



Nieuwsbrief voorjaar 2019

Rooster herhalingslessen najaar 2019

Aanvang 19.30 uur

locatie: Nieuwe Veste, van Heeckerenlaan 1, Coevorden

EHBO

maandag	16 september	Levensreddende letsels, Levensbedreigende ziekten
dinsdag	17 september	Levensreddende letsels, Levensbedreigende ziekten
maandag	23 september	Levensbedreigende ziekten, Eerste hulp bij alcohol en drugs, gastdocent Rob Dalman
dinsdag	24 september	Eerste hulp bij alcohol en drugs, gastdocent Rob Dalman
maandag	30 september	Eerste hulp bij alcohol en drugs, gastdocent Rob Dalman Levensreddende letsels

Inschrijven voor de lessen kan nu via de website. <https://www.ehbocoevorden.nl/herhalingslessen/>

De nieuwelingen EHBO-cursus is afgerond.

Alle 7 cursisten zijn geslaagd.

Van harte gefeliciteerd!

Eerste hulp als het misgaat in de tuin

In de hand zagen

Met een zaag ontstaat een zgn. rijtwond. De wondranden zijn rafelig en grillig, de huid is namelijk opengescheurd. Het onderhuidse weefsel kan beschadigd zijn. Deze wonden genezen uit zichzelf niet mooi en moeten door een arts beoordeeld worden. Deze zal eventueel de wondranden bijwerken om alsnog de wond mooi te kunnen sluiten. Vaak is niet goed te zien hoeveel vuil in de wond aanwezig is. Men dient de wond goed schoon te maken. Naderhand wond afdekken met een steriel kompres/ wonddekverband.

In de vinger knippen met een snoeischaar

Hoewel met een goede snoeischaar een strakke snijwond ontstaat, is het toch van belang de wond te laten beoordelen door een arts. Zeker is dat er vuil van de snoeischaar met de wond in contact in aanraking is gekomen. Een tetanusspuit kan daarom noodzakelijk zijn. Draag handschoenen. Geef bij hevig bloeden druk op de wond en leg een wonddrukverband aan.

Steel van de hark tegen het oog

Het is de klassieke slapstick: op de tanden van de hark staan en de steel in het gezicht krijgen. Kans is hierdoor een bloeduitstorting rondom het oog en kans op zwelling van de oogleden. Als er problemen met het zien zijn, dient men snel naar de oogarts

te gaan. Anders kan men het oog voorzichtig koelen met een natte doek. Zijn er na een klap bloedingen in het witte deel van het oog zichtbaar, stuur dan het slachtoffer ter controle naar een arts.

Te lang op de kop staan bij plantjes poten. Bij het omhoog komen tijdens onkruid trekken of bollen poten voelt u zich duizelig worden. Wat u voelt is een verandering in druk doordat het bloed niet langer door de zwaartekracht naar het hoofd stroomt. U kunt het beste even gaan liggen of zitten, ogen dicht doen, m.a.w. een moment van rust creëren dat nodig is om de bloedstroom weer tot rust te brengen.

Vingers eraf door heggenschaar of hakselaar Mechanische heggenscharen en hakselaars hebben zeer scherpe randen. Zo scherp, dat bij aanraking van een werkend apparaat amputatie van een (deel van de) vinger mogelijk is. Het belangrijkste is het beperken van het bloedverlies door direct druk uit te oefenen op de wond. Draag hierbij handschoenen. Laat het slachtoffer liggen, bel 112 en blijf alert op het optreden van shock. Verbind het verwonde deel, gebruik geen ontsmettingsmiddel, maak de wond niet schoon. Plaats het geamputeerde lichaamsdeel in een schone plastic zak sluit deze goed af. Vul een grotere plastic zak met koud water en smeltend ijs (**niet alleen ijs!!!!** - Hierdoor kan het geamputeerde deel bevroren en kunnen weefsels beschadigd raken). Geef de zak met het geamputeerde deel mee met de ambulance.

Bron: hulpverleningsmagazine

Groen giftige vingers

Ik heb altijd bewondering voor mensen met een mooi- onderhouden tuin met planten en bloemen. Een nadeel van zo'n mooie tuin met veel verschillende planten kan zijn, als je kleine kinderen of huisdieren rond hebt lopen. Er zijn namelijk verrassend veel giftige tuinplanten. Veel bloemen kunnen zelfs een probleem opleveren, wanneer je ze binnen in een vaas zet, het water kan giftig worden. Een gevaar, wanneer je katten of kinderen hebt, die wel eens water uit de vaas drinken. Een greep uit diverse giftige planten:

Bekende bomen/struiken

Paardenkastanje	giftig	zaad, blad, schors
lavendelheide	zeer giftig	meerdere onderdelen, maar vooral de vruchten
zuurbes	giftig	meerdere onderdelen, maar vooral de wortels
buxus	giftig	alle delen
brem	zeer giftig	alle delen
hulst	giftig	vruchten
rododendron	zeer giftig	bloem, blad en honig
vlier	giftig	onrijpe bessen en blad

Vaste planten

Anemoon	giftig	meerdere delen, vooral het sap
monnikskap	zeer giftig	vooral de verdikte wortel
akelei	giftig	alle delen
lupine	giftig	meerdere delen, vooral de zaden

Klim-, slingerplanten

Clematis	giftig	alle delen
klimop	zeer giftig	meerdere delen, vooral blad en bessen

