

Ongevallen in de woning



preventie
en eerste hulp

**Deze brochure is een uitgave van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19

1150 Brussel

Tel.: 02 778 92 11

Fax: 02 778 94 04

E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer: 411.766.483

Foto's • Rode Kruis • Jo Pauwels • Phovoir

Met dank aan



De woning is meestal een veilig nest, maar ze verbergt ook een aantal gevaren. Thuis lopen kinderen dan ook vaak hun eerste 'blutsen en builen' op. Valpartijen komen het meest voor, maar ook vergiftiging, verdrinking en verslikking zijn niet uitgesloten. Bovendien zorgt de inventiviteit van onze bengels dikwijls voor kleine catastrofes.

Dankzij enkele eenvoudige adviezen en het waakzame oog van de ouders of volwassenen in de buurt kunnen echter heel wat ongevallen worden vermeden.

Maar waar moet je op letten? En hoe kan je voorkomen in plaats van genezen? In deze brochure vind je de nodige antwoorden op deze vragen. De brochure bevat namelijk:

- enkele adviezen om ongevallen te vermijden
- tips om correct te reageren bij een ongeval
- enkele praktische handelingen die je in dringende situaties zelf kan uitvoeren voordat je de dokter, het Antigifcentrum of de hulpdiensten belt, of in afwachting van hun komst. Bewaar hun noodnummers zeker bij je telefoontoestel!

VERWONDINGEN/SNIJWONDEN

Beetje bij beetje ontluikt de nieuwsgierigheid bij je kind. Het zal alles waar het bij kan willen aanraken en kleine of grote voorwerpen vastnemen om ze dan weer te laten vallen.

Plaats breekbare of snijdende voorwerpen en gereedschappen daarom buiten het bereik van je kind.

Verwijder ook alle open blikjes en gebroken glas onmiddellijk uit de omgeving van je kroost.

Is het kwaad toch geschied? Zorg er dan voor dat je een goed uitgeruste huisapotheek hebt. Voor het verzorgen van kleine verwondingen heb je namelijk het volgende nodig:

- > steriele kompressen
- > een niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel voor uitwendig gebruik
- > wondpleisters
- > kleefpleisters
- > zwachtels
- > wegwerphandschoenen

Extra tip

Kijk de inhoud van je huisapotheek jaarlijks na en verwijder vervallen producten. Gooi nooit de bijsluiters van de geneesmiddelen weg.

Wat moet je doen bij een ernstige bloeding?

Bij een ernstige bloeding spuit of stroomt er bloed uit de wonde. Leg je kind neer en druk meteen met je hand of met een zuivere doek (zoals een handdoek) op de wonde.

Trek indien mogelijk eerst wegwerphandschoenen aan.

Laat ondertussen iemand de hulpdiensten (112) verwittigen of doe dit zelf als je alleen bent.

Blijf druk uitoefenen tot de hulpdiensten arriveren.





© Rode Kruis-Vlaanderen/Carl Vandervoort

Wat moet je doen bij een huidwonde (schaafwonde, kleine snijwonde,...)?

- > Trek wegwerphandschoenen aan.
- > Stelp een eventuele bloeding door op de wonde te drukken.
- > Spoel de wonde onder koud water van de kraan. Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen totdat er geen vuil meer in zit. Je mag niet in de wonde wrijven om het vuil eruit te halen.
- > Wanneer er geen water in de buurt is, kan je een ontsmettingsmiddel gebruiken.
- > Dek de wonde af met een steriel kompres of een wondpleister.
- > Ga na of je kind nog voldoende beschermd is tegen tetanus.

BRANDWONDEN

Brandwonden doen zich dikwijls voor in de keuken of de badkamer. Vooral de bovenste ledematen, het hoofd en de borst van kinderen jonger dan vijf jaar raken daarbij verbrand. Vloeistoffen met een hoge temperatuur (warm water, thee, koffie, soep...) en stoom zijn de belangrijkste oorzaak van deze brandwonden.

De keuken

Hou je kind uit de buurt van warme potten en pannen wanneer je de maaltijden bereidt.

Zet alle hete vloeistoffen altijd in het midden van de eettafel.

Gebruik liever placemats in plaats van een overhangend tafelkleed.

