

RAADGEVINGEN IN VERBAND MET MOGELIJKE URGENTIES OP HET GOLFTERREIN

BENADERING VAN NOODSITUATIES OP EEN GOLFTERREIN

Het is onbegonnen werk om alle medische noodsituaties te beschrijven die zich kunnen voordoen op een golfterrein.

Het doel van deze tekst is om enkele herkenbare situaties te weerhouden, maar vooral om kennis te hebben van elementaire noodzakelijke handelingen.

Gebrek aan persoonlijke verantwoordelijkheidszin is nefast en kan uw partners leven in gevaar brengen.

ALGEMEEN





Zuurstof is erg belangrijk voor het functioneren van het lichaam. Als het hart stopt met pompen, valt de bloedsomloop (circulatie) stil en spreken we over een hart- of circulatiestilstand. Door een tekort aan zuurstof treedt er al snel schade op in allerlei belangrijke organen.

De overlevingskansen bij een circulatiestilstand zijn klein, maar ze vergroten aanzienlijk als omstanders onmiddellijk de juiste handelingen uitvoeren. Reanimatie is een combinatie van borstcompressie en beademingen. Het gebruik van een AED verhoogt de slaagkansen van de reanimatie.

Indien het slachtoffer bewusteloos is en niet (of niet normaal) ademt, onderneem je volgende stappen:

1. **Zorg voor veiligheid**

   Zorg dat de situatie veilig is.

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

   - Schud voorzichtig aan beide schouders en vraag luid: "Gaat het?"
   - Open de luchtweg door het hoofd achterover te kantelen en de kin op te tillen.
   - Controleer de ademhaling. Kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en de neus naar ademhalingsgeluiden en voel met je wang of er luchtstroom is.

3. **Raadpleeg gespecialiseerde hulp**

   - Roep luid om hulp of duid iemand aan en vraag om je te helpen.
   - Alarmeer de noodcentrale 112:
     - Laat een omstaander de noodcentrale 112 alarmeren en vraag hem om je nadien op de hoogte te brengen.
     - Doe dit zelf als je alleen bent. Gebruik eventueel de luidsprekerfunctie van je gsm.
     - Als je geen gsm bij de hand hebt, verlaat je het slachtoffer om ergens anders te alarmeren. Nadien start je de reanimatie op.
   - Laat iemand een AED halen als er een in de buurt is. Als je alleen bent, verlaat je het slachtoffer niet, maar start je de reanimatie.

4. **Verleen verdere eerste hulp**

   - Wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen.
   - Zodra er een AED beschikbaar is, voer je de verdere reanimatie met een AED uit.
   - Blijf reanimeren tot:
     - Er gespecialiseerde hulp aankomt die de reanimatie van je overneemt.
     - Het slachtoffer met zekerheid wakker wordt, beweegt, de ogen opent en normaal ademt.
     - Je zelf uitgeput bent.
   - Laat eventueel elektroden van de AED ter plaatse op de borstkas.

Weigeren van hulp of nalatigheid is fout.
Weten wat te doen is dan ook zeer belangrijk en deelnemen aan een praktische EHBO reanimatie les is dan ook ten zeerste aangewezen.



BEWUSTELOOSHEID, BEWUSTZIJNSSTOORNIS, SYNCOPES

Allerlei oorzaken kunnen aanleiding geven tot problemen met het bewustzijn (hartinfarct, suikerziekte, hitte, vermoeidheid, hyperventilatiecrisis, enz.). Stekende, uitstralende pijn bij een persoon ter hoogte van de borst kunnen wijzen op een hartinfarct maar 7 jaar geneeskundestudies zijn soms nog onvoldoende om de juiste oorzaak te detecteren. Dit betekent dat je moet uitkijken met "diagnoses en behandelingen" en vooral bij een bewustzijnsgestoorde patiënt.

Indien het slachtoffer bewusteloos is en normaal ademt, onderneem je volgende stappen:



1. **Zorg voor veiligheid**

   Zorg dat de situatie veilig is.

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

   - Schud voorzichtig aan beide schouders en vraag luid: "Gaat het?"
   - Open de luchtweg door het hoofd achterover te kantelen en de kin op te tillen.
   - Controleer de ademhaling. Kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en de neus naar ademhalingsgeluiden en voel met je wang of er luchtstroom is.