Een-, tweejarige planten

vingerhoedskruid	dodelijk giftig	alle delen
reuzenbereklaauw	dodelijk giftig	meerdere delen, vooral het sap
welriekende lathyrus	zeer giftig	meerdere plaatsen, vooral de zaden

Bol-, knolgewassen

lelietje van dalen	dodelijk giftig	alle delen
sneeuwklokje	zeer giftig	bol, blad
hyacint	zeer giftig	alle delen
narcis	zeer giftig	alle delen

Kamerplanten

amaryllus	zeer giftig	meerdere delen, vooral de bol
christusdoorn	zeer giftig	melksap
dieffenbachia	dodelijk giftig	alle delen

Bron: hulpverleningsmagazine

Vergiftiging

Kenmerken vergiftiging vaak moeilijk vast te stellen

Vooraf gassen/ dampen kunnen gevaarlijk zijn voor de hulpverlener. Koolmonoxide is kleurloos en/of reukloos, wat extra gevaarlijk is. In bovenstaand stukje ziet u dat een x-aantal planten ook giftig zijn. De vergiftiging is eigenlijk alleen te herkennen door hoofdpijn, misselijkheid en braken, spierslapte (vooral van de benen) of bewusteloosheid van het slachtoffer. Bijtende, chemische stoffen op de huid kunnen vergiftigingsverschijnselen veroorzaken met gevolgen voor de belangrijke organen. Deze stoffen kunnen ook (diepe) brandwonden tot gevolg hebben. Kom als hulpverlener niet met deze stoffen in aanraking.

Wat te doen bij vergiftiging?

- Bel 1-1-2 bij vergiftigingen
 - Geef door om welke vergiftiging het gaat
 - Neem of geef de verpakking of resten mee
-

Alcoholvergiftiging

De zomer nadert weer, gezellig buiten zitten met eventueel een (alcoholisch) drankje erbij. Meestal blijft dit niet bij een of twee glazen. Bij extra overmatig drankgebruik kan dit tot alcoholvergiftiging leiden. In veel gevallen heeft men te maken met pubers.

Kenmerken te veel alcohol gebruik

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.

www: oranje kruis

WAAROM HET BELANG VAN EEN ZWEMDIPLOMA?

Het behalen van een zwemdiploma is geen gemakkelijke opgave en dat is misschien maar goed ook! Want het behalen van een zwemdiploma zorgt ervoor dat kinderen voldoende zwemveilig worden en zich kunnen redden in ons waterrijke land. Water is dan ook overal om ons heen en een ongeluk zit in vaak een klein hoekje.

Daarnaast gaan we in Nederland met warm massaal afkoelen in zwembaden, meren, plassen en de zee, waarbij er natuurlijk ook mogelijkheden tot verdrinking zijn. Het is daarom van groot belang dat zowel kinderen als volwassenen over een goede zwemvaardigheid beschikken.

- ◆ Veiligheid/het kunnen overleven in water
- ◆ Recreatief zwemmen als vrijetijdsbesteding
- ◆ Kunnen deelnemen aan andere waterrijke activiteiten, zoals snorkelen en zeilen
- ◆ Voor de gezondheid (zoals banen zwemmen of Aquasporten)
- ◆ Om in de toekomst te kunnen deelnemen aan een wedstrijd sport.

Let op: In tegenstelling tot wat veel mensen denken is een zwemdiploma niet verplicht. Uiteraard is het belangrijk dat zowel kinderen als volwassenen in ons waterrijke land zeer zwemveilig zijn en dit is mogelijk door een zwemdiploma te gaan halen.

Van 17 april tot en met 17 mei vindt de eerste Nationale Maand van de Zwemveiligheid plaats. Hiermee wil de organisatie 'heel Nederland zwemveilig' maken.

Vooraf het beheersen van zwemvaardigheden en het kunnen inschatten van de risico's van (open) water zijn belangrijke factoren. Vooral in de zomer maanden krijgt Reddingsbrigade Nederland erg veel meldingen binnen van mensen die in zee of binnenwateren in de problemen zijn gekomen. Het hebben van de benodigde zwemdiploma's is dus van groot belang. Maar vergeet hierbij ook het **EHBO-diploma** niet, zodat u altijd weet wat te doen nadat u iemand uit het water heeft gered.

www: oranje kruis

Tekenbeet

Elk jaar wordt men geattendeerd op de gevaarlijke tekenbeet. Ook dit jaar wil het bestuur van EHBO Coevorden mensen erop wijzen hier alert op te zijn. 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.

www: oranje kruis

Nog even ter herinnering

BASISREGELS EERSTE HULP

Neem als hulpverlener de volgende basisregels Eerste Hulp van EHBO.NL in acht

- Let op gevaar
- Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- Zorg voor professionele hulp
- Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit

1-1-2 bellen EN meldt dan

- Aantal slachtoffers.
- Welk vermoedelijk letsel.
- Via welke ingang/route de hulpdiensten het beste kunnen rijden.
- Zorg voor vrije toegangswegen voor de hulpdiensten naar het (de) slachtoffer(s).

Volg de aanwijzingen van de hulpdiensten en geef antwoord op hun vragen.

www: oranje kruis

Nieuwsbrief gemaakt door Kest Kooiker.

Bedankt namens het bestuur.