Verwarm het flesje van je baby niet in de microgolfoven. Doe je dat liever wel, zorg er dan voor dat je de warme inhoud goed mengt en proef ervan voordat je je baby begint te voeden. Hou je kind niet op schoot wanneer je iets warm eet of drinkt.

De badkamer

Ook te warm badwater kan brandwonden veroorzaken. Controleer de temperatuur (37°C) met je handen voordat je je kind in bad doet: het water moet eerder lauw dan warm aanvoelen. Laat eerst koud water stromen alvorens warm water toe te voegen. Laat je kind niet alleen terwijl het water stroomt.

Ook het warme water van de kraan kan brandwonden veroorzaken bij je kind (er zijn slechts 3 seconden nodig bij water van 60°C, één minuut bij een temperatuur van 50°C). Stel daarom de temperatuur van het warmwatercircuit af op 50°C.



Wat moet je doen?

Hou het verbrande lichaamsdeel gedurende 15 tot 20 minuten onder lauw stromend water, zodat de huid afkoelt. Zo vermijd je dat de wonde verergert. Is een groot deel van het lichaam verbrand, geef het kind dan een lauwe douche.

Verwijder voorzichtig kleding of sieraden, indien ze niet aan de huid vastkleven.

Kleine brandwondjes waarbij de huid intact is, kan je na het koelen bedekken met een vochtinbrengend product of met een speciaal voor brandwonden ontwikkeld verband.

In afwachting van medische hulp kan je na het koelen een nat verband op de wonde leggen. Bedek het kind terwijl je op de hulpdiensten wacht.



Wat je NIET mag doen!

Kleding of sieraden verwijderen die aan de wonde kleven.

Een vethoudend product (margarine, boter of zelfs tandpasta) of een zelfklevend verband aanbrengen op de wonde.

De brandblaren doorprikken.

Andere tips

- > Koop geen elektrische apparaten waarvan de wanden en handvaten warm kunnen worden.
- > Beveilig de stopcontacten.
- > Hou elektrische snoeren steeds buiten het bereik van kinderen. Trek de stekker van de apparaten altijd uit na gebruik en zet ze weg op een veilige plaats.
- > Wees steeds op je hoede! Brandwonden kunnen namelijk zeer ernstig zijn en ze zijn gebeurd voor je er erg in hebt. Vooral tussen de leeftijd van 1 en 5 jaar, wanneer een kind alles wil ontdekken.

VALPARTIJEN EN BOTSINGEN

Valpartijen komen voor bij kinderen van alle leeftijden. De verwondingen die ze veroorzaken zijn meestal niet zo erg en vragen slechts weinig verzorging. Soms zijn de letsels echter ernstiger (breuken, verzwikte ledematen...) en is er meer verzorging nodig of zelfs een ziekenhuisopname.

Baby's

Bij de allerkleinsten gaat het dikwijls om valpartijen van een hoogte (bed, verzorgingstafel, hoge stoel...) die voornamelijk het hoofd verwonden.

Tips:

- > Hou je baby vast met één hand terwijl je zijn luier ververst.
- > Gebruik een verzorgingstafel met opstaande boorden.
- > Laat je baby nooit onbewaakt op de luiertafel.
- > Leg luiers en kleding van je baby binnen handbereik.
- > Zorg voor een stevige babybox.

Peuters en kleuters

Bij oudere kinderen die zelf beginnen te stappen, doen valpartijen zich voor op allerlei plaatsen (trappen, losliggend tapijt, loopwagentje...). Hier zijn het dan ook vooral de ledematen die gekwetst raken.

Enkele tips:

- > Vermijd het gebruik van loopwagentjes met wieltjes.
- > Installeer een hekje bovenaan en onderaan de trap.
- > Maak je kind altijd vast in zijn hoge stoel.
- > Hou je kind in de wagen niet op schoot, maar plaats hem in een aangepaste kinderstoel (echter nooit vooraan indien de wagen beschikt over een airbag).
- > Een eenvoudige tip: let erop dat de veters van de schoenen van je kind goed geknoopt zijn.

Concreet:

Een klap op het hoofd. Wanneer moet je de huisarts of de hulpdiensten bellen?