3. **Raadpleeg gespecialiseerde hulp**

   - Roep luid om hulp of duid iemand aan en vraag om je te helpen.
   - Alarmeer de noodcentrale 112:
     - Laat een omstaander de noodcentrale 112 alarmeren en vraag hem om je nadien op de hoogte te brengen.
     - Doe dit zelf als je alleen bent. Gebruik eventueel de luidsprekerfunctie van je gsm.
     - Als je geen gsm bij de hand hebt, verlaat je het slachtoffer om ergens anders te alarmeren. Nadien start je de reanimatie op.

4. **Verleen verdere eerste hulp**

   - Leg het slachtoffer in **stabiele zijligging**, tenzij je een wervelletsel vermoedt:
     - Verwijder de bril van het slachtoffer (indien nodig).
     - Zorg ervoor dat de beide benen van het slachtoffer gestrekt zijn. Kniel naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
     - Leg de arm van het slachtoffer die het dichtst bij jou ligt, in een rechte hoek met handpalm naar boven.
     - Neem de verste arm bij de hand en breng deze over de borstkas. Druk de handrug tegen de wang van het slachtoffer aan jouw kant. Blijf die hand zo vasthouden (jouw handpalm tegen de handpalm van het slachtoffer, zoals een 'high five').
     - Neem met je andere hand het verste been net boven de knie vast aan de buitenkant. Trek het been op, maar laat de voet op de grond staan.
     - Trek het slachtoffer naar je toe. Blijf ondertussen de handrug tegen de wang drukken.
     - Trek de knie van het bovenste been naar je toe, zodat de heup en de knie een rechte hoek vormen.
     - Kantel het hoofd voorzichtig achterover. Zorg ervoor dat de mond naar de grond is gericht. Verschuif eventueel de hand onder de wang als dat nodig is om het hoofd gekanteld te houden.

Als je vermoedt dat het slachtoffer een wervelletsel heeft, laat hem dan liggen, op voorwaarde dat hij spontaan ademt.



- Controleer elke minuut opnieuw of de ademhaling normaal blijft.

HITTE- EN ZONNESLAG

Brandende zon op de schedel kan voor een zonnesteek zorgen en dus voor een ontregeling van het warmtecentrum van de hersenen. De lichaamstemperatuur stijgt tot 42 °C en het slachtoffer vertoont roodheid, hevige hoofdpijn, braakneiging, bloeddrukdaling, hijgende ademhaling, dorst, snelle pols en eventueel dalen van het bewustzijn. Bij hitteslag (ook zonder zon) faalt het koelsysteem bv. bij een te grote spierinspanning of waarbij het zweet niet meer verdampt geraakt (bv. golfen in een tropische warmte). De kledij kan té isolerend zijn waardoor de vochtverdamping wordt belemmerd. Breng het slachtoffer in beide gevallen naar een koele plaats, plaats koude kompressen op het hoofd en geef water met kleine slokjes (anders risico op braken, verstikking, eventueel longontsteking, enz.).

Dit doe je:

1. **Zorg voor veiligheid**

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

   - Ga na wat er mis is.
   - Controleer het bewustzijn. Open de luchtweg en controleer de ademhaling indien nodig.

3. **Raadpleeg gespecialiseerde hulp**

   - Alarmeer de noodcentrale 112 als men:
     - Bewustzijnsstoornissen heeft.
     - Abnormaal gedrag vertoont of stuipt.
     - Niet meer zweet.
     - Er niet in slaagt iets te drinken zonder te braken.
     - Een lichaamstemperatuur heeft die hoger is dan 39° C.

4. **Verleen verdere eerste hulp**

   - Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer leveren. Zorg dat hij zo rustig mogelijk blijft. Breng het slachtoffer naar een koele plaats.
   - Meet de lichaamstemperatuur van het slachtoffer. Plaats koude kompressen op het hoofd.
   - Zijn de symptomen het gevolg van een hevige inspanning en is het slachtoffer goed bij bewustzijn? Geef hem dan iets koels te drinken (bijvoorbeeld sportdrank, water of kouder thee) en dit met kleine slokjes.
   - Geef het slachtoffer geen koortswerende middelen.



ALLERGIE

Een allergie is een uitgesproken reactie van het immuunsysteem op allergenen. Dat zijn (meestal) onschadelijke stoffen uit de omgeving die op of in het lichaam terechtkomen via de ademhalingswegen, het spijsverteringsstelsel, de huid of via de ogen.

