KHOB-DOC-078 : EHBO Richtlijnen

Versiebeheer:
Versie 1 : 01/09/2017
Versie 2 : 10/11/2020 → update door Dr. Ine Degreef
Versie 3 : 30/10/2026 → actualisatie EHBO-richtlijnen

Eerste hulp bij sportongevallen is belangrijk voor alle spelers en begeleiders. Blijf rustig, zorg voor veiligheid en schakel bij twijfel medische hulp in. **Bij levensgevaar: bel 112.**

ALGEMEEN

Beoordeel eerst de veiligheid van de omgeving, de reactie en de ademhaling van de speler.

- **Bewusteloos of abnormale ademhaling** (ook snakkende of reutelende ademhaling): **bel 112** en start reanimatie. Laat een AED halen en volg de gesproken instructies.
- **Reanimatie:** 30 borstcompressies (midden van de borstkas, 100–120 per minuut, ongeveer een derde van de borstdiepte) afgewisseld met 2 beademingen. **Bij kinderen begin je met 5 beademingen.** Kun of wil je niet beademen: ga door met alleen borstcompressies. Stop pas als de speler normaal ademt of de hulpdiensten het overnemen.
- **AED:** volg de gesproken instructies. Gebruik bij kinderen kinderpads of de kindermodus; zijn die er niet, gebruik dan de gewone pads.
- Een speler die plots ineenzakt tijdens of na inspanning, of na een klap op de borst, kan een hartstilstand hebben (ook bij jonge, gezonde spelers). Ademt hij of zij niet normaal: start meteen met reanimeren en haal de AED.
- **Bewusteloos mét normale ademhaling:** leg de speler in stabiele zijligging en bel 112. Bij vermoeden van ernstig nek- of rugletsel: draai de speler niet, tenzij de ademhaling in gevaar komt, en volg de instructies van 112.
- Laat een gekwetste speler niet alleen. Informeer de ouders/verzorgers en noteer het ongeval en de genomen maatregelen.
- Verplaats een speler niet bij vermoeden van ernstig nek-, rug- of botletsel, tenzij er direct gevaar is.
- Draag wegwerphandschoenen bij contact met bloed. Reinig kleine wonden met stromend water.
- Gebruik een coldpack altijd met een doek ertussen; leg ijs nooit rechtstreeks op de huid.
- **Geef geen medicatie** (ook geen pijnstillers zoals paracetamol) zonder toestemming van de ouders of een arts. Uitzondering: voorgeschreven noodmedicatie volgens het persoonlijke noodplan.

KNEUZINGEN, VERSTUIKINGEN EN SPIERLETSEL

Stop de activiteit en beoordeel de pijn en functie.

- Bescherm en ontlast het getroffen lichaamsdeel. Koel kortdurend met een coldpack in een doek (ongeveer 10–20 minuten) voor pijnverlichting.
- Een elastisch steunverband kan helpen als het comfortabel zit; maak het los bij tintelingen of verkleuring.

- Bij duidelijke misvorming, hevige pijn, niet kunnen steunen, gevoelloosheid of vermoeden van een breuk: laat medisch beoordelen. Probeer een bot of gewricht nooit zelf terug te zetten.

BREUKEN EN OPEN WONDEN MET BOTLETSEL

- Laat het getroffen lidmaat in de houding waarin je het vindt en trek of rek het nooit recht. Steun het met je handen of met opgerolde kledij, zonder te knellen.
- Is er bot zichtbaar of een diepe open wond bij een vermoedelijke breuk: dek af met een steriel verband zonder het bot terug te duwen, en **bel 112**.
- Controleer na elke verbanding of de vingers of tenen warm en gevoelig blijven. Maak los bij tintelingen, gevoelloosheid of bleekheid.
- Geef niets te eten of te drinken (een operatie kan nodig zijn) en verwittig de ouders.

HERSENSCHUDDING

Mogelijke tekenen: hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, verwardheid, geheugenverlies, evenwichtsproblemen of bewustzijnsverlies. Klachten kunnen later ontstaan.

- Bij vermoeden van een hersenschudding: **onmiddellijk uit het spel halen**; niet meer trainen of spelen op dezelfde dag.
- Elk **bewustzijnsverlies**, hoe kort ook, na een klap op het hoofd vraagt medische beoordeling **dezelfde dag**.
- Laat de speler zo snel mogelijk medisch beoordelen. Laat hem of haar niet alleen en verwittig de ouders. Geef geen alcohol of pijnstillers zonder medisch advies.
- **Bel 112** bij verminderd bewustzijn, herhaald braken, stuipen, toenemende ernstige hoofdpijn, verlamming, spraakstoornis, ongelijke pupillen, vloeistof of bloed uit neus of oor, of nekpijn na ernstig trauma.
- **Terugkeer naar sport:** pas na herstel en op medisch advies. Minstens 24 uur rust, daarna stapsgewijs opbouwen (wandelen, lichte inspanning, training zonder contact, volle training, wedstrijd), met minstens 24 uur per stap en alleen zolang de speler klachtenvrij blijft. Bij kinderen en jongeren verloopt dit trager. Komen de klachten terug: een stap terug en medisch advies.