- > Het bewustzijn is verstoord: er is onmiddellijk bewustzijnsverlies of het bewustzijn verdwijnt geleidelijk.
- > Je kind moet overgeven.
- > Enkele uren na de klap heeft je kind nog hoofdpijn of verergert de hoofdpijn.
- > Er komt bloed uit de neus of de oren.
- > De wonde is diep of er bevindt zich een vreemd voorwerp in de wonde.
- > De buil die na de klap verschijnt is erg groot (de grootte van een ei).
- > Je kind heeft last van licht of geluid.

Een verstuiking, ontwrichting of botbreuk. Wat kan je doen?

Na het ongeval zie je een pijnlijke zwelling verschijnen. Elke beweging is moeilijk of zelfs onmogelijk.

Koel in dit geval het letsel af met ijs gedurende maximaal 20 minuten. Hou het ijs niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel er een handdoek rond. Je kan ook een koelzakje gebruiken.

Laat het getroffen ledemaat zo weinig mogelijk bewegen. Vraag aan je kind om de hand of arm stil te houden tegen de borst of om niet op het gekwetste been te steunen.

Zet een ledemaat met een abnormale stand nooit zelf terug recht.

Raadpleeg professionele hulp indien de pijn erger wordt of je een ernstige verstuiking, ontwrichting of breuk vermoedt.

Een kwetsuur aan de ruggengraat. Wat kan je doen?

Wanneer je kind betrokken was bij een ongeval met een hevige impact op het lichaam (bv. een val of verkeersongeval), kan de ruggengraat gekwetst raken. Volgende zaken kunnen op een kwetsuur wijzen: pijn aan de rug, verminderd gevoel in de armen of benen, sufheid, slaperigheid, geheugenverlies,...

Alarmeer de hulpdiensten (112).

In afwachting van de hulpdiensten laat je de gewonde liggen. Kalmeer je kind en overtuig hem om niet te bewegen. Als je kind het toelaat, mag je zijn hoofd stilhouden.

Extra tip

Koop in elk geval steeds materiaal van goede kwaliteit, dat conform is aan de veiligheidsnormen en aangepast aan de leeftijd van je kind(eren). Begin reeds vroeg met te wijzen op eventuele gevaren van bepaalde voorwerpen.



INSLIKKEN VAN EEN VREEMD VOORWERP

Kleine kinderen hebben vaak de neiging om voorwerpen in hun mond te stoppen. In de meeste gevallen is er niks ernstigs aan de hand, maar bij bepaalde voorwerpen kunnen er toch problemen optreden. Denk maar aan een stukje glas, een naald of een batterij.

Wat moet je doen?

Kalm blijven is de boodschap!

Als er geen specifieke symptomen optreden (bv. buik- en keelpijn, braken, moeilijk slikken), is er namelijk geen haast bij.

Volg dan ook rustig volgende stappen:

- > Ga eerst na of je kind wel degelijk iets heeft ingeslikt. Je kind kan het voorwerp namelijk nog in z'n handjes houden of het kan ook op de grond liggen.
- > Probeer het voorwerp niet op eigen houtje te verwijderen. Deze pogingen kunnen namelijk gevaarlijk zijn.
- > De meeste voorwerpen zijn klein en leveren geen gevaar op. Laat je kind brood en vezelrijke voedingsstoffen eten. Het voorwerp zal het lichaam dan spoedig verlaten via natuurlijke weg. Neem contact op met je huisarts.



- > Gaat het om een puntig of giftig voorwerp? Raadpleeg dan je huisarts of de hulpdiensten (112). Een bijkomend onderzoek kan namelijk nodig zijn om eventuele kwetsuren of brandwonden aan de slokdarm, de maag of de ingewanden vast te stellen.

Wat je NIET mag doen!

Laat je kind het voorwerp zeker niet uitbraken en probeer ook niet zelf het voorwerp te verwijderen.

ZONNESTEEK

Kinderen zijn erg gevoelig voor de zon.

