

ACTIEPLAN VERZORGING

Bij ernstige verwonding waarbij een arts wordt geraadpleegd, verwittig steeds de GC en geef een ongevallenaangifte document mee!



SCHAAFWONDE		
WAT ZIE IK? - Bovenste huidlaag is beschadigd, geschaafd - Pijn - Bloeding - Vuil in de wonde	RISICO'S? - Ontsteking	WAT DOE IK? - Indien veel vuil kan eerst gespoeld worden en proper water. - Ontsmettingsproduct aanbrengen en reinigen van binnenuit naar de randen toe. - Na reinigen opnieuw goed ontsmetten. - Wonde afdekken met pleister of compres
SPLINTER		
WAT ZIE IK? - Splinter, kan geheel of gedeeltelijk onderhuids zitten	RISICO'S - Ontsteking	WAT DOE IK? - Indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is, boven de huid ligt, kan je die verwijderen met ene pincet of naald. - Indien niet verwijderbaar, verwijzen naar de huisarts.

INSECTENBEET		
WAT ZIE IK? - Rood - Pijn - Jeuk - Zwelling - Eventueel angel	RISICO'S? - Steek in mond of keel => zwelling => ademhalingsproblemen - Allergische reactie - Ontsteking	WAT DOE IK? - Verwijder juwelen in de regio van de steek. - Verwijder de angel onmiddellijk door een schrapende beweging te maken met de vingernagel of de botte kant van een mes zonder in de angel te knijpen. Gebruik dus GEEN pincet! - Reinigen met ontsmettende spray. - Koelen en eventueel een jeukwerende zalf aanbrengen. - Wonde afdekken met pleister of kompres. - Bel 112: als je symptomen van een ernstige allergische reactie opmerkt, zoals ademhalingsproblemen of zwelling in de keel of mond.
NEUSBLOEDING		
WAT ZIE IK? - Bloed uit de neus.	RISICO'S? - Bloed in de keel bij massaal bloedverlies.	WAT DOE IK? - Ga rustig zitten en buig het hoofd voorover (leeshouding) - Knijp 10 minuten de zachte, voorkant van de neus dicht: met duim en wijsvinger, vlak onder de botstructuur van de neus. - Wacht 10 minuten en laat los. - Herhaal de stappen: indien nodig.

VERVOLG NEUSBLOEDING		- Niet snuiten gedurende 1 uur. - Bij gebruik van bloedstelpende watten, zorg ervoor dat een stukje uit het neusgat steekt. - Indien dit alles niet helpt, raadpleeg een arts.
ERNSTIGE BLOEDING		
WAT ZIE IK? - Bloedverlies	RISICO'S? - Bij veel bloedverlies: shock, bewusteloosheid	WAT DOE IK? Bij ernstige bloeding: - Doe handschoenen aan. - Laat de gekwetste liggen. - Rechtstreekse druk op de wonde. - Leg ledemaat waar de bloeding zich bevindt hoger. - Breng een drukkend verband aan. - Bij ernstig bloedverlies, bel 112. Bij kleine wonden: zie instructies schaafwonden.

VERSTUIKING		
WAT ZIE IK? - Pijn - Zwelling - Eventueel blauwe plek - Bewegingsbeperking	RISICO'S?	WAT DOE IK? - Ledemaat hoger plaatsen - 15 minuten afkoelen met ijs - Rust - Steunverband of windel, Hang de arm in een doek, indien gewenst. - Indien ernstig: verwijzen naar spoedgevallendienst.

ONTWRICHTING		
WAT ZIE IK? - Abnormale stand en beweeglijkheid - Veel pijn - zwelling	RISICO'S?	WAT DOE IK? - Steun en rust geven aan het getroffen gewricht door een draagdoek of opgerolde dekens (heup) - Laat het slachtoffer indien ernstig. - Trek nooit zelf iets “goed”. - Bel 112 of ga naar spoedgevallendienst.
BREUK		
WAT ZIE IK? - Abnormale stand en beweeglijkheid - Erge pijn en zwelling - Knarsen bij beweging - Eventueel bloeding - Open breuk: bot steekt door de huid.	RISICO'S? - Bij open breuk: infectie - Shock - Verergering door beweging.	WAT DOE IK? - Ledemaat onbeweeglijk laten. - Bij ernstige breuk of twijfel, laat je het slachtoffer liggen. - Ledemaat steunen (draagdoek) indien mogelijk owv de pijn. - Rust - Geef niets te eten of te drinken. - Bel 112 of ga naar de spoedgevallendienst. In veel situaties is het beter aan ambulance te bellen. Die heeft het nodige materiaal om het comfort van de persoon meteen te verbeteren.