EPILEPTISCHE AANVAL

Een aanval kan gepaard gaan met vallen, verstijven, schokken, verminderd bewustzijn of afwezigheid.

- Blijf rustig, noteer het begintijdstip en maak de omgeving veilig. Verwijder gevaarlijke voorwerpen en bescherm het hoofd met iets zachts.
- Houd de speler niet vast, probeer schokken niet tegen te houden en stop niets in de mond. Geef geen eten, drinken of medicatie via de mond tijdens de aanval.
- Controleer na de schokken de ademhaling. Bij normale ademhaling en verminderd bewustzijn: leg de speler voorzichtig op de zij en blijf erbij.
- **Bel 112** als de aanval 5 minuten duurt of langer, aanvallen elkaar opvolgen zonder herstel, het de eerste bekende aanval is, er ernstig letsel is, de speler in water lag, of de ademhaling niet normaal wordt.
- Bij een bekende epilepsiediagnose: volg het individuele noodplan en laat eventuele noodmedicatie uitsluitend geven door iemand die daarvoor geïnstrueerd en bevoegd is.
- Laat de speler rustig bijkomen. Niet opnieuw laten voetballen; verwittig de ouders en regel medische opvolging.

STEKEN IN DE ZIJ

Meestal een tijdelijke pijn bij inspanning.

- Verminder het tempo of stop even; adem rustig en diep uit. Hervat pas wanneer de pijn weg is.
- Bij aanhoudende, hevige of atypische buik- of borstpijn, benauwdheid of flauwvallen: medische hulp inschakelen.

HITTE-UITPUTTING EN HITTEBEROERTE

Tekenen van hitteproblemen: zwakte, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, verwardheid of collaps.

- Laat de speler stoppen en breng hem of haar naar een koele, schaduwrijke plek. Verwijder overtollige kleding en koel met water, natte doeken en ventilatie.
- Bij volledig bewustzijn: laat kleine slokjes water drinken. Geef nooit drinken bij sufheid of verminderd bewustzijn.
- **Bij verwardheid, bewustzijnsverlies, stuipen of vermoeden van hitteberoerte: bel direct 112** en koel meteen krachtig verder, nog vóór de ambulance er is: dompel de speler onder in koud water (kan dat niet: overgiet met koud water en leg natte lakens of ijs in nek, oksels en lies). Blijf koelen tot de hulpdiensten het overnemen.
- Voorkom hitteproblemen met drinkpauzes, schaduw en aangepaste trainingsintensiteit.

HYPERVENTILATIE

Snelle ademhaling kan samengaan met angst, tintelingen en duizeligheid. Dit kan ook het gevolg zijn van een medisch probleem (astma, allergische reactie, hart- of longprobleem, lage bloedsuiker).

- Laat de speler stoppen, rustig zitten en stel gerust. Moedig een rustige, niet-geforceerde ademhaling aan.
- Laat nooit in een plastic of papieren zak ademen.
- Bij een eerste episode, borstpijn, ernstige benauwdheid, blauwe lippen, flauwvallen, fluitende ademhaling, zwelling of huiduitslag, of bij twijfel: schakel medische hulp in; bij ernstige symptomen **112**.

OOGLETSEL

Oogletsels kunnen ernstig zijn, ook als de buitenkant weinig schade toont.

- Laat niet in het oog wrijven. Bij los vuil: voorzichtig spoelen met schoon, lauw stromend water.
- **Chemische spatten** (bv. kalk van de veldmarkering of reinigingsproducten): onmiddellijk **minstens 15 minuten** spoelen met veel schoon water, het oog open houden, en daarna medisch laten beoordelen.
- Bij een klap zonder open wond kan een koud kompres op de omgeving helpen, zonder druk op de oogbol.
- Dubbelzien, bloed in het oog, een onregelmatige pupil of een oog dat niet normaal beweegt: **spoedbeoordeling**.
- Bij voorwerp in het oog, zichtbaar oogletsel, ernstige pijn of verminderd zicht: niet verwijderen of drukken; scherm het oog zonder druk af en regel dringende medische beoordeling.
- Bij plotseling gezichtsverlies of een donker gordijn in het gezichtsveld: onmiddellijk spoedhulp inschakelen.

