

2016 EHBSO

Dit jaar loopt het 4 jarig project “gezond sporten – Jita Kyoei” ten einde en dan kunnen de clubs of de jeugdige judoka's die alle items van dit project gevolgd hebben, beloond worden met een mooie EHBO koffer EHBSO etui.

2016 wordt terug het jaar van de EHBO. De clubs of judoka's die de EHBO bijscholing nog niet volgden in 2014 kunnen dit in 2016 inhalen.

Hou zeker de website, nieuwsbrief en het judocontact in het oog om de volgende bijscholingen rond “EHBSO” in 2016 zeker te kunnen bijwonen. Tot op één van onze bijscholingen!

Gezond Sporten – Jita Kyoei

Thema I (2013-2014)

Gezond Judo

Thema II (2014* en 2016)

EHBSO

Item I (2013)

Gezonde Voeding

Item II (2015*)

Ongevallenpreventie

Item III (2014* en 2016)
EHBSO

Hoofdletsel

Een hoofdletsel kan je oplopen wanneer er een direct contact is van het hoofd met een voorwerp of wanneer er een plotse en hevige versnelling of vertraging is van het lichaam. Het is dus niet verwonderlijk dat dit ook kan gebeuren tijdens judo.

Bij een hoofdletsel kan er schade zijn aan de huid, de schedel of aan de hersenen. Meestal is een ernstig hoofdletsel hier een combinatie van.

Omdat de hoofdhuid dun is en goed voorzien van bloedvaten, bloedt een **hoofdwonde** vaak fel. Dit zorgt er voor dat de wonde er meestal veel erger uitziet dan ze in werkelijkheid is. Als de wonde zich in de behaarde hoofdhuid bevindt, verspreidt het bloed zich tussen de haren en begint het te stollen. Daardoor is het meestal moeilijk te bepalen op welke plaats de wonde zich bevindt.

Heeft het slachtoffer een zware slag op het hoofd gehad, dan kunnen de beenderen van de schedel gebroken zijn. Hiervoor is meestal een grote kracht nodig. Een **schedelbreuk** kan gepaard gaan met ernstige inwendige letsels. Als er een hevige kracht op het hoofd heeft ingewerkt, moet je ook steeds rekening houden met mogelijke wervelletfels. Bij een ernstig hoofdletsel is er ook gevaar voor beschadiging van de hersenen.

Een **hersenschudding** wordt vaak beschouwd als een tijdelijke verstoring van de werking van de hersenen, zonder blijvende schade. Als eerstehulpverlener kan je een beschadiging van de hersenen echter niet met zekerheid vaststellen. Je kan het enkel vermoeden.

Wat doe je?

- Als het slachtoffer bloed of ander vocht verliest, trek dan wegwerphandschoenen aan.
- Als het slachtoffer een buil heeft, koel deze dan af met ijsblokjes in een zakje water. Hou tijdens het afkoelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel er eerst een handdoek of andere doek rond.
- Een lichte hoofdwonde verzorg je zoals elke andere huidwonde: spoel met water en dek af met een verband.
- Een ernstige hoofdwonde spoel je niet met water of met een ontsmettingsmiddel. Onder de wonde kan immers een open schedelbreuk aanwezig zijn. Laat een losse huidflap op een comfortabele manier liggen en leg een licht drukkend verband aan met kompressen en een zwachtel.

- Let op alarmsignalen voor een schedelbreuk of een hersenletsel:

- bloed- of helder vochtverlies uit neus, mond en/of oor
- sufheid of onrust
- duizeligheid, geheugenverlies of bewusteloosheid
- last van licht en/of geluid
- schokkende bewegingen of verkrampde, gedraaide houding van armen of benen
- trage ademhaling
- braken

- Kalmeer het slachtoffer en overtuig om niet te bewegen.

- Immobiliseer het hoofd en de nek van het slachtoffer. Doe dit enkel als het slachtoffer wil meewerken (dus niet bij een onrustig of woelig slachtoffer).



- Verwijs het slachtoffer door naar een arts of alarmeer 112 in ernstige gevallen.
- Blijf het slachtoffer observeren tot gespecialiseerde hulp ter plaatse is. Kijk of de toestand verslechtert.

Surf voor meer informatie naar www.rodekruis.be of neem contact op met de Rode Kruisafdeling in je buurt.



**Rode Kruis
Vlaanderen**