FLAUWVALLEN		
WAT ZIE IK? - Zwak, onwel, licht gevoel in het hoofd. - Misselijkheid, zweten - Zwarte vlekken voor de ogen - Plots bleek - Koud aanvoelen	RISICO'S? - Hersenletsel door onvoldoende bloedtoevoer - Kan wijzen op hartproblemen	WAT DOE IK? - Blijf rustig: De aanval duurt meestal niet lang. - Leg de persoon neer: Breng de persoon in een liggende positie en zorg dat de benen iets hoger dan het hoofd zijn. - Frisse lucht: Zorg voor voldoende frisse lucht en maak knellende kleding los. - Afkoelen: Leg eventueel een koud, vochtig washandje op het voorhoofd. - Na de aanval: Laat de persoon rustig even blijven liggen. Langzaam opstaan en wachten tot de persoon zich niet meer licht in het hoofd voelt. Wanneer een arts raadplegen? Bel 112 - Als de flauwvalverschijnselen niet verdwijnen. - Als er tekenen zijn van een ernstig hartprobleem, zoals stuiptrekkingen of onwillekeurige bewegingen.

ZONNESTEEK		
WAT ZIE IK? - Hevig zweten, bleek of rood aangezicht. - Hoofdpijn, duizeligheid of braken. - spierkrampen. - Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen. - Snellere hartslag.	RISICO'S - Uitputting - Een zonnesteek kan overgaan in een hitteberoerte. - Bewusteloosheid	WAT DOE IK? - Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving. - Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol). - Leg geen deken óp het slachtoffer, maar houd deze erboven voor schaduw en weerkaatsing van het zonlicht. - Zet kledij open of doe uit wat mogelijk. - Fris, nat doekje op voorhoofd. - Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken. - Koel eventueel verkrampde spieren. - Bel 112 als de toestand niet snel verbetert.
SNIJWONDE		
WAT ZIE IK? - Snede, bloed - Pijn - Eventueel vuil in de wonde	RISICO'S? - Ontsteking - Achterblijven van lichaamsvreemde voorwerpen zoals glas.	WAT DOE IK? - Reinigen met water - Ontsmetten met ontsmettingspray - Pleister of drukkend verband op de wonde aanbrengen. - Bel 112 of ga na spoedgevallen indien diepe wonde, gevoelsverlies en/of bewegingsbeperking.

BRANDWONDE					
WAT ZIE IK?				RISICO'S?	WAT DOE IK?
Graad	Kleur van de huid	Pijn	Andere	- Ontsteking	- Eerst water de rest komt later! Koel de brandwonde onmiddellijk af! Binnen 20 minuten na het branden, koel af gedurende 20 minuten, met lauw water (het koelste dat het slachtoffer gedurende 20 minuten kan verdragen). - Verwijder indien mogelijk ringen, horloges, armbanden,... - Nadat de brandwonde is afgekoeld, bedek deze met een steriele of schone, vochtige doek. In het geval van brandwonden van ledematen, kan men ook een plasticfolie voor voeding gebruiken. Bedek de patiënt. - Gebruik NOOIT koud water of ijsblokjes bij uitgebreide brandwonden bij kleine kinderen! Bedek de brandwonden en wikkel het kind vervolgens in een deken, idealiter een overlevingsdeken (aluminium). - Plaats het slachtoffer in geval van ernstige brandwonden in een semi-zittende positie terwijl u op de hulpdiensten wacht. - Indien de wonde groter is dan een muntstuk of het gezicht raakt of er ontstaan blaren, bel 112 of ga naar
1ste graad	Rood	Ja++	Lijkt op zonnebrand. Geen blaar. De huid is droog.		
2de graad - oppervlakkig	Rood – roze	Ja+++	Blaren (flyctenen), al dan niet open.		
2de graad - diep	Mat rood met bleke of witte gebieden	Ja+	De bovenste laag van de huid is verdwenen.		
3de graad	Perkament, beige, bruin, zwart	Neen			

		spoedgevallen. Geef niets te eten of te drinken. - Bij kleinere wonde: brandwondenzalf en afplakken.
--	--	---

HYPERVENTILATIE		
WAT ZIE IK? - Versnelde ademhaling - Tintelingen in handen, voeten en rond de mond - Duizeligheid - Verkrampen van handen en voeten - Opgejaagd - Zenuwachtigheid	RISICO'S? - Flauwvallen	WAT DOE IK? - Laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat de neus en mond afdekt of met de handen een schelp vormen. - Geruststellen - Probeer buikademhaling - Soms helpt het te hurken. - Bel 112 indien geen verbetering.

SPIERKRAMPEN		
WAT ZIE IK? - Pijnlijke, harde spier: De spier trekt samen, voelt hard aan en kan pijnlijk zijn. - Verkorte spier: De spier verkort, wat het lichaamsdeel in een ongebruikelijke stand kan zetten. - Plotselinge start - Tijdelijke bewegingsbeperking. - Zeurende pijn na kramp: Soms blijft er na de hevige pijn een zeurende pijn of gevoeligheid achter in de spier.	RISICO'S? - Spierscheur	WAT DOE IK? - Stoppen met de activiteit. - Rek de verkrampde spier voorzichtig, masseer de spier, en plaats er warmte op met een warmtekussen.
ASTMA		
WAT? Een aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelbaarheid bij inspanning, allergie of zenuwachtigheid. WAT ZIE IK? - Kortademigheid, piepend geluid - Zenuwachtigheid, angst - Eventuele blauwe verkleuring van de huid	RISICO'S? Aanval die niet onder controle geraakt.	WAT DOE IK? - Rechtop doen staan, schouders naar achter en borstkas opentrekken - Indien de persoon een puffer bijheeft, gebruiken zoals voorgeschreven. - Indien ernstige aanval die niet onder controle geraakt: bel 112.