Volgende tips zijn dan ook essentieel:

- > Hou de allerkleinsten uit de zon en vermijd zeker de warmste uren van de dag (van 12 tot 16u). Dan zijn de zonnestrallen het gevaarlijkst.
- > Bedek de huid van je kind met een t-shirt, een hoedje en een zonnebril. Kies voor katoenen kleding met lichte kleuren.
- > Smeer je kind om de **één à twee** uren in met een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor.
- > Geef je kind regelmatig water te drinken om uitdroging te vermijden.

Daarnaast zijn jonge kinderen ook gevoelig voor temperatuurschommelingen. Zij kunnen namelijk zelf hun lichaamswarmte niet regelen.

Hou daarom rekening met volgende tips:

- > Vermijd lange autoritten overdag en laat je kind nooit alleen achter in de wagen.
- > Zorg voor een goede verluchting van de wagen en de woning.



VERGIFTIGING

Kinderen worden dikwijls aangetrokken door geneesmiddelen, onderhoudsproducten, alcohol of kleurrijke bessen... en slikken ze soms ook in. Welke zaken zijn giftig voor je kind?

- > bleekwater, terpentijn, allesreinigers, ontstoppers, insectenverdelgers
- > geneesmiddelen
- > sigaretten, vaatwaspoeder, lampenolie
- > bepaalde planten, vitaminepillen en sterke drank

Om ongelukken te vermijden, hou je best rekening met volgende adviezen:

- > Bewaar geneesmiddelen en gevaarlijke producten in hun oorspronkelijke verpakking op een hoge plaats die onbereikbaar is voor kinderhandjes (een hoge of goed afgesloten kast).
- > Gebruik goed afgesloten flessen, liefst met veiligheidsdop.
- > Giet nooit giftige producten over in flessen of bokalen van voedingsproducten (water- of limonadeflessen).
- > Blijf steeds opnieuw samen met je kind praten over de gevaren van bepaalde producten, planten, bessen en paddestoelen. Combineer dit met leuke wandelingen en ontdekkingstochten!



> Heeft je arts geneesmiddelen voorgeschreven voor je baby? Lees dan aandachtig de bijsluiter en meet elke keer de juiste hoeveelheid af.

Wat moet je doen?

Verwittig de hulpdiensten (112) als je kind bewusteloos is, ademhalingsproblemen heeft of zware brandwonden heeft opgelopen.

Bel naar het Antigifcentrum (070 245 245). Geef zoveel mogelijk informatie over de toestand van het kind: ademt het normaal, moet het overgeven, is het bij bewustzijn... Preciseer welk product het heeft ingeslikt, de juiste hoeveelheid en wanneer, het uur van de laatste maaltijd, de leeftijd en het gewicht van het kind.

Heeft het kind nog wat van het giftige product in zijn mond, doe het dat dan uitspuwen (doe het kind echter niet overgeven).

Verliest het kind het bewustzijn en ademt het nog normaal, leg het dan op zijn zij met het hoofd naar achter gekanteld en de mond naar de grond gericht. Controleer zijn ademhaling terwijl je op de hulpdiensten wacht.

Actieve kool toedienen kan ook (bij de apotheker). Dit is een fijn poeder dat

het gif in de darmen opslorpt zodat het niet in de rest van het lichaam kan terecht komen.

Wat je NIET mag doen!

Het kind doen braken of het te drinken geven zonder het advies van het Antigifcentrum te vragen. Dat is vooral belangrijk bij het inslikken van bijtende producten, petroleumderivaten, ontvlekkingsmiddel, afbijtmiddel...

Het kind koste wat het kost wakker houden.

Geneesmiddelen toedienen op eigen initiatief.

VERSLIKKING

Kinderen hebben de neiging om allerlei kleine voorwerpen in hun mond te steken (geldstukjes, knopen, pinda's,...). Die voorwerpen kunnen in hun keel blijven steken, de luchtwegen blokkeren en verslikking veroorzaken. Op dat moment is het belangrijk om snel te reageren en de hulpdiensten (112) te verwittigen!

**Vorkomen is echter beter dan genezen.
Volgende tips helpen je alvast op weg:**

- > Houd kleine voorwerpen buiten het bereik van kinderen.
- > Geef kinderen jonger dan vier jaar geen droge vruchten, noten, harde snoep of harde broodkorsten.
- > Vermijd kleding of speelgoed met koorden of touwtjes die zich rond de nek van het kind kunnen draaien.
- > Leg je baby op zijn rug in zijn bedje, zonder hoofdkussen waarin hij zou kunnen stikken.
- > Plastic zakken die over het hoofd worden getrokken, leveren ook verstikkingsgevaar op. Hou ze buiten het bereik van kinderen!

