



MEDISCH PLAN

Genk VV heeft een medisch samenwerkingsakkoord met Dr. Susie Klerkx clubarts en een samenwerkingsakkoord met kinesitherapeut Maggen Martijn.

Dokter:

- ☐ Dr. Susie Klerkx
- ☐ Erkebosstraat 1A
- ☐ Gsm : 0476/976.130

Kinesist:

- ☐ Maggen Martijn
- ☐ Aanwezig op het complex, Kattevennen 6A op dinsdag en donderdagavond

Handige nummers:

- ☐ 112: Europees noodnummer
- ☐ Antigifcentrum (070 24 52 45)
- ☐ Wachtdienst huisarts (089 20 10 90)

Verpleegkundigen:

- ☐ Magon Stijn
- ☐ Appeltans Vanessa

Heb je een kwetsuur, dan volg je volgend stappenplan:

1. Ik verwittig mijn trainer.
 - 1a. De trainer zet de blessure zo concreet en objectief mogelijk beschreven in prosoccerdata onder medisch (algemeen, blessurehistoriek)
2. Ik spreek de clubdokter, Susie Klerkx 0476/976.130 aan of kinesist Maggen Martijn
3. Maggen Martijn beslist wanneer en aan welke intensiteit je weer kan trainen.
4. Indien je hersteld bent en geen last meer ondervindt, kan je volledig aansluiten bij de groep en ben je selecteerbaar.

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - [www .genkervv.be](http://www.genkervv.be) - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic :
KREDBEBB



MEDISCH PLAN

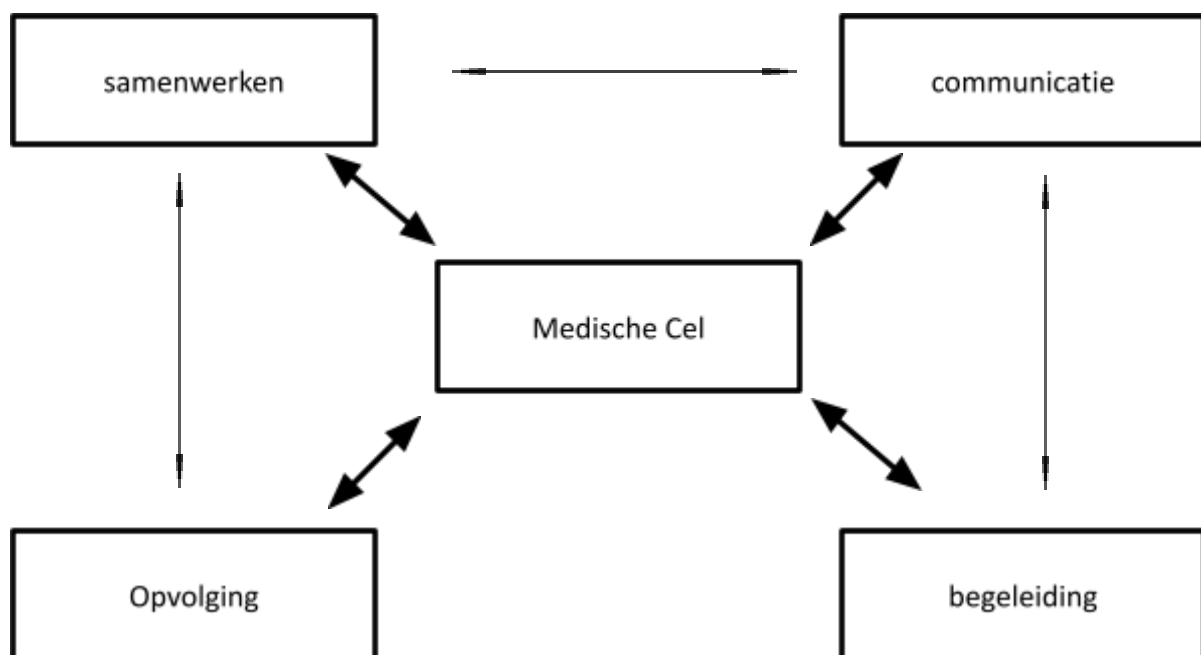
Samenwerking en communicatie tussen medische en technische staf.

De medische cel beslist over de fitheid van de speler, het is belangrijk dat er een communicatie is tussen de medische staf en de technische staf door samenwerking. Na de behandeling moet er een opvolging zijn voor de verdere behandeling van de speler.