LETSEL AAN GESLACHTSDELEN

Zorg voor privacy en laat de speler rusten.

- Koel de pijnlijke plek met een coldpack in een doek, zonder directe druk.
- Houdt de pijn aan na ongeveer een uur, of is er misselijkheid, braken of een hoogstaande, gezwollen testikel: **spoed** (mogelijke torsie van de testikel, elk uur telt).
- Bij hevige pijn, forse zwelling, bloed in de urine of een open wond: dringend medisch laten beoordelen.

TANDLETSEL

Bij een uitgeslagen tand telt elke minuut.

- Bij een uitgeslagen **blijvende** tand: neem de tand vast aan de kroon (niet aan de wortel). Is hij vuil, spoel kort met melk of fysiologisch zout; niet schrobben, niet in leidingwater bewaren.
- Plaats een blijvende tand indien mogelijk onmiddellijk voorzichtig terug in de tandkas, zonder te forceren. Beste resultaat binnen ongeveer 60 minuten.
- **Plaats de tand niet terug** als de speler suf is, verward is of een hersenschudding vermoed wordt (risico op inslikken of inademen). Bewaar de tand dan in melk of een geschikte tandbewaarvloeistof.
- Ga zo snel mogelijk naar de tandarts.
- Een uitgeslagen **melktand** nooit terugplaatsen. Laat ook deze dringend door een tandarts beoordelen.
- Bij hevige bloeding, kaakletsel of ademhalingsproblemen: dringende medische hulp.

BLOEDNEUS

- Laat de speler rechtop zitten, licht voorovergebogen. Knijp het zachte deel van de neus onafgebroken 10–15 minuten dicht en laat door de mond ademen.
- Bij aanhoudende bloeding: herhaal eenmaal. Raadpleeg dringend een arts bij aanhoudend of fors bloedverlies, of na ernstig hoofd- of aangezichtsletsel.
- Laat niet achterover leunen of krachtig snuiten.

SPIERKRAMP

- Laat de speler stoppen en rustig herstellen. Rek de getroffen spier voorzichtig als dat comfortabel is; forceer niet.
- Laat bij warmte of zweten water drinken als de speler goed bij bewustzijn is. Bij terugkerende of langdurige krampen: medisch advies.

BLAREN

- Laat een gesloten blaar bij voorkeur intact; bescherm met een geschikte blarenpleister of steriel verband.
- Reinig een open blaar met water en dek af met een niet-klevend steriel verband. Trek de huid niet weg.
- Bij toenemende roodheid, pus, warmte of pijn: arts raadplegen.

SCHAAFWONDEN

- Spoel vuil en zand grondig weg met schoon stromend water. Gebruik zo nodig een schoon gaasje om los vuil voorzichtig te verwijderen.

- Dek af met een schoon, niet-klevend verband. Bij diepe, sterk vervuilde of ontstoken wonden: medisch advies en tetanusstatus laten nakijken.

ERNSTIGE BLOEDING

- **Bel 112** bij levensbedreigend bloedverlies. Trek handschoenen aan als die beschikbaar zijn, maar verlies geen tijd.
- Druk stevig en onafgebroken rechtstreeks op de wond met een kompres of schone doek. Laat iemand de EHBO-koffer halen. Plaats daarna een **drukverband** over het kompres; blijf indien nodig extra druk geven.
- Staat de bloeding aan een arm of been niet onder controle met druk, en is er iemand aanwezig die daarvoor opgeleid is en een tourniquet ter beschikking heeft: plaats die en noteer het tijdstip.
- Laat de gewonde liggen, met de benen omhoog als er geen letsel aan de benen is, en houd hem of haar warm tegen onderkoeling.
- Verwijder een vastzittend voorwerp niet; druk rondom het voorwerp. Volg de instructies van 112.

ASTMA OF ERNSTIGE ALLERGISCHE REACTIE

- **Astma:** stop de activiteit, laat de speler rechtop zitten en help hem of haar de voorgeschreven noodinhalator te gebruiken volgens het persoonlijke actieplan. Is er geen actieplan: geef 4 puffs, één puff per keer (bij voorkeur met voorzetkamer), elk met 4 ademhalingen.
- **Bel 112** als er geen duidelijke beterschap is na 4 puffs binnen enkele minuten, de speler geen volledige zinnen meer kan zeggen, blauwe lippen krijgt of uitgeput raakt. Blijf in afwachting puffs herhalen volgens het actieplan.
- **Ernstige allergische reactie (anafylaxie):** snelle zwelling van tong of keel, ernstige benauwdheid, collaps of snel uitbreidende huiduitslag met ademhalings- of bloedsomloopproblemen: **bel 112** en gebruik onmiddellijk de voorgeschreven adrenaline-auto-injector volgens het noodplan, in de buitenkant van de dij (mag door de kledij heen).
- Leg de speler plat met de benen omhoog; bij ademnood zittend; bij bewusteloosheid of braken in zijligging. Laat een staande speler niet rechtop komen.
- Is er na 5 minuten geen beterschap en is er een tweede auto-injector: geef een tweede dosis.
- Ook als de speler beter wordt: **altijd naar het ziekenhuis**, de klachten kunnen terugkomen.
- Laat de speler niet alleen. Observeer de ademhaling tot hulp arriveert.

