

## **EHBO WEETJES**

---

### **Rooster herhalingslessen Najaar 2017** **Aanvang lessen 19.30 uur**

#### **Maandag 11 september**

Groep 1 Vergiftiging en elektriciteit B3 3.2; 3.4; 3.9 + C4 4.7 + C6 6.1; 6.2 + C7  
7.1 t/m 7.3

Groep 2 Levensbedreigende ziekten B4 4.1 t/m 4.4

#### **Dinsdag 12 september**

Groep 1 Levensbedreigende letsels B3 3.1; 3.5; 3.7; 3.10

Groep 2 Levensreddende handelingen B1 1.2; 1.3 + B3 3.8+ B5 5.1

#### **Maandag 18 september**

Groep 1 Levensbedreigende ziekten B4 4.1 t/m 4.4

Groep 2 Levensbedreigende letsels B3 3.1; 3.5; 3.7; 3.10

#### **Dinsdag 19 september**

Groep 1 Levensreddende handelingen B1 1.2; 1.3 + B3 3.8+ B5 5.1

Groep 2 Vergiftiging en elektriciteit B3 3.2; 3.4; 3.9 + C4 4.7 + C6 6.1; 6.2 + C7  
7.1 t/m 7.3

#### **Maandag 25 september**

Groep 1 Levensbedreigende letsels B3 3.1; 3.5; 3.7; 3.10

Groep 2 Levensreddende handelingen B1 1.2; 1.3 + B3 3.8+ B5 5.1

#### **Dinsdag 26 september**

Groep 1 Vergiftiging en elektriciteit B3 3.2; 3.4; 3.9 + C4 4.7 + C6 6.1; 6.2 + C7  
7.1 t/m 7.3

Groep 2 Levensbedreigende ziekten B4 4.1 t/m 4.4

#### **Maandag 2 oktober**

Groep 1 Levensreddende handelingen B1 1.2; 1.3 + B3 3.8+ B5 5.1

Groep 2 Vergiftiging en elektriciteit B3 3.2; 3.4; 3.9 + C4 4.7 + C6 6.1; 6.2 + C7  
7.1 t/m 7.3

#### **Dinsdag 3 oktober**

Groep 1 Levensbedreigende ziekten B4 4.1 t/m 4.4

Groep 2 Levensbedreigende letsels B3 3.1; 3.5; 3.7; 3.10

# Hoe was het ook al weer?

## Reanimatieregels nog paraat?

Een vijftiger, die thuis onwel geworden was en niet meer reageerde. Zijn echtgenote belde direct 112. Via de alarmcentrale werden behalve de ambulance(s), politie en de brandweer opgepiept. Binnen 2 à 3 minuten was de reanimatie al in gang, mede dank zij een brandweerman, die in dezelfde straat woonde.

Wat is juist, als we hulp verlenen aan een slachtoffer, dat in elkaar is gezakt, niet reageert op aanspreken, niet ademt en bleek, grauw of blauw ziet.

- A. 112 (laten) bellen, melden als reanimatie, AED laten halen, tempo 30 borstcompressies (5 à 6 cm. indrukken), 2 beademingen
- B. 112 (laten) bellen, melden als reanimatie, AED laten halen, tempo eerst 2 beademingen, 15 borstcompressies (2 à 4cm. indrukken),
- C. 112 (laten) bellen, AED laten halen, tempo 30 borstcompressies (8 cm. indrukken), 4 beademingen
- D. zo mogelijk AED laten halen, tempo van telkens eerst 2 beademingen en 30 borstcompressies ( 5 à 6 cm. indrukken), dan 112 laten bellen met melding reanimatie

**A is het juiste antwoord.** Door onmiddellijk 112 te (laten) bellen met de melding reanimatie, en om een ambulance te vragen, komt deze zeer dringende melding direct bij de alarmcentrale binnen. Alle nodige hulpdiensten worden dan meteen opgeroepen. Ook bij een langere ambulance aanrijtijd is dan ter plaatse meteen hulp gemobiliseerd. Is er een AED in de buurt, in een winkelcentrum, laat deze dan halen. En de regels zijn nu 30 borstcompressies (tempo 100 à 120 keer p/min, 5 à 6 cm. Naar beneden drukken, na elke 30 borstcompressies 2 keer beademen.

## Alcoholgebruik, alcoholvergiftiging

Eindexamenfeesten, voor het eerst, zonder vader en moeder, op vakantie. Dan wordt door de jeugd behoorlijk diep in het glaasje gekeken. Dit kan leiden tot een vorm van alcoholvergiftiging.

Bij alcoholvergiftiging is de hoeveelheid alcohol in het bloed zo hoog, dat iemand bewusteloos raakt. Alcoholvergiftiging kan optreden, als er te veel en te snel wordt gedronken. Door sterke verdoving van het zenuwstelsel kan de ademhaling zelfs stoppen en/of kan er een hartstilstand optreden.

### Wat te doen bij te veel alcohol gebruik

- Bewaak de ademhaling, ook al reageert het slachtoffer nog wel op aanspreken en aanrakingen. Wees in het bijzonder alert bij pubers.