Samenwerking: relatie tussen arts, kine, trainer en speler/ouders

Communicatie: duidelijke communicatie tussen bovenvermelde personen is noodzakelijk

Opvolging: als de speler terug opstart is er een strakke opvolging nodig. De speler en trainer moeten de eerste signalen van herval duidelijk aangeven. Als dat het geval is dan moet de arts/kine opnieuw worden geraadpleegd



Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - www.genkervv.be - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic : KREDBEBB



HANDLEIDING EHBO

Stappenplan CPR/ AED bij volwassene

1. Zorg voor kalmte en veiligheid van jezelf, slachtoffer, omstanders
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
 - a) Controleer het bewustzijn
 - b) Controleer de ademhaling
 - open luchtweg
 - kijk, luister, voel gedurende max 10 sec
 - normale ademhaling?
3. Raadpleeg gespecialiseerde hulp
 - bel 112
 - haal AED (Genk VV, gang kleedkamer)
4. Verleen verdere eerste hulp
 - start reanimatie
 - a) Geef 30 borstcompressies
 - b) Geef 2 beademingen indien mondmasker voorhanden is

Indien met 2 hulpverleners, los elkaar om de 2 min af

Ga door met de reanimatie totdat:

- professionele zorgverleners zeggen dat u mag stoppen;
- het slachtoffer bij bewustzijn komt (beweegt, ogen opent, normaal ademt);
- u uitgeput bent;
- u een officieel 'niet-reanimeren verklaring' vindt die bij het slachtoffer hoort.

Hartaanval

- Wat: doorbloeding van de hartspier is verminderd waardoor een deel van het hart niet meer van bloed (en dus zuurstof) wordt voorzien en afsterft
- Oorzaken: vernauwing van de kransslagader
- Alarmtekens vooraf: pijn in de borststreek, zuurstofnood bij fysieke inspanningen
- Symptomen: pijn (borststreek), duizeligheid, snelle en zwakke hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling, misselijkheid, grauwe huidskleur
- Wat doe je?
 - Bel 112
 - Laat SL in comfortabele houding (op de grond) zitten
 - Maak knellende kledij los

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - [www .genkervv.be](http://www.genkervv.be) - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic :
KREDBEBB



HANDLEIDING EHBO

- Laat SL eigen medicatie innemen (indien aanwezig)
- Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

Beroerte

- Wat: bloedtoevoer naar een deel van de hersenen valt plotseling weg;
- Symptomen: spierverswakking meestal in 1 lichaamshelft, verstoord bewustzijn, gestoord gezichtsvermogen, hoofdpijn;
- Wat doe je?
 - Voer de FAST-test uit: Face – Arms – Speech - Timing;
 - Indien de test positief is: bel 112;
 - Plaats het SL in een comfortabele houding;
 - Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren;

Een stabiele zijligging is in de meeste omstandigheden de meest aangewezen ligging.

Hoofd- of wervelletsel

- Symptomen:
 - gevoelsuitval in armen en/of benen;
 - suf en verward (geen herinnering);
 - misselijkheid/ braken;
 - spierkrachtvermindering;
 - hoofdpijn;
 - nekpijn;
 - last van licht of geluid;
- Wat doe je?
 - Kalmeer het SL en overtuig hem/haar om niet te bewegen;
 - Bel 112;
 - Immobiliseer het hoofd van het slachtoffer ENKEL als het slachtoffer wil meewerken;
 - Na trauma: géén medicatie toedienen;

Vrije ademhalingswegen zijn prioritair bij een wervelletsel!

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - [www .genkervv.be](http://www.genkervv.be) - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic :
KREDBEBB



HANDLEIDING EHBO

Botten en gewrichten

- Letsels aan botten en gewrichten
 - breuk: bot gedeeltelijk of geheel gebroken;
 - ontwrichting: gewrichtskop uit gewrichtspan;
 - verstuiking: gewrichtsbanden uitgerokken of gescheurd;
- Letsels aan onderhuidse weefsels
 - kneuzing: weefsel gekneld tussen voorwerp en bot;
 - spier/peesscheur: geheel/gedeeltelijk gescheurde vezels;
 - spierkramp: onwillekeurig samentrekken van de spier;
 - spierverrekking: uitgerekt zonder te scheuren ;
- Symptomen:
 - Pijn;
 - Zwelling en blauwverkleuring (inwendige bloeding);
 - Verminderde bruikbaarheid van het lidmaat;
 - Abnormale stand van het lidmaat (bij breuk of ontwrichting);
 - Bloedingen (bij open breuk of ontwrichting);
 - 'Zweepslag'-gevoel (bij spier- of peesscheur);
- Wat doe je:
 - Koel het letsel af met ijs: geen rechtstreeks contact met de wonde (doek) en maximum 20 minuten
 - Lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk houden
 - Geen repositie (bij breuk of ontwrichting)
 - Bloeding stelpen (bij open breuk of ontwrichting)
 - Bij verkramping tenen met gestrekt been naar voren, even aanhouden en lossen, weer opnieuw dan, met warme zalf insmeren om doorbloeding weer te bekomen

