



KFC Lille



Medisch Actieplan



KFC Lille



Inhoud

Informatie in geval van blessures, ongevallen, enz. Deze instructie zal steeds ter inzage liggen op de club voor spelers, ouders, trainers of begeleiders. Verder besteden we aandacht aan opleiding van trainers en afgevaardigden van de elftallen zodat ook daar primaire verzorgende handelingen verricht kunnen worden, horende bij de beginselen van EHBO.

De volgende richtlijnen worden vermeld :

- 1) Hoe handelen bij blessures
- 2) Het invullen van een ongevallen formulier
- 3) Procedure bij ernstige ongevallen
- 4) Noodnummers
- 5) Huisartsen in Lille
- 6) Preventie
- 7) EHBO instructies bij sportletsels
- 8) inhoud EHBO kit

1) Hoe handelen bij blessures

Jeugdspelers dienen bij het oplopen van een blessure tijdens training of match altijd de trainer of afgevaardigde in te lichten. Deze geven informatie over de gang van zaken wat te doen bij een blessure.

De afgevaardigde heeft een ongevallenformulier en geeft dat indien medische behandeling gewenst is aan de jeugdspeler-zie deel 2 "invullen ongevallen formulier".

De afgevaardigde kent het gebruik en afhandeling van een ongevallenformulier.

In meer ernstige gevallen waar medische hulp noodzakelijk is, zorgt de afgevaardigde en/of trainer dat een dokter of de ambulance van het dichtstbijzijnde ziekenhuis wordt gewaarschuwd.

Deze adressen en telefoonnummers staan in deze map vermeld.

In ieder geval brengt de trainer of afgevaardigde de ouders van de situatie op de hoogte.

Blessures worden bij de jeugdspelers doorgaans niet in de club behandeld. De jeugdspelers wenden zich naar de arts van hun keuze, meestal de huisarts. De adressen staan in deze instructie- map vermeld.

2) Invullen ongevallen formulier

- Vraag aan de ploegafgevaardigde of trainer het volgende formulier:

- Formulier: 'Aangifte van ongeval'.

- Dit formulier is ook terug te vinden op de website.

- Het formulier 'Aangifte van ongeval' dient bij het eerste doktersbezoek door deze op de **ACHTERZIJDE** te worden ingevuld. De voorzijde wordt ingevuld door

betrokken gekwetste en aangevuld door de clubsecretaris.

- Bezorg dit formulier + kleefbriefje ziekenfonds aan de clubsecretaris. Deze stuurt het naar de KBVB.

(binnen 14 dagen na het ongeval)

- De KBVB stuurt 'Getuigschrift van herstel' naar de clubsecretaris, die dit tijdig overmaakt aan de speler.

- Bij HERSTEL vult de dokter dit formulier in. De speler gaat daarna met alle onkostenbriefjes (dokters, apotheker e.d.) met de vermelding van 'sportongeval' naar zijn Ziekenfonds. Deze maakt een lijst op met alle onkosten en tegemoetkomingen.

- Deze lijst wordt met alle niet-betaalde onkostenbriefjes aan de clubsecretaris overhandigd, die de zaak verder zal afhandelen.

- Kinebehandeling moet in principe eerst aangevraagd worden aan de KBVB, die dan toelating zal geven tot tegemoetkoming. Een brief van de arts/specialist is nodig met de verantwoording.

- U bent zelf verantwoordelijk voor elke aangifte. Ook voor elk document dat u aan de clubsecretaris bezorgt.

- Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur

(**kasticket is niet voldoende !**)

- Verzekeringen en ongevalaangifte :

Rik Peeters

Broekzijstraat 103 te 2275 Lille

014/88.15.69

3) Procedure bij ernstige sportongevallen

1) Thuiswedstrijden

Wanneer aanwezig, de mensen van het Rode Kruis er snel bij roepen, anders arts waarschuwen (zie lijst telefoonnummers).

Als de speler niet uit zichzelf opstaat, hem niet gaan optillen zonder extra voorzorg. (zie EHBSO)

Ongevalaangifte formulier invullen.