- Leg het slachtoffer bij bewusteloosheid in een stabiele zijligging. Wanneer u niet weet hoe dit moet: draai een op de rug liggend slachtoffer op zijn zij met de mond naar beneden gericht. Er is bij te veel alcoholgebruik een grote kans op braken en dus verstikkingsgevaar wanneer een bewusteloos slachtoffer op de rug ligt.

#### **Bel 1-1-2**

- Als u het niet vertrouwt.
- Bij bewusteloosheid.

## **Tekenbeten, Ziekte van Lyme**

Teken komen in het hele land voor, in bos, park, hei, duinen of in de tuin. Ze zitten in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren. Teken kunnen zich vastbijten in de huid van mensen

Controleer daarom uw lichaam en uw kleding op tekenbeten, als u “in het groen” bent geweest. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur voor liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, randen van het ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek. Heeft u een tekenbeet? Haal de teek snel weg. Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers. Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken. Lyme kan gepaard gaan met gewrichtsklachten en verlammingen. Niet iedereen, die door een teek is gebeten, krijgt deze ziekte. Een teek moet zo snel mogelijk worden verwijderd.

#### **Wat te doen bij een tekenbeet**

- Gebruik voor het verwijderen van teken **geen** alcohol of benzine.
- Pak met behulp van een tekenpincet de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast. Trek de teek uit de huid.
- Ontsmet het wondje na het verwijderen van de teek.
- Noteer de datum van de tekenbeet en houd een maand lang in de gaten of er een rode kring ontstaat rondom de tekenbeet. Neem dan contact op met de huisarts. Doe dat ook bij ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.

#### **Ga naar de huisarts of huisartsenpost**

- Als het verwijderen van de teek niet lukt.
- Als er in de weken na de beet een rode kring om de tekenbeet ontstaat.
- Als na de tekenbeet sprake is van ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.

## **Veilig zonnen**

De zon is er weer en dus is er kans op een zonnesteek. Kies voor veilig zonnen. Dus niet te lang zonnen, hoe verleidelijk dat ook is. Pas ook op voor verbranding door de zon, zonnesteek en hittedslag. Herken de symptomen. Natuurlijk is het lekker om te liggen in de

zon. Een zonnesteek ligt namelijk altijd op de loer. Enkele belangrijke vakantie tips voor een zonzvakantie en onbezorgd zonnen vindt u hier op een rij. Kies voor verantwoord zonnen, bescherm u tegen de zon en zonnebrand, let op uw huidtype voor een goede bescherming. Er bestaat ook UV beschermende kleding voor kinderen, want kinderen zijn extra kwetsbaar voor uv-straling. Verantwoord zonnen dus, want zonnebrand kan leiden tot huidkanker. Hoe kun je de invloed van de zon beperken:

### **Goed en vaak insmeren en beschermende kleding dragen**

In de eerste plaats vanzelfsprekend door goed insmeren. Neem de hoogste factor. De factor geeft aan hoe lang iemand in de zon kan blijven voordat er verbranding optreedt. Hoe hoger de factor dus, hoe meer tijd iemand in de zon kan blijven zitten. Reken daar overigens niet alleen op en blijf smeren. Zonnebrand verdwijnt door de wind, zweet, zwemmen en andere zaken. Door kleding aan te trekken of een hoed of pet op te zetten, wordt ook veel schade voorkomen.

### **Eet zaken die de huid beschermen**

Omega 3 (zit in vette vis) kan de schade aan de huid door zonnebrand verminderen. Overigens is Omega 3 ook in capsules verkrijgbaar. Het is tevens goed voor hart- en vaten.

### **Drink groene thee**

Groene thee is een goede antioxidant die ervoor zorgt dat vrije radicalen worden tegengehouden. Groene thee werkt verder ontstekingsremmend en versterkt het afweersysteem. Er is natuurlijk warme groene thee, maar er zijn ook varianten die aangemaakt moeten worden met water die voor een koude drank zorgen.

### **Blijf uit de zon als hij het felst is**

Wie de grootste schade wil voorkomen moet echt uit de zon blijven als de stralen het sterkst zijn. Dit is van 11 uur in de ochtend tot 4 uur in de middag.

### **Eet bereide tomaat of watermeloen**

In gebakken of gekookte tomaat of tomatenpuree zit **lycopeen**. De stof zit ook wel in rauwe tomaat, maar pas als hij verhit wordt is de stof goed op te nemen in het lichaam. Lycopene is een carotenoïde en een antioxidant. Onderzoek heeft uitgewezen dat het mensen die veel bereide tomaat eten minder snel verbranden. Overigens zit in watermeloen nog veel meer lycopene dan in tomaat. Lycopene is overigens ook in tabletvorm te krijgen, maar een bordje pasta met een mooie zelfgemaakte tomatensaus is misschien wel zo lekker. Overigens zijn ook alle andere vitamines belangrijk voor het zo gezond mogelijk houden van de huid. Eet dus veel vruchten en groente om ervoor te zorgen dat er voldoende vitamine C en E worden geleverd aan het lichaam. Dit zijn antioxidanten die het lichaam beschermen tegen vrije radicalen.