

Neusbloeding

Een slachtoffer kan uit de neus bloeden als enkele kleine bloedvaatjes in de neus scheuren. Dit gebeurt vaak na een slag of stoot op de neus, maar ook door hevig niezen, snuiten, in de neus peuteren. Sommige mensen krijgen een neusbloeding onder invloed van warmte. Een neusbloeding kan ook veroorzaakt worden door een te hoge bloeddruk.

Waterig bloed verliezen via de neus, samen met tekenen van een hersenschudding, kan wijzen op een schedelbreuk. Dit is levensbedreigend.

Wat stel je vast?

- Het bloed druipt of loopt uit de neus. Het kan ook in de keelholte lopen.
- Soms zie je tekenen die kunnen wijzen op een ernstig hoofdletsel. Bijv. hoofdpijn, sufheid, verwardheid, last van het licht, braakneigingen, ...

Wat doe je?

- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd lichtjes voorovergebogen. Vraag om door de mond te ademen en de neusvleugels 10 minuten ononderbroken dicht te knijpen, net onder het harde gedeelte van de neus.
- Steek geen watten, kompressen of ander materiaal in de neus.
- Controleer na 10 minuten of de bloeding gestelpt is. Als dat niet het geval is, vraag dan om de neus opnieuw 10 minuten dicht te knijpen.
- Als de bloeding gestelpt is, maak dan de buitenkant van de neus en de mond voorzichtig schoon met water. Adviseer om het even rustig aan te doen en om de eerste uren de neus niet te snuiten.



- Verwijs het slachtoffer door naar gespecialiseerde hulp:
 - als de bloeding na 20 minuten nog niet gestelpt is;
 - als de oorzaak van de neusbloeding een slag of stoot is, zodat de arts kan nagaan of er nog andere letsels zijn (bijvoorbeeld een breuk van het neusbeen);
 - als de neusbloeding erger wordt of gepaard gaat met andere symptomen (hoofdpijn, bloeditstorting rond de ogen, ...);
 - als het slachtoffer slaperig wordt of het bewustzijn verliest;
 - als het slachtoffer bloedverdunners neemt;
- Was je handen na het verlenen van eerste hulp.

Preventie:

- Peuter niet in je neus
- Als je geneesmiddelen (bijvoorbeeld bloedverdunners) neemt, raadpleeg dan je arts als je vaak neusbloedingen hebt. Wellicht kan hij een aanpassing van je medicatie voorstellen.
- Houd je bloeddruk onder controle.
- Probeer de luchtvochtigheid wat hoger te houden dan normaal. Dit kan met een luchtbevochtiger of met een verstuiver.

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

© Rode Kruis-Vlaanderen

Paraat. Altijd, overal.



Gezond Sporten

Met steun van de
Vlaamse overheid



2014 EHBSO

Het project “Gezond Sporten – Jita Kyoei” loopt over 4 jaar van 2013 t/m 2016.

Als judoclub VJF kan je op het einde van de rit (einde 2016) GRATIS een professionele EHBSO koffer verdienen. Als jeugdlid kan je een handige EHBSO etui verdienen om in je sportzak te steken.

Wat moet je daarvoor doen?

Per thema dien je 1 bijscholing gevolgd te hebben.

In 2013 werkten we rond “GEZONDE VOEDING”

In 2014 werkten we rond “EHBSO”

In 2015 werkten we rond “ONGEVALLEN-PREVENTIE” en 2016 werkten we terug rond “EHBSO”

In 2014 en 2016 werkten we rond “Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen” (EHBSO).

In 2014 zullen de eerste 5 bijscholingen EHBSO plaatsvinden voor volwassenen: 1 in iedere provincie. Als club en judoka zal je handige tips en weetjes krijgen om gepast in te grijpen bij kwetsuren en ongevallen.

Gezond Sporten – Jita Kyoei

Thema I (2013-2014) Gezond Judo

Thema II (2014* en 2016) EHBSO

Item I (2013) Gezonde Voeding

Item II (2015*) Ongevallen- preventie

Item III (2014* en 2016) EHBSO

Planning bijscholingen - Cursus EHBO Vlaamse Judofederatie:

Provincie	Plaats	Adres	Datum	Uur
Antwerpen	Judoclub Satori Kwai Mortsel (dojo Victoria)	Amedeus Stockmanslei 121 te 2640 Mortsel (1 ^{ste} verdiep)	zaterdag 31/05/2014	13u30 tot 16u30
Vlaams-Brabant	Judoclub Budo Lembeek	Bondgenotenstraat 16 te 1502 Lembeek	maandag 16/06/2014	19u00 tot 22u00
West-Vlaanderen	Sportcentrum Oostende	Koninginnelaan 76 te 8400 Oostende	dinsdag 03/06/2014	19u00 tot 22u00
Oost-Vlaanderen	Sporthal Bourgoyen	Driepikkelstraat 30 te 9030 Gent (Mariakerke)	zaterdag 21/06/2014	13u30 tot 16u30
Limburg	Judoclub diamant	Lutselusstraat 153 3590 Diepenbeek	maandag 16/06/2014	19u00 tot 22u00

Inschrijvingen zie via website www.vjf.be.

Let wel dat er slechts maximaal 20 clubs per provincie de bijscholing EHBSO kunnen bijwonen. Om zoveel mogelijk clubs de kans te geven om zich in te schrijven, mag er slechts 1 persoon per club zich initieel inschrijven voor deze EHBSO bijscholing. Indien de inschrijvingen niet volzet zijn (bereiken niet de maximaal 20 clubs), kunnen deze nog aangevuld worden met extra kandidaten (eerste kans aan kandidaten van de inrichtende club en vervolgens andere kandidaten). Wij hopen je op één van de bijscholingen rond “EHBSO” te mogen begroeten. Tot op één van onze bijscholingen!