INSECTENBETEN EN -STEKEN

- Verwijder een achtergebleven angel zo snel mogelijk, door er met een nagel of een bankkaart overheen te schrapen. Koel de plek.
- Steek in mond of keel, of snelle zwelling van gezicht of tong, benauwdheid, duizeligheid of uitgebreide huiduitslag: **bel 112** en volg de aanpak bij ernstige allergische reactie.
- Bekende allergie: volg het persoonlijke noodplan.

FLAUWVALLEN EN LAGE BLOEDSUIKER

- Bij flauwvallen: controleer reactie en ademhaling. Laat een speler die normaal ademt veilig liggen, met de benen omhoog, en observeer; bij niet snel herstel of twijfel: **112**.
- **Flauwvallen tijdens inspanning** is een alarmsignaal (mogelijk een hartprobleem): haal de AED en laat de speler altijd medisch beoordelen voor hij of zij opnieuw sport. Snakkende ademhaling is niet normaal: start dan met reanimeren.
- Bij vermoedelijke lage bloedsuiker en een volledig wakkere speler die veilig kan slikken: geef snelle suiker volgens het persoonlijke diabetesplan.

- Geef nooit iets via de mond bij verminderd bewustzijn. Bij een speler met diabetes die niet reageert: stabiele zijligging, **bel 112**. Glucagon mag enkel worden toegediend door iemand die daarvoor geïnstrueerd en bevoegd is.
- Bel 112 bij bewusteloosheid, stuipen of uitblijvend herstel.

BEROERTE (OOK BIJ TRAINERS, OUDERS EN TOESCHOUWERS)

Herken een beroerte met FAST:

- **F**ace: een hangende mondhoek of scheef gezicht.
- **A**rm: een arm of been dat zwak is of zakt.
- **S**peech: onduidelijke of verwarde spraak.
- **T**ime: bel direct **112** en noteer wanneer de klachten begonnen. Geef niets te eten of te drinken.

ONWEER

- Bij onweer in de buurt (donder te horen): stop de training of wedstrijd en breng iedereen in een gebouw of een gesloten auto. Schuil niet onder bomen of lichtmasten en niet op het open veld.
- Hervat pas ongeveer 30 minuten na de laatste donder.
- Bij een blikseminslag: ga na of er slachtoffers zijn. Een slachtoffer kan een hartstilstand hebben: bel 112 en start zo nodig met reanimeren. Een slachtoffer is niet gevaarlijk om aan te raken.

NOODPROCEDURE OP DE CLUB

- **Bel 112** en geef door: exacte locatie van het terrein, aard van het ongeval, toestand van de speler en een terugbelnummer.
- Laat iemand de hulpdiensten opwachten aan de toegangspoort en de AED halen. Start reanimatie bij afwezige of abnormale ademhaling.
- Voor niet-dringende medische vragen buiten de kantooruren: huisartsenwachtpost via **1733**.
- Verwittig ouders/verzorgers, volg individuele medische noodplannen en registreer het incident. Maak waar nodig een ongevalsaangifte voor de sportverzekering.
- Medische gegevens van spelers (noodplannen, allergieën, medicatie) zijn vertrouwelijk: deel ze enkel met wie ze nodig heeft (hulpverleners, ouders) en bewaar ze veilig, in overeenstemming met de privacywetgeving (GDPR).

Clubgegevens :

Adres en toegangspoort	Wijnenberg 1 – 3360 Bierbeek (achterkant van de Borre)
AED-locatie	Kantine (aan de kant van tribune & WC)
Brancard	Niveau van de kleedkamers – aan de WC’s tegen de muur (oranje zak)
EHBO-koffer	Bierkelder (lokaal op benedenverdieping)
Ongeval-aangifte VV	Formulier : https://www.khobierbeek.be/jeugdinfo/documenten-jeugdinfo/
Noodnummers	112 (dringend) · 1733 (huisartsenwachtpost)
Medische actieplannen	

Opmerking: Dit is een praktische EHBO-handleiding, geen vervanging voor een EHBO-opleiding of medische beoordeling.