1 Ouder is aanwezig

Na het advies van het Rode Kruis/arts beslist de ouder zelf over de stappen die verder genomen worden.

2 Ouder niet aanwezig

De club volgt het advies van het Rode Kruis dan wel arts op. De ouder wordt onmiddellijk telefonisch op de hoogte gebracht. De ouder beslist zelf of de speler afgevoerd wordt naar een spoeddienst. De club tracht een familielid of andere verantwoordelijke te bereiken. Lukt dit niet, dan volgt de club het advies van het Rode Kruis of arts op. De kledij van de speler wordt in zijn sporttas gestopt en een afgevaardigde van de club vergezelt de speler naar de spoeddienst.

2) Uitwedstrijden

We raden de ouders sterk aan hun zoon bij uitwedstrijden te begeleiden.

Spelers die niet begeleid worden dienen best in het bezit te zijn van hun SIS-kaart.

Afwezige ouders dragen er zorg voor telefonisch bereikbaar te zijn.

1 De speler moet onmiddellijk naar de spoed.

De afgevaardigde of een andere ouder gaat mee. De ouders worden verwittigd naar waar de speler vervoerd wordt. Persoonlijke bezittingen van de speler worden in zijn sporttas meegegeven.

2 De speler kan nog terug naar de club.

De ploegbegeleider brengt de ouders van het ongeval op de hoogte. De ouders of andere verantwoordelijke komen naar de club en beslissen zelf over de verdere medische stappen.

4) Noodnummers

Ambulance/ Medische spoeddienst en brandweer 112

Politie 101 www.polfed-fedpol.be/

Rode Kruis Vlaanderen 105 www.rodekruis.be/

Tele Onthaal 106 www.tele-onthaal.be/

Levensmoeilijkheden, praten is de eerste stap

Antigifcentrum 070 24 52 45 www.poisoncentre.be/

Geneesheren verlenen 24 uur op 24 advies en informatie bij intoxicaties

Brandwondencentrum 016 34 87 50

Civiele bescherming 03 653 24 22

Ziekenhuizen:

St Elisabeth Turnhout 014/40 60 11

St Jozef Turnhout 014/44 41 11

AZ Herentals 014/24 61 11

UZ Leuven 016/33.22.11 www.uzleuven.be/

UZ Antwerpen 03/821.30.00 www.uza.be/

5) Huisartsen in Lille

Peeters Guy, Gierlebaan 14
014/88 32 59

Duchene H, De Nefstraat 69
014/55 33 11

Poels Marcel, De Nefstraat 28
014/55 49 00

Van De Kerckhof, Dorp 63
014/88 28 88

Van Hirtum Guy, Poederleeseweg 37
014/88 01 69

Bayens, Rechtestraat 2
014/88 00 54

6) Preventie

1 Opwarming en stretching

Binnen het mogelijke zal de trainer aandacht besteden aan preventie van blessures en Overbelastingsverschijnselen. In ieder geval zorgt hij voor elke training en match voor een correcte opwarming. Hij stimuleert het gebruik van stretchen.

2 Hygiëne

Om hygiënische redenen zal er enkel nog gedronken worden uit wegwerpbekers. Niet met de mond uit de fles drinken. Er zullen wegwerpbekers ter beschikking

zijn bij zowel thuis- als uitwedstrijden. Iedereen is vrij om zijn eigen dorstlesser mee te brengen. Voldoende rust na blessure. Bij jeugdwedstrijden zullen tapingen en bandages alleen bij hoge uitzondering worden aangelegd. Een jeugdspeler speelt pas weer een match als hij voldoende hersteld is en genezen is verklaard.

7. Medische SPORTTIPS

Groei.

Omdat jeugdspelers volop in de groei zijn moet de sportbelasting steeds worden afgewogen tegen de belastbaarheid. Tijdens de groei komen nogal eens overbelastingsblessures voor, omdat enerzijds de trainingsintensiteit groot is en anderzijds de spiergroei pas plaatsvindt na uitgroei van de botten. Tijdens de "groeisput" zijn de spieren relatief zwak. Krachtraining is in die fase dan ook volledig uit den boze. Bij overbelastingsblessures van de knie worden springen, sprinten en explosieve bewegingen zoals hard schieten ook ontraden, omdat dit in feite krachtrainingsvormen voor de knie zijn.