EPILEPSIE		
WAT? Epilepsie is een aandoening van het centraal zenuwstelsel die wordt gekenmerkt door het herhaald en spontaan optreden van epileptische aanvallen. Een epileptische aanval is een tijdelijke verandering van de waarneming, het gedrag of het bewustzijn. - Moment van afwezigheid, staren, en zich dit nadien niet meer herinneren. OF: - Flauwvallen, schokken met ledematen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op tong, verkrampen, schokkende ademhaling.	RISICO'S? - Langer duren van de episode of herhaaldelijke episodes.	WAT DOE IK? - Bel 112 bij ernstige aanval, twijfel of ongerustheid. - Blijf bij de persoon. - Noteer het uur bij start van de aanval. - Maak zo nodig ruimte rond de persoon vrij, verwijder objecten waar die zich kan aan bezeren. - Zorg dat de persoon niet in gevaar komt. Houd de bewegingen van de patiënt niet tegen. - Stop niets tussen de tanden. - Leg de persoon indien mogelijk op de zij. - Na de aanval kan de patiënt nog een tijdje in de war of slaperig zijn. - Laat de patiënt na de aanval niet alleen en geef tijd om te bekomen.

LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN		
WAT? Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn heel pijnlijk. Meestal zijn de ongemakken van voorbijgaande aard maar er kan ook inwendig geraakt zijn. Voor de minder ernstige letsels bestaan er enkele middelen die kunnen helpen. WAT ZIE IK? - De persoon uit veel pijn ter hoogte van de geslachtsdelen. - Er kan een bloeding en zwelling optreden.	RISICO'S? - Blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren.	WAT DOE IK? - Probeer de persoon zo veel mogelijk te laten ontspannen. Stel hem gerust. Laat hem een paar keer diep in-en uitademen. - Laat hem een houding aannemen waarbij hij het minst pijn ervaart. - In geval van zwelling: koelen - Laat de persoon urineren. - Ga naar de spoedgevallendienst of huisarts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren.
STEKEN IN DE ZIJ		
WAT ZIE IK? - De persoon stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met de hand in de zij. - Meestal zit de pijn links, onder de ribbenboog of rechts, ter hoogte van de lever.	RISICO'S? /	WAT DOE IK? - Rustiger sporten en goed doorademen. - Indien dat niet helpt, even stoppen met sporten, uitrekken (zich lang maken). - Even op de rug gaan liggen.

TANDLETSEL		
WAT ZIE IK? - 1 of meerdere tanden die loszitten of weg zijn. - Bloedverlies uit de mond of lippen. - Gezwollen lippen.	RISICO'S - (definitief) verlies van tanden	WAT DOE IK? - Stelp de bloeding en beperk de zwelling door koeling. - Kijk voorzichtig in de mond. Probeer niet aan de tanden te komen. Was voordien de handen. - Ga bij een tandletsel zo snel mogelijk naar je tandarts: • Tijdens het weekend of op een feestdag contacteer je de regionale wachtdienst op het nummer 0903 399 69. • De wachtdienst is bereikbaar tussen 9 en 18 uur. • Buiten die uren kan je bij een ongeval of nabloedingen naar de dienst spoedgevallen. De tand zit los: - Probeer de tand met een zachte druk weer op zijn plaats te krijgen - Ga dezelfde dag nog naar de tandarts. - Tot je bij de tandarts bent, bedek je de tand best met een gaasje. Je mag daar lichtjes op bijten om de tand op zijn plaats te houden en het bloeden te verminderen. De tand is gebroken: • Ga dezelfde dag nog naar de tandarts. • Als je het afgebroken stukje tand vindt, neem het dan mee naar de tandarts. Bewaar het stukje tand in een beetje melk.

VERVOLG TANDLETSEL		De tand is uit: Als je tand minder dan 60 minuten uit de tandholte is verwijderd, heb je een goede kans op herstel. • Neem de tand bij de kroon vast, nooit bij de wortel! • Bij zichtbaar vuil spoel je de tand kort in wat water of melk, maar wrijf de tandvliezen die de wortels bedekken niet schoon en raak ze niet onnodig aan. • Plaats de tand direct (!) terug in de holte en bijt dicht op een propere katoenen zakdoek. Of bewaar de tand in een potje met melk of in je mond onder je tong. • Bewaar de tand zeker niet droog of in water. • Ga onmiddellijk naar de tandarts. Elke minuut telt. De tandarts kan de tand binnen het uur op de juiste plaats terugzetten en fixeren. Ook als er geen zichtbare beschadigingen zijn, is het verstandig om na een val of stoot je gebit te laten controleren door een tandarts.
---------------------------	--	---