

RAADGEVINGEN VAN DE MEDISCHE COMMISSIE I.V.M. 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 golfleven in gevaar brengen.

➤ **ALGEMEEN**

Vier stappen in eerste hulp





1 | Zorg voor veiligheid
Van jezelf
Van het slachtoffer
Van de omstaanders



2 | Beoordeel de toestand van het slachtoffer
Controleer het bewustzijn
Open de luchtweg
Controleer de ademhaling



3 | Raadpleeg gespecialiseerde hulp
112 Waar?
Wat?
Wie?



4 | Verleen verdere eerste hulp



Meer weten over eerste hulp? Volg een opleiding via www.rodekruis.be

Download de app eerste hulp via www.rodekruis.be/app of scan



Vlaanderen
vertoelichting werkt



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen

Probeer niet te panikeren en weg te lopen van het slachtoffer. Bekijk of de situatie veilig is voor jezelf, het slachtoffer en andere. Blijf bij het slachtoffer en observeer. Verwittig indien nodig de urgentiediensten (112) of het clubhuis, liefst met uw GSM (dit gaat sneller dan lopen naar een clubhuis dat je mogelijk niet meer kunt situeren). Beschrijf uw locatie zo nauwkeurig mogelijk. Roep hulp van eventuele andere golfers en vraag iemand om AED toestel/defibrillator te halen.

Bij een noodsituatie controleer zo vlug mogelijk drie levensbelangrijke (vitale) functies. Deze zijn:

1. Het bewustzijn.
Spreek het slachtoffer aan en schud zachtjes aan de schouders
2. De ademhaling.
Zorg voor vrije ademhalingswegen!
Bij een bewusteloze kan de tong zakken in de keelholte. Probeer dus het hoofd wat achterover te kantelen en de kin naar voor te trekken (hyperextensie van het hoofd en kinlift) (oefenen!).
Kijk of de bewusteloze nog ademt (met je oor tegen zijn mond en kijken naar de beweging van de borstkas).
Als de bewusteloze nog ademt breng hem dan in stabiele zijligging.
3. De bloedcirculatie.
De bloedcirculatie controleer je door éénzijdig midden- en wijsvinger tussen het strottenhoofd en spiermassa van de hals te plaatsen (halsslagader) (oefenen!)

Indien geen ademhaling:

Mond op mond d.w.z. bij het slachtoffer het hoofd strekken, kin omhoog, neus dichtknijpen, krachtig blazen in de mond van het slachtoffer en kijken of de borstkas omhooggaat.

Indien geen bloedcirculatie: Mond op mond en hartmassage. D.w.z. op een harde ondergrond, verticale armen en met beide hielen van de handen drukken op het borstbeen (30x hartmassage, 2 x beademen) aan ritme 100/min.

Weigeren van hulp of nalatigheid is fout.

Weten wat te doen is dan ook zeer belangrijk en deelnemen aan een praktische E.H.B.O. - reanimatie les is dan ook ten zeerste aangewezen.

Reanimeren en defibrilleren

1 | Controleer het bewustzijn



Als het slachtoffer bewusteloos is:

- 2** | **Roep om hulp**
Open de luchtweg
Controleer de ademhaling



Als het slachtoffer niet meer normaal ademt:

- 3** | **Laat 112 alarmeren of doe dit zelf**  **112**

Laat een automatische externe defibrillator (AED) halen



- 4** | **Start de reanimatie**

Geef 30 borstcompressies

- 5** | **Geef 2 mond-op-mond-beademingen**



- 6** | **Wissel 30 borstcompressies af met 2 mond-op-mondbeademingen tot de aankomst van de AED**

- 7** | **Activeer de AED en volg de aanwijzingen van de adviesstem**

- 8** | **Kleef de 2 elektroden op de ontblote borstkas**



- 9** | **Houd afstand als de AED het hartritme analyseert of gaat schokken**

Zorg dat niemand het slachtoffer aanraakt



- 10** | **Hervat de reanimatie**
Wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen

Meer weten over eerste hulp? Volg een opleiding via www.rodekruis.be

Download de app eerste hulp via www.rodekruis.be/app of scan



Vlaanderen
verbodt werk

In samenwerking met de KBC-clubblijven 2016.
V.v. Philippe Van der Meulen, Middelweg 40, 2000 Brno (België) | Foto's © Frank Toussaint | 2016, 2017 | Bedrijfsnummer 010117



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen

➤ **ZONNESTEEK EN HITTESLAG.**

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 hittedslag (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.).

➤ **ALLERGIE.**

Het gaat hier voornamelijk om overgevoeligheid aan bepaalde stoffen en in het bijzonder aan gifstoffen t.g.v. insectenbeten.

Wat kan er zich voordoen?

Veralgemeende huidreacties, zwelling van het lidmaat of van het gezicht, oogleden, ademhalingsmoeilijkheden, verergerend gevoel van onwel zijn, braken, enz.

Wat te doen?

Blijf bij het slachtoffer en observeer, vooral gezien het risico voor shock. Shock betekent een falen van het hart of de bloedvaten waardoor een blijvende ondervulling van het bloedvatensysteem met minder zuurstof voor alle weefsels als gevolg. Het slachtoffer ziet bleek, ademt snel en oppervlakkig, is onrustig, soms verward en met blauwe huid. Reanimatie kan noodzakelijk zijn. Verwittigen van de urgentiediensten.

Sommige patiënten hebben een injectiepen mee wanneer ze gekend zijn met een allergie. Je kan steeds vragen of ze deze bij hebben.

➤ **ASTMA OF DE 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 of 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.**

Uiteraard gaat het hier om blikseminslag. Elektrocutie veroorzaakt brandwonden (frequent niet zichtbaar en inwendig), 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 bloedsomloop en indien nodig handelen! Verwittigen van gespecialiseerde diensten en roep omstaanders. Brandwonden steriel afdekken en blijf bij het slachtoffer.

Wat te doen bij onweer?

Stop met golfen tijdens onweer met bliksem, d.w.z. laat je golfbal liggen en laat je golfkar achter.

Ga weg van geleidende materialen (hekken, lichtmasten, palen).

Zoek geen bosranden op, blijf desnoods in het bos maar liefst op een open plek en maak je zo klein mogelijk (hurken met je hoofd tussen de benen) en nooit naast één boom.