

## EHBO WEETJES

---

### Herhalingslessen voorjaar 2017

**Maandag 6 februari**

**Groep 1**

Het menselijk lichaam; Verband- en hulpmiddelen

**Groep2**

Eerste hulp: Let op gevaar; Hulpverlener let op!

**Dinsdag 7 februari**

**Groep1:**

Eerste hulp; Let op gevaar; Hulpverlener let op!

**Groep2:**

Het menselijk lichaam; Verband- en hulpmiddelen

**Maandag 13 februari**

**Groep1:**

Eerste hulp; Let op gevaar; Hulpverlener let op!

**Groep2:**

Het menselijk lichaam; Verband- en hulpmiddelen

**Dinsdag 14 februari**

**Groep1:**

Het menselijk lichaam; Verband- en hulpmiddelen

**Groep2:**

Eerste hulp: Let op gevaar; Hulpverlener let op!

**Maandag 27 februari**

**Groep1:**

Reanimatie met AED

**Groep2:**

Reanimatie met AED

**Dinsdag 28 februari**

**Groep1:**

Reanimatie met AED

**Groep2:**

Reanimatie met AED

**Maandag 6 maart**

**Groep1:**

Reanimatie met AED

**Groep2:**

Reanimatie met AED

**Dinsdag 7 maart**

**Groep1:**

Reanimatie met AED

**Groep2:**

Reanimatie met AED

**Maandag 13 maart**

**Groep 1 en 2 + bedrijven**

Jaarvergadering/ lezing (telt als les)

---

# Lesrooster voor bedrijven

<b>Dinsdag 31 januari</b>	19.00 tot 21.00 uur	
<b>Dinsdag 21 maart</b>	19.00 tot 21.00 uur	BLS/AED Groep 1
<b>Maandag 13 maart</b>	Jaarvergadering/ lezing (telt als les)	
<b>Dinsdag 4 april</b>	19.00 tot 21.00 uur	BLS/AED Groep 2

---

## Hoe was het ook al weer?

1 Als lid van het reanimatieteam in mijn woonplaats was ik deze zomer betrokken bij de reanimatie van een vijftiger, die thuis onwel werd en niet meer reageerde. Zijn echtgenote belde gelijk 112. Via de alarmcentrale werd gelijk ambulances opgepiept. Binnen 2 a 3 minuten was de reanimatie al in gang. Wat is juist, als we hulp verlenen aan een slachtoffer dat, bijvoorbeeld in een winkelcentrum in elkaar is gezakt, niet reageert op aanspreken en prikkels, niet ademt, grauw of blauw ziet.

Door onmiddellijk 112 te bellen, of liever laten bellen, met de mededeling “reanimatie” een ambulance te vragen. Dan komt deze dringende mededeling direct bij de ambulancedienst terecht. Is er een AED in de buurt, bijvoorbeeld in het winkelcentrum waar de patiënt neervalt, laat die dan halen. En de regels zijn nu: begin met 30 borstcompressies ( tempo 100 tot 120 keer per minuut), borstkas 5 a 6 cm naar beneden drukken en na elke 30 compressies 2 keer beademen.

2 op een feest ziet u dat er aan een tafel in de hoek iets mis is medebezoekers staan bij een op een stoel zittende jonge vrouw. U ziet de vrouw snel ademen en zij maakt een angstige indruk. Desgevraagd zegt ze dat ze zich benauwd voelt, een licht gevoel in het hoofd heeft, tintelend gevoel in haar vingers en hartkloppingen. Ze is niet gevallen.

Een aanval van paniek of angst, met snelle ademhaling en te laag koolzuurgehalte in het bloed. (hyperventilatie). Door de rouw af te leiden, door de neus te laten ademen, door haar voorover te laten zitten, knieën naast elkaar en de bovenarmen erop geleund, kan de aanval vlot over zijn. Blijven de verschijnselen aanhouden, met bv. Benauwdheid, sufheid, pijn op de borst, dan wel een spoedmelding aan huisartsenpost of 112.

