voldoende groot
- Eerstehulpkoffer of rugzak voor eerste hulp op de plaats van het ongeval
- Wastafel met warm en koud water
- Poster met richtlijnen voor eerste hulp
- Noodverlichting

### **Opdracht 44** (pagina 135)

Voor de inhoud van een eerstehulpkoffer is eigenlijk geen modeloplossing. De inhoud is immers afhankelijk van de situatie waarin de koffer gebruikt wordt, de competenties van degene die ermee werkt, ... Hieronder vind je dan ook een opsomming van al het materiaal waaruit je kan kiezen voor je eerstehulpkoffer.

## Verbandmateriaal

- kleefpleisters, bij voorkeur in hypoallergische uitvoering
- wondpleisters, bij voorkeur individueel verpakt
- kompressen: steriele individueel verpakte kompressen
- tweedehuidverband
- drukverbanden
- vetverbanden: steriel en individueel verpakt
- watten
- hechtingsstrips
- zwachtels
  - gaaszwachtels
  - crêpezwachtels
  - elastische zwachtels
- elastisch netverband
- kousverband
- driehoeksverbanden

## Ontsmettingsmiddel

- ontsmettingsmiddel voor open wonden - klaar voor gebruik (op advies van de arts)
- ontsmettingsmiddel voor materiaal (pincet, schaar, naald): ontsmettingsalcohol 70%
- ontsmettingsmiddel voor eigen handen: ontsmettingsalcohol 70% of alcoholgel

## Eerstehulpmateriaal

- wegwerphandschoenen
- pompje met vloeibare zeep en zacht handborsteltje
- koortsthermometer
- tekentang
- splinterpincet
- koelzakje in de diepvriezer
- zakmasker voor reanimatie
- isolatiedeken
- roestvrije schaar met fijne punten
- verbandschaar
- steriele naalden
- doosje veiligheidsspelden
- plastic zakjes

## Specifiek materiaal

- glucometer
- bloeddrukmeter

## Geneesmiddelen

- aangeraden of voorgeschreven middelen tegen:
  - obstipatie
  - diarree
  - maagklachten

- pijn
- hoest
- keelpijn
- voorgeschreven of door de apotheker aangeraden middelen tegen:
  - insectensteek
  - spierpijn, verstuikingen, blauwe vlekken
  - zonnebrand

Lijst met nuttige telefoonnummers

Handleiding eerste hulp

### Opdracht 45 (pagina 137) (Help! p 414)

- Straf bij verboden handelingen
- Aansprakelijk gesteld worden bij fout
- Schadevergoeding betalen

### Opdracht 46 (pagina 139)

Dit is een doe-opdracht.

### Opdracht 47 (pagina 141) (Help! p 489)

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Eerstehulplokaal             | Verboden aan te raken     |
| Verzamelaars bij evacuatie   | Veiligheidshelm verplicht |
| Gevaar voor ontploffing      | Licht ontvlambaar product |
| Gevaar voor bijtende stoffen | Ontploffbaar product      |
| Gevaar voor struikelen       | AED                       |

### Opdracht 48 (pagina 146)

Een mogelijkheid is dat Jesse over de draad struikelt en met zijn hoofd tegen de hoek van de kast botst. Het doet niet veel pijn, maar als hij het bloed ziet, begint hij te huilen.

#### Zorg voor veiligheid

- Je zorgt dat Jesse niet in de put kan vallen.
- Je roept iemand om de put af te dekken en de draad te verwijderen.

#### Beoordeel de toestand van het slachtoffer

- Je vraagt aan Jesse waar hij pijn heeft. Jesse heeft niet echt veel pijn.

#### Alarmeer de hulpdiensten

- Er moeten geen hulpdiensten gealarmeerd worden, het gaat om een kleine huidwonde. Als de wonde hevig bloedt of gaapt, is het best om een arts te raadplegen. Misschien moet de wonde dan gehecht worden.

### **Verleen verdere eerste hulp**

- Je wast je handen en trekt handschoenen aan.
- Als de wonde erg bloedt, dan druk je erop om deze te stelpen.
- Je spoelt de wonde uit. Daarna dek je de wonde af met een steriel kompres.
- Was je handen na de verzorging.

### **Opdracht 49** (pagina 147)

- Veerle laat de hulpdiensten alarmeren.
- Ze vraagt Connie om zelf op de wonde te drukken en ondertussen legt ze haar neer.
- Veerle doet wegwerphandschoenen aan en drukt dan zelf op de wonde. Ze kan ook een zuivere doek op de wonde leggen en daarop drukken of een drukverband aanleggen.
- Als de wonde blijft bloeden, drukt ze steviger op de plaats van de bloeding.
- Ondertussen heeft ze instructies aan een collega om het afgerukte deel in te pakken. Die wikkelt het in een steriel kompres of verband, steekt het in een zuivere plastic zak en dompelt de zak in ijswater of legt hem in een koelbox.
- Veerle zorgt ervoor dat het afgerukte deel wordt meegenomen naar het ziekenhuis.

### **Opdracht 50** (pagina 148)

Er zijn verschillende mogelijkheden. Wij bieden er één aan.

Het slachtoffer was een machine aan het bijstellen. Hij had echter niet in de gaten dat de motor van de vrachtwagen was blijven draaien. Doordat hij te lang in de gesloten ruimte heeft doorgebracht heeft hij een CO-vergiftiging opgelopen. Eén van zijn collega's kwam in zijn koffiepauze even een praatje maken. Hij vindt het slachtoffer buiten bewustzijn.