Blaren

- Ontstaan door wrijving;
- Laat een blaar gesloten (infectiegevaar), tenzij ze sterk hindert of veel kans maakt om stuk gestoten te worden.
- Wat doe je:
 - was de blaar en omgeving voorzichtig met water en zeep;
 - prik met een steriele naald enkele keren in de blaar en hou deze horizontaal met de huid;
 - druk met een kompres het vocht uit de blaar;
 - dek de blaar af met een verband;

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - [www .genkervv.be](http://www.genkervv.be) - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic :
KREDBEBB



HANDLEIDING EHBO

Flauwte

- Wat: kort, plots bewustzijnsverlies door een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen;
- Oorzaken: emoties, pijn, uitputting, enz.
- Wat doe je?
 - leg het slachtoffer (indien normale ademhaling) in stabiele zijligging, liefst in een verluchte ruimte;
 - maak knellende kleding los;
 - leg koude kompressen of een vochtige doek op het voorhoofd/in de nek;
 - bel 112 als het slachtoffer langer dan 2 minuten bewusteloos is;

Neusbloeding

- Wat: bloeding uit de neus als gevolg van een slag of stoot op de neus of na een valpartij, hevig niezen, snuiten, enz.
- Wat doe je:
 - laat het slachtoffer zitten in 'leeshouding';
 - vraag het slachtoffer de neusvleugels dicht te knijpen gedurende 10 min en als de bloeding dan niet gestelpt is, probeer het dan opnieuw;
 - als het weeral niet lukt, raadpleeg een arts;
 - steek GEEN watten in de neus.

Hyperventilatie

Omdat hyperventilatie niet makkelijk te herkennen is, handel je pas als het slachtoffer zelf zegt dat het hyperventileert

- Wat doe je:
 - kalmeer het slachtoffer op een rustige plek
 - vraag om langzaam in en uit te ademen
 - lukt het niet, laat blazen in een zak of in de handen
 - blijf bij het slachtoffer totdat het terug normaal ademt
 - bel arts/112 indien de hyperventilatie aanhoudt

Hitteslag

- Risico: fysieke inspanning + felle zon + warme kleren.
- Symptomen: rood aangelopen gelaat, warme huid, hoofdpijn, dorst, misselijk, verward, (eventueel) blaren, enz.
- Wat doe je:
 - haal het SL uit de zon, laat hem/haar stoppen met inspanning en breng hem/haar in een koele omgeving/schaduw;
 - dien actieve koeling toe (koude kompressen);
 - bel 112 indien nodig.

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - www.genkervv.be - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic : KREDBEBB



HANDLEIDING EHBO

Epilepsie

- Symptomen: (afhankelijk van de ernst van de aanval) staren, vertraagd reageren, lichte spierschokjes, bewustzijnsverlies, spierspasmen, urineverlies.
- Wat doe je:
 - voorkom dat het slachtoffer zich blesseert;
 - steek nooit iets in de mond van het slachtoffer;
 - noteer de duur van de aanval en de reacties van het SL;
 - indien het slachtoffer bewusteloos blijft na de aanval: leg het slachtoffer in stabiele zijligging en bel 112;

Letsel of trap aan de geslachtsdelen

- Wat doe je:
 - laat het slachtoffer zich ontspannen en in een comfortabele houding plaats nemen;
 - koel in geval van zwelling;
 - laat het slachtoffer urineren.
- Verwijs door bij:
 - blijvende pijn;
 - bloedverlies bij urineren;
 - verwondingen.

Oogletsels

- Wat doe je:
 - Blauw oog:
 - koel de omgeving van het getroffen oog (bv. natte kompres);
 - raadpleeg een arts bij gezichtsproblemen.
 - letsels aan het oog
 - hou beide ogen gesloten en maak geen oogbewegingen;
 - oefen geen druk uit op het oog;
 - raadpleeg (oogarts/112).

Wij hopen natuurlijk in eerste instantie dat niemand ooit deze stappen zal moeten zetten, maar raden elke trainer en begeleider aan om een kopie van deze richtlijnen te maken en op elke wedstrijd en training bij te hebben.

Genker Voetbalvereniging VZW

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - www.genkervv.be - info@genkervv.be
Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic :
KREDBEBB