Wat moet je doen?

Als je kind kan hoesten, is er geen onmiddellijk levensgevaar. Moedig je kind aan om te hoesten en doe voor de rest niets.

Als je kind blauw wordt en niet meer kan ademen of hoesten, is het wel in levensgevaar. Geef met de hiel van je hand stevige slagen tussen de schouderbladen van het kind. Als het voorwerp na 5 slagen nog niet losgekomen is, geef dan 5 buikstoten, ook wel het Heimlich maneuvre genaamd. Bij baby's geef je 5 borststoten. Deze handelingen kan je leren in een eerstehulp cursus.

Alarmeder de hulpdiensten (112) als je kind bewusteloos raakt.

Start met reanimatie.

Wat je NIET mag doen!

De vingers in de mond van je kind steken om het te doen braken of om te proberen het voorwerp te verwijderen.

CO-VERGIFTIGING

Koolstofmonoxide kan vrijkomen in de woning door boilers of verwarmingsapparaten met vlam (gas, hout, olie). Het vrijkomen van CO is het gevolg van defecte toestellen, onvoldoende ventilatie en slecht werkende schoorstenen. Een jaarlijks onderhoud van deze apparaten is dan ook noodzakelijk.

Hoe herken je een CO-vergiftiging?

- > hoofdpijn
- > braakneigingen
- > onverklaarbare vermoeidheid
- > bewustzijnsverlies

Wat moet je doen?

Verlucht de kamer grondig.
Schakel de vermoedelijke bron uit.
Haal je kind uit de kamer.
Verwittig onmiddellijk de hulpdiensten (112) als de symptomen aanhouden.



BETEN EN STEKEN

Van huisdieren

Honden en katten kunnen echte vrienden zijn voor je kind, maar het blijven onvoorspelbare dieren. Voorzichtigheid is dus geboden! Het is daarom belangrijk om:

- > kleine kinderen nooit alleen te laten met huisdieren.
- > het dier apart te zetten als het onrustig en nerveus is. Contacteer ook de dierenarts.
- > op te letten met aaien, vooral tijdens de maaltijden.
- > niet aan de oren of de staart van het dier te trekken.
- > je kind te leren omgaan met het dier. Geef daarbij zelf het goede voorbeeld.

Wat moet je doen?

Draag gewerphandschoenen.

Bij een ernstige bijtwonde stelp je de bloeding door op de wonde te drukken. Raadpleeg een arts of de hulpdiensten (112).

Bij een kleine bijtwonde reinig je de wonde. Leg een verband aan en observeer regelmatig de wonde. Raadpleeg een arts wanneer de wond infecteert. Controleer of je kind is ingeënt tegen tetanus.

Van insecten

Bij een bijensteek is het belangrijk om de angel zo snel mogelijk te verwijderen. Gebruik hiervoor bv. je vingernagel en schraap de angel weg door van onder de steekplaats naar boven toe te drukken en te glijden. Gebruik geen pincet want hiermee zou je het achtergebleven gifzakje kunnen samendrukken. Na een wespensteek of na de angel van de bij te hebben verwijderd, koel je de steekplaats af om zwelling, jeuk en pijn te beperken.

Controleer na een wandeling je huid en die van je kinderen op teken. Indien een teek het lichaam is binnengedrongen, kan je die met een speciale tekentang verwijderen. Ontsmet de wonde achteraf en noteer de dag van de beet. Raadpleeg een arts wanneer er huiduitslag verschijnt (een grote rode vlek).

Van andere kinderen

Kinderen kunnen echter ook worden gebeten door hun 'speelkameraadjes'. Denk eraan dat beten van mensen sneller infecteren dan dierenbeten. Wees dus waakzaam!

VERDRINKING

Verdrinkingen gebeuren vooral in zee, in een meer of een vijver. Maar ook het bad, het ploeterbadje in de tuin, een zwembad of waterplas houden reële gevaren in.