Verhouding arbeid-rust.

Een juiste frequentie en intensiteit van trainen verhoogt de prestatie. Wordt er te vaak of te zwaar getraind, of neemt men onvoldoende rust, dan leidt dit tot verminderde prestaties. Men spreekt dan van "overtraining". Dit verschijnsel kan ook optreden bij ziekte en psychische overbelasting (problemen thuis of op school. In die situaties is overleg tussen ouders, trainer en/of de schoolverantwoordelijke bijzonder nuttig.

Enkele tips:

- Ø Ga op de avond voor een wedstrijd niet uit en ga op een normaal tijdstip (zoals andere dagen) slapen.
- Ø Om in je normale dagelijkse ritme te komen, is het ook aanbevolen om op de wedstrijddag niet extra lang uit te slapen.

Voeding.

Onze energie leverantie is afkomstig van vetten en koolhydraten. Koolhydraten zijn de meest efficiënte leveranciers van calorieën. Na ongeveer een uur sporten is de voorraad koolhydraten in het lichaam op en wordt er overgeschakeld op vetverbranding. Dit kost extra zuurstof, zodat de prestatie afneemt. Het is daarom nodig om vooral veel koolhydraten te eten. (aanwezig in bvb. macaroni en spaghetti). Eiwitten vertragen de maagontleding. Het is daarom onverstandig om voor het sporten vlees te eten of melk te drinken.

Enkele tips:

- Ø Dagelijks kiezen voor gezonde voeding.
- Ø Hoedt u voor vette tussendoortjes (chips, chocoladerepen, Mars e.d.)
- Ø Bij warm weer is tijdig drinken van groot belang. Wacht dan niet tot je dorst krijgt, maar handel preventief.

Voor een volledig overzicht betreffende voetballen en voeding klik hier :

<http://www.eengezondemaaltijd.com/Voeding-en-voetbal.html>

A:EERSTE HULP BIJ ONGEVALLLEN

1.Buil

Een val of een klap levert nogal eens een onderhuidse bloeding op met een zwelling tot gevolg.

Onmiddellijk na de klap en nadien op regelmatige tijdstippen ijs of koude kompressen op de buil leggen helpt om de pijn en de zwelling te verminderen

2.Koudebevanging

Waarnemen:

- Ø S.O. voelt koud aan
- Ø Rillen en beven
- Ø Lusteloosheid
- Ø Slaap
- Ø Verminderde lichaamsreacties
- Ø Trage hartslag en ademhaling, eventueel stilstand / bewusteloosheid

Handelen:

- Ø Zorg voor vrije luchtwegen / controle vitale functies
- Ø Verwijder eventueel natte kleding
- Ø Wikkel S.O. in een deken
- Ø Niet te snel opwarmen
- Ø Verwittig gespecialiseerde hulp

3.Insectenbeet

Waarnemen:

- Ø Plaatselijke zwelling
- Ø Roodheid
- Ø jeuk

!!! Opgelet voor allergische reacties !!!

Handelen:

- Ø tracht de angel met een splinterpincet te verwijderen
- Ø beperk zwelling en pijn door ijs aan te brengen
- Ø breng eventueel zalf aan tegen de jeuk

4. Stuipen**Waarnemen:**

- Ø Krampachtige spiersamentrekking
- Ø Bewusteloosheid
- Ø Starende blik
- Ø Bleekheid / cyanose (blauwe verkleuring van nagels en lippen)
- Ø Meestal bij kinderen met hoge koorts

Handelen:

- Ø Zoals epilepsie
- Ø Indien S.O. koorts heeft, voorzichtig afkoelen

5. Schaafwonde:

Een schaafwonde is een oppervlakkige wonde waarbij enkel de bovenste huidlaag is afgeschaafd.