Sommige mensen reageren niet op allergenen, terwijl bij iemand met een allergie wel een reactie optreedt. Die reactie kan variëren van een onaangenaam gevoel tot een levensbedreigende situatie. Volgende symptomen kunnen zich voordoen: veralgemeende huidreacties, zwelling van het lidmaat of van het gezicht, oogleden, ademhalingsmoeilijkheden, verergerend gevoel van onwel zijn, braken, enz.

1. **Zorg voor veiligheid**

   - Raak de huidirritatie niet aan.
   - Als je de huid toch zou aanraken, was of ontsmet dan je handen en trek wegwerphandschoenen aan.

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

   - Ga na wat er mis is.

3. **Raadpleeg gespecialiseerde hulp**

   - Alarmeer de noodcentrale 112 als de allergie gepaard gaat met heesheid, ernstige ademhalingsmoeilijkheden of tekenen van een anafylactische shock.

4. **Verleen verdere eerste hulp**

   - Raad het slachtoffer af om aan de huidletsels te krabben.
   - Breng een vochtinbrengende crème aan op basis van glycerine, panthenol en/of aloë vera (bijvoorbeeld hydrogel, aftersun,…)
   - Bij hevige jeuk kan je een jeukwerende zalf gebruiken.

Verhinder het slachtoffer niet om medicatie in te nemen die door zijn arts werd voorgeschreven (vb. Injectiepen). Trek je wegwerphandschoenen uit en was of ontsmet je handen nadat je eerst hulp verleend hebt.

ASTMA OF ACUTE BENAUWDHEID

Astma-aanvallen zijn eerder zeldzaam maar kunnen zich niettemin voordoen bij golfers-astmalijders die bv. hun medicatie (puffs) vergeten zijn.

Symptomen zijn piepende, moeizame ademhaling en verlengde uitademingsperiode. Het slachtoffer zweet, is paniekerig en de lippen en nagels kunnen blauw verkleuren.

Opgelet, hyperventilanten vertonen gelijkaardige symptomen maar (meestal) minder



spectaculair. Ze ademen sneller, er zal geen verkleuring optreden.

Wat te doen?
Blijf rustig en vraag of het slachtoffer puffers bij zich heeft en waar deze te vinden zijn. Beademen kan in zeldzame gevallen noodzakelijk zijn bv. extreme kramptoestand van de ademhalingswegen. In ieder geval blijf rustig en geef vertrouwen. De psychologische benadering van dergelijke slachtoffers is bijzonder belangrijk. Het is wel belangrijk om de urgentiediensten te verwittigen als het niet overgaat, zelfs met een extra puf.

ELEKTROCUTIE

Elektrocutie veroorzaakt brandwonden, contractie van spieren, ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen, nierfalen en mogelijks overlijden.

Wat te doen bij iemand die het slachtoffer is van een blikseminslag:

Wederom controleren van bewustzijn/ademhaling en indien nodig handelen:

- Contacteer noodcentrale 112 bij ernstige symptomen (bewusteloosheid of ademhalingsmoeilijkheden) of als de toestand van het slachtoffer achteruit gaat.
- Eerst water, de rest komt later! Koel elke brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw leidingwater:
  - Richt de waterstraal enkele centimeters boven de brandwonde. Laat het water over de brandwonde vloeien.
  - Koel de brandwonde 10, bij voorkeur 20 minuten, tot de pijn is verlicht.
  - Zorg ervoor dat het slachtoffer niet onderkoeld geraakt. Gebruik geen ijskoud water.
- Verwijder alle kledij en sieraden als ze niet aan de huid vastkleven.
- Vraag na of het slachtoffer gevaccineerd is tegen tetanus.

Handel volgens de ernst van de brandwonde:

- Eerstegraadsbrandwonde:
  - Breng vochtinbrengende crème aan op basis van glycerine, panthenol en/of aloë vera (bijvoorbeeld hydrogel, aftersun,…)
  - Bedek de wonde met gepast verbandmateriaal.
- Kleine tweedegraadsbrandwonde met intacte huid:
  - Dek de wonde af met een verband dat speciaal ontwikkeld is voor gebruik bij brandwonden.
  - Als je dat niet ter beschikking hebt, kan je ook hydrogel aanbrengen en de wonde afdekken met een kompres.
- Grote tweede- of derdegraadsbrandwonde:
  - Dek de brandwonde voorlopig af met een nat wondverband. Doe dit steriel of zo zuiver mogelijk met een driehoeksverband, kompres, zuivere doek of plastic huishoudfolie.
  - Raadpleeg gespecialiseerde hulp.
  - Trek je wegwerphandschoenen uit en was of ontsmet je handen.