Enkele tips

- > Gebruik in de badkamer een kinderbadje of een aangepast badstoeltje. Plaats een slipvrij matje in het bad. Laat je kind nooit alleen in de badkamer.
- > Sluit huiszwembaden en vijvers af met een hekje. Zorg ervoor dat het hekje hoog genoeg is. Op die manier kan je kind er niet over klimmen.
- > Dek het zwembad niet af met een zeil. Dat biedt onvoldoende bescherming en je kind kan eronder terechtkomen.
- > Hou actief toezicht op je kind.
- > Leer je kind omgaan met de gevaren van water in zwembaden, regenputten, vijvers,...
- > Leer je kind zwemmen.

Wat moet je doen?

Leg je kind op de rug. Controleer of het bij bewustzijn is door het eenvoudige vragen te stellen of gebaren te laten maken.

Ademt het kind niet meer, dan moet je hartmassage en mond-op-mond-beademing toepassen. Dit kan je leren tijdens een eerstehulp cursus.

Verwittig onmiddellijk de hulpdiensten (112).

Zelfs als je kind maar even kopje onder is gegaan, kan het er later toch nog gevolgen van ondervinden. Raadpleeg dus zeker een arts.



TEST JE KENNIS!

Weet je voldoende om je kind voor ongelukken te behoeden? Doe de test en je weet het antwoord!

Ik smeer m'n kind best om de 3 à 4 uur in met zonnecrème op een zonnige dag.

Fout: je moet je kind om de 1 à 2 uur insmeren met een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor.

De temperatuur van het badwater voor m'n kind is best 37°C.

Juist: het water moet eerder lauw dan warm aanvoelen. Voeg warm water toe aan koud water en niet omgekeerd.

Een zeil op het zwembad biedt voldoende bescherming tegen verdrinking.

Fout: een zeil biedt onvoldoende bescherming tegen verdrinking en de kans bestaat dat je kind eronder terecht komt. Sluit vijvers en huiszwembaden liever af met een hekje.

Als m'n kind bleekwater heeft ingeslikt, doe ik het best overgeven.

Fout: ik bel naar het Antigifcentrum (070 245 245) en volg hun adviezen. Ik doe niets op eigen initiatief.

Om de 2 à 3 jaar moet ik m'n huisapotheek nakijken.

Fout: de huisapotheek moet jaarlijks worden nagekeken. Niet elk geneesmiddel heeft namelijk een even lange houdbaarheidsdatum. Gooi ook nooit de bijsluiters weg!

Onverklaarbare vermoeidheid is een symptoom van CO-vergiftiging.

Juist: andere symptomen van CO-vergiftiging zijn hoofdpijn, braakneigingen en bewustzijnsverlies. Wees dus alert voor deze signalen!

NUTTIGE ADRESSEN

Rode Kruis-Vlaanderen

Rode Kruis-Vlaanderen is een onafhankelijke organisatie met bijna 260 plaatselijke afdelingen, ongeveer één per gemeente. Je kan dus steeds terecht bij de plaatselijke vrijwilligers. Surf naar rodekruis.be om de afdeling in je buurt te zoeken of telefoneer naar 015 44 33 22.

Kind & Gezin

Deze organisatie wil zoveel mogelijk kansen creëren voor kinderen. Kind & Gezin biedt een brede waaier aan informatie voor zowel ouders als professionals. Je vindt er heel wat informatie over de verschillende levensfasen van je kind, van baby tot en met de lagere school. Surf naar kindengezin.be voor meer informatie of telefoneer naar 078 150 100.

Nuttige websites

- www.zorg-en-gezondheid.be
- www.brandwonden.be
- www.antigifcentrum.be
- www.veiligindezon.be

De noodnummers

Hulpdiensten: **100**

Europees noodnummer: **112**

Rode Kruis: **105**

Antigifcentrum: **070 245 245**

Nationale inlichtingen: **1207**



onafhankelijk ziekenfonds

Partena-Onafhankelijk Ziekenfonds Vlaanderen

Coupure Links 103 – 9000 Gent

T. 09 269 85 00

info@partena-partners.be

www.partena-partners.be

Ondernemingsnr: 0411.696.011



www.partena-gezondheidshop.be