---

## Tips voor het rijden bij gladheid

In verband met de winterse dagen is het nuttig voorbereid te zijn als u met de auto op weg gaat. De ANWB geeft u 5 tips voor het rijden bij gladheid:

1. Houd afstand: het is belangrijk om bij gladheid meer afstand te houden dan normaal. Als je voorganger plotseling remt, heb je de ruimte en tijd omdat op te vangen.
2. Kijk ver voor je uit: blijf zo ver mogelijk voor je uit kijken, dan stuur je meestal vanzelf de goede lijn.
3. Trek rustig op: optrekken vanuit stilstand leidt soms tot enge glijpartijen. Of er wordt

teveel gas gegeven waardoor de slippende banden zich dieper in de sneeuw ingraven. Wegrijden in z'n twee kan wel helpen. Maar het belangrijkste is weinig gas geven en de koppeling heel rustig laten opkomen.

4. Remmen: moet je een noodstop maken, dan wil je dat het antiblokkeersysteem optimaal functioneert. Ga dus niet steeds 'pompend' remmen. Het antiblokkeersysteem werkt alleen als je de remdruk hoog houdt. Belangrijk is dat zowel je rem als je koppeling – bij voorkeur tegelijkertijd – hard in te trappen. Soms kun je juist beter helemaal niet remmen. In bochten bijvoorbeeld. Je kunt dan beter je gas loslaten om vaart te minderen. Geef pas weer gas als je de bocht uit bent.

5. Wees ook met winterbanden alert: winterbanden mogen dan een kortere remweg hebben dan zomerbanden, als je hard rijdt wordt dat effect volledig opgeheven.

Tip: Denkt u ook aan bijvoorbeeld onderstaande veiligheidsmaterialen voor in de auto

- veiligheidshamer (met gordelsnijder)
- reflectievesten
- gevarendriehoek
- brandblusser

In sommige landen kunnen dit soort materialen verplicht zijn.

---

## Botbreuken/ kneuzing

### kenmerken botbreuk

De komende maanden gaan weer veel families op wintersport, met helaas weer kans op de nodige ongelukken, waaronder botbreuken/ kneuzing.

Kenmerken van botbreuken zijn pijn. Soms een abnormale stand of beweeglijkheid van het lichaamsdeel. Als de huid door de breuk is beschadigd, is er sprake van een open botbreuk. Wanneer er geen sprake is van een abnormale stand of beweeglijkheid is een botbreuk niet altijd goed te onderscheiden van een kneuzing of verstuiking.

### Wat te doen bij een botbreuk

- \* Zorg dat het getroffen gedeelte zo onbeweeglijk mogelijk wordt gehouden in de positie waarin het wordt aangetroffen.
- \* Dek een eventuele wond steriel of zo schoon mogelijk af.
- \* Vervoer naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

### Gebroken arm

- \* Ga met het slachtoffer naar het ziekenhuis.
- \* Laat het slachtoffer zelf de arm vasthouden.

### Gebroken been

- \* Beweeg het been niet.
- \* Leg een opgerolde deken of jassen langs het gebroken been.
- \* Bel de nooddiensten in Nederland 112

### Bel de nooddiensten of 1-1-2 bij

- \* Beenbreuken.

- \* Open botbreuken.
- \* Wanneer het slachtoffer zich niet goed voelt, bleek ziet en transpireert.
- \* Stoornis in het bewustzijn.

## **Kenmerken kneuzing**

Pijn, meestal zwelling en soms een bloeditstorting (zichtbaar als een blauwe verkleuring).

Zwelling en een bloeditstorting zijn soms pas na wat langere tijd zichtbaar.

Een kneuzing is een beschadiging van de weke delen tussen huid en bot.

## **Wat te doen bij een kneuzing**

- \* Koel de pijnlijke plek minstens tien minuten en maximaal twintig minuten met een coldpack, een zak met smeltend ijs of met water uit de kraan.
- \* Stop na tien minuten wanneer het koelen onaangenaam is.
- \* Leg altijd een droge doek tussen coldpack / ijs en de pijnlijke plek, zo voorkomt u schade aan de huid door bevroering.
- \* Geef rust aan het getroffen lichaamsdeel.
- \* Laat het slachtoffer niet alleen. De combinatie van pijn en kou kan er voor zorgen, dat het slachtoffer een flauwte krijgt.

## Schakel na een kneuzing een (huis-)arts in

- Bij een forse zwelling.
- Als u aan een breuk denkt.
- Als de pijn blijft, ondanks rust.