Bij schaafwonden en open wonden bestaat, ongeacht de grootste en diepte, steeds gevaar voor infectie.

Was daarom moet je handen voor de wondverzorging, en maak correct gebruik van goede ontsmettingsmiddelen en steriel materiaal. Draag als hulpverlener zo mogelijk wegwerphandschoenen als je een slachtoffer hebt dat bloedt.

Waarnemen:

Ø Reinig de wonde (en omgeving) met water, zeep en een proper washandje.

Ø Droog de wonde voorzichtig af.

Ø Ontsmet de wonde met een ontsmettingsmiddel dat niet prikt en dat niet of slechts lichtjes kleurt.

Ø Giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde.

Ø Gebruik elk kompres slechts éénmaal. Laat de ontsmettingsstof drogen (niet blazen).

Ø Dek de wonde indien nodig af.

Ernstige schaafwonden moeten worden doorverwezen naar de arts.

B: SPORTLETSEL

1. Kneuzing

Dit is een kneuzing van de onderhuidse weefsels.

Meestal is dit het gevolg van een stoptrauma, zoals bijvoorbeeld een kniestoot tegen de dij. De symptomen zijn zwelling en pijn (en na enkele dagen dikwijls een blauwe plek).

Bij de behandeling geldt de toepassing van het woord

RICE :

Rust – ijs – compressie - elevatie

rust

ijs: gedurende 10 á 15 minuten afkoelen met ijs (niet rechtstreeks op de huid want vriesletsels zouden kunnen ontstaan)

compressie: met een stevig verband probeert men steun te geven maar ook verdere zwelling te voorkomen

elevatie: dit is hoogstand, dus het omhoog leggen van het getroffen lidmaat.

2. Verstuiking

Een verstuiking is eigenlijk het uitrekken of soms zelfs scheuren van de ligamenten of gewrichtsbanden.

Deze structuren verbinden de verschillende botten in een gewricht en zorgen zo voor de stevigheid ervan.

De meestvoorkomende verstuiking is die van de enkelgewricht. Meestal gebeurt dit door de enkel neer buiten te slaan waardoor de ligamenten langs de buitenzijde van de enkel gekwetst worden.

De symptomen zijn een forse zwelling, pijn en functieverlies. Als eerste hulp kunnen we ook RICE toepassen dus:

RUST – IJS – COMPRESSIE en HOOGSTAND

Het is steeds aangewezen om de huisarts te raadplegen .

8) inhoud EHBO-kit

Zorg ervoor dat je weet wat ermee te doen (ev. door het volgen van een EHBO-cursus bij het Rode Kruis) en zorg ook dat je de kit tijdig aanvult. Eenmaal op weg is je kit best waterdicht verpakt en snel bereikbaar.

Ontsmettingspray Ontsmettingsmiddel bij vuile schaafwonden

Opgelet: vervaldatum

Zonnecrème Bescherming tegen UV-straling (factor 30 of meer) Opgelet: werking vermindert in de loop der jaren

Pleisters Kleine wonde afplakken na ontsmetting

Steriele kompressen Afdekken van wonden

Doekje met ontsmettingsmiddel vuil voorzichtig uit de wonde te wrijven

Naald Blaren doorprikken om vocht af te drijven

Compeed Gesloten of open blaren afplakken

Sporttape Steriele kompressen vastmaken aan de huid, verbanden vastmaken (beter dan verbandklemmetjes die kunnen prikken) Huid waar wrijving plaatsvindt, beschermen (om blaren of wonden te vermijden)

Drukverband Bloedstelpend verband

Driehoeksverband Wonde voorlopig afdekken tot professionele hulp die kan verzorgen

Handschoenen Besmetting van jezelf voorkomen
Elastische zwachtel Bloeding stelpen, afdekken wonde, letsel ondersteunen of immobiliseren

Veiligheidsspelden Verbanden vasthouden

Schaartje Knippen van pleisters, tape

Deken Spelers op de bank warm houden

Bloedstelpende watten Neusbloeding

Bidon (koud, vers water) Wonde reinigen