- De collega zet eerst en vooral de poort open, op die manier kan er frisse lucht binnen.
- Ondertussen vraagt hij aan een andere collega om de draaiende motor ondertussen stil te leggen en de hulpdiensten te alarmeren.
- Hij verwijdert de draad en evacueert vervolgens het slachtoffer naar frisse lucht.
- Nu kan hij de toestand van het slachtoffer beoordelen.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en normaal ademt, legt de collega hem in stabiele zijligging.
  - Als het slachtoffer bewusteloos is en niet meer ademt, start de collega onmiddellijk met de reanimatie.

### **Opdracht 51** (pagina 149)

De omstandigheden van het ongeval doen een hoofd- of wervelletsel vermoeden.

- Je alarmeert onmiddellijk de hulpdiensten.

- Je kalmeert het slachtoffer, vraagt haar waar ze pijn heeft en vertelt rustig wat je gaat doen.
- Je vraagt haar zo stil mogelijk te blijven liggen, omdat ze op die manier verergering van het letsel kan voorkomen.
- Als het slachtoffer rustig is en wil meewerken, immobiliseer je het hoofd van het slachtoffer. Je blijft deze positie aanhouden tot de hulpdiensten gearriveerd zijn. Zij zullen haar op de juiste manier naar het ziekenhuis vervoeren.
- Ondertussen vraag je aan je andere collega's om de gladde plek aan te duiden zodat er niemand anders meer uitglijdt.

### **Opdracht 52** (pagina 150)

- Breng het slachtoffer onmiddellijk in de frisse lucht, indien je dit zonder gevaar voor jezelf kan doen. Leg haar neer en informeer je over de gebruikte producten.
- Bel het Antigifcentrum en geef de nodige informatie door.
- Volg de instructies van het Antigifcentrum op.
- Alarmeer zo nodig de hulpdiensten.
- Blijf de vitale functies controleren.

### **Opdracht 53** (pagina 151)

- Zorg ervoor dat het slachtoffer zich niet kwetst tijdens de schokkende fase. Leg de hoorn terug op de haak.
- Registreer de kenmerken van de aanval. Je kijkt naar de tijd en de reacties van het slachtoffer.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer rustig kan bijkomen na de aanval.
- Als het slachtoffer na de aanval bewusteloos blijft, leg je hem in stabiele zijligging. Als dit langer dan 2 minuten duurt alarmeer je de hulpdiensten.

### **Opdracht 54** (pagina 152)

#### **Wat stel je vast?**

- Wonde ziet rood en zwart.
- blaren.
- Slachtoffer trekt een pijnlijk gezicht.

Het gaat hier om een brandwonde. Het belangrijkste hierbij is dat er zo vlug mogelijk wordt gespoeld en afgekoeld. Je moet ervoor zorgen dat niemand anders zich kan kwetsen:

- Zorg dat de flessen toegedraaid zijn, dat de bunsenbrander is uitgeschakeld.
- Doe zeker handschoenen aan om jezelf te beschermen.
- Probeer informatie over de producten te bekomen, dan kan je adequater reageren.

### **Opdracht 55** (pagina 153)

- Ze moet haar vinger onder de kraan steken zodat de wonde kan gespoeld worden.
- Ondertussen kan haar collega op zoek naar een steriel kompres om, na het spoelen, op de wonde te leggen. In de voedingssector worden speciale pleisters gebruikt (extra herkenbaar), de collega zorgt ervoor dat zo een pleister op de wonde wordt gelegd.

### **Opdracht 56** (pagina 154)

Dit is een doe-opdracht.

### **Opdracht 57** (pagina 155)

#### **Zorg voor veiligheid**

- Evacueer Jasper naar een veilige plaats zodat er geen stenen op hem of hulpverleners kunnen vallen.

#### **Beoordeel de toestand van het slachtoffer**

- Als hij bewusteloos is en normaal ademt, leg je hem in stabiele zijligging.
- Als hij bewusteloos is en niet meer ademt, start je de reanimatie.
- Als hij niet bewusteloos is, verleen je verdere eerste hulp.

#### **Alarmeer de hulpdiensten**

- Doe dit onmiddellijk, het gaat immers om een ernstige bloeding. Bovendien kan Jasper door de klap van de baksteen een hersenschudding hebben opgelopen.

#### **Verleen verdere eerste hulp.**

- Leg Jasper voorzichtig neer, op die manier kan hij zich niet meer verwonden als hij toch het bewustzijn zou verliezen.
- Stelp de bloeding door op de wonde te drukken. Doe hiervoor wegwerphandschoenen aan. Als die niet voorhanden zijn, gebruik dan een propere doek.
- Laat de EHBO-koffer halen
- Leg een drukverband aan.
- Stuur iemand naar de toegang om de hulpdiensten de weg te tonen.

### **Opdracht 58** (pagina 156)

Idem opdracht 44.

### **Opdracht 59** (pagina 157)

- Draai het slachtoffer op de rug
- Verwijder de helm
- Start de reanimatie

## Meer informatie nodig?

Heb je een specifieke vraag of is er iets niet duidelijk, aarzel niet om ons te contacteren.

Rode Kruis-Vlaanderen  
Leergangen  
Motstraat 40  
2800 Mechelen

of sneller via  
[eerstehulp@rodekruis.be](mailto:eerstehulp@rodekruis.be)  
015/44 34 75