

Nieuwsbrief voorjaar 2020

Even een korte nieuwsbrief i.v.m. het rooster van de najaarslessen.

- * Rooster herhalingslessen
- * Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen tijdens Covid – 19 pandemie
- * Zorgwijzer Processierups
- * Basisregels Eerste hulp
- * Tekenbeten

Rooster herhalingslessen najaar 2020 (gecorrigeerd)

Aanvang 19.30 uur

Instructrices: Melanie, Mini, Marjo

Maandag 28 september

Les 1. Wonden, Beten, steken en irritatie en overige letsels

Dinsdag 29 september

Les 1. Wonden, Beten, steken en irritatie en overige letsels

Les 2. Bewegingsletsel

Les 3. Ziekteklachten en kinderziekten

Maandag 19 oktober

Les 1. Wonden, Beten, steken en irritatie en overige letsels

Les 2. Bewegingsletsel

Maandag 5 oktober

Les 3. Ziekteklachten en kinderziekten

Dinsdag 20 oktober

Les 2. Bewegingsletsel

Les 3. Ziekteklachten en kinderziekten

Hartstichting BLS/AED

Maandag 28 september opleiding

Maandag 5 oktober herhaling

Maandag 19 oktober herhaling

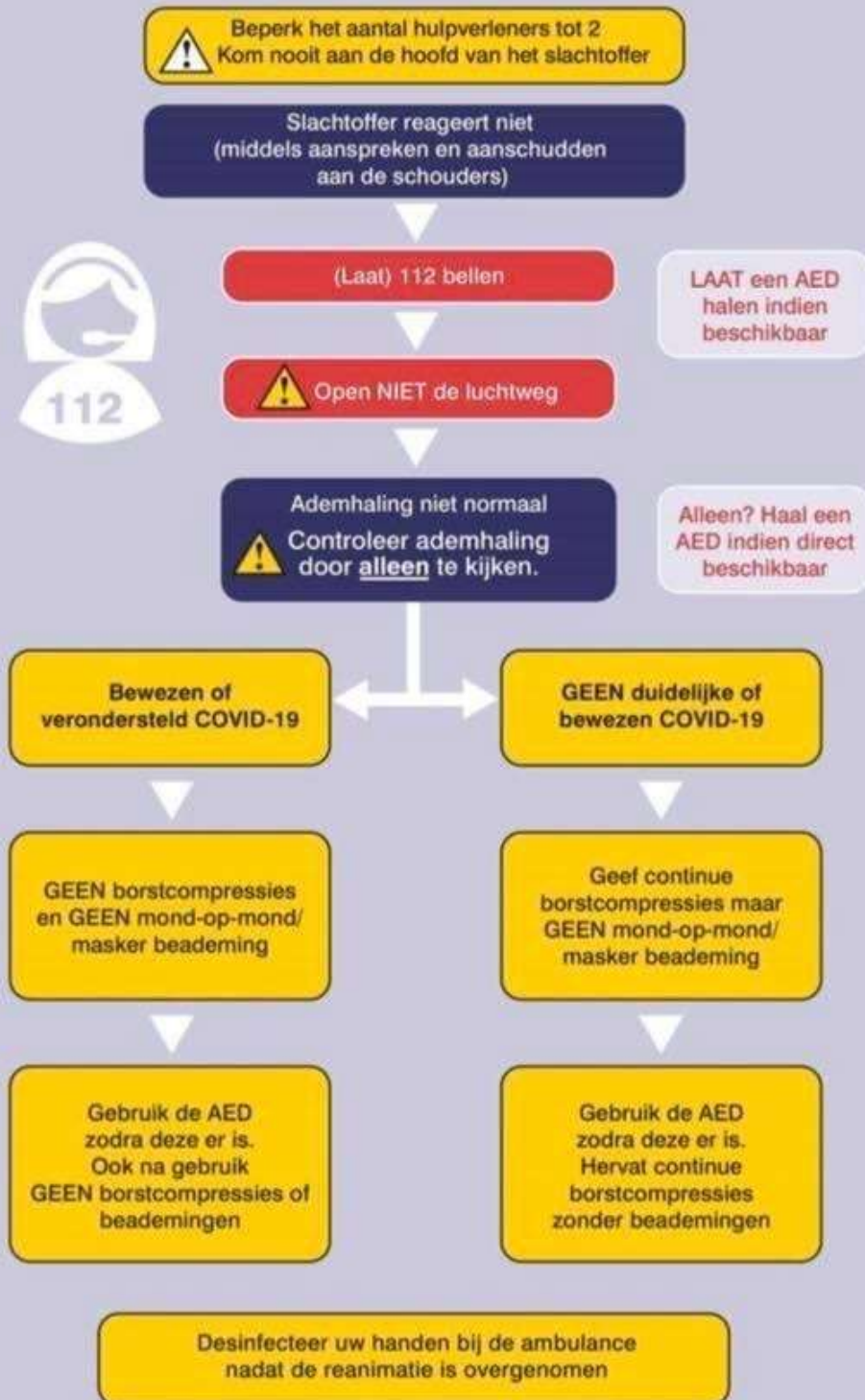
Dinsdag 20 oktober herhaling

ATTENTIE

In verband met het de Coronacrisis is het allemaal onzeker hoe het dit najaar met de lessen gaat verlopen. Toch hebben de instructrices gemeend om een lesschema te maken. tegen het einde van de zomer zal er wel meer duidelijkheid zijn.

Vanaf 17 augustus zal het schema op de website geplaatst worden. Tot die tijd kan men nog niet inschrijven voor de diverse lessen. Men zal t.z.t. bericht via de mail krijgen wanneer men kan inschrijven.

Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen tijdens COVID-19 pandemie



Zorgwijzer: processierups

Tijdens de zomermaanden, mei, juni, juli en augustus, worden veel Nederlanders geteisterd door de processierups. Ook in 2020 wordt er overlast verwacht. Mensen en dieren krijgen te maken met gezondheidsklachten, zoals jeuk, bultjes en uitslag. Hoe voorkom je overlast van de processierups en wat kun je doen tegen de klachten?



Wat is een processierups?

Een processierups, ofwel eikenprocessierups, is een blad vretende rups van de eikenboomvlinder. De rups nestelt zich in en nabij eikenbomen, vooral aan de zonnige kant van eikenstammen. De nesten bestaan uit rupsen, brandharen en uitwerpselen.

Brandharen

De processierupsen zijn bedekt met zo'n 700.000 witte brandharen van ongeveer 0,2 tot 0,3 millimeter lang. Deze brandharen zijn gevaarlijk voor de gezondheid van mensen en dieren.



Zo worden de brandharen verspreid:

- * Bij een bedreiging worden de haartjes afgeschoten door de rups.
- * De haren komen in de lucht en kunnen worden verspreid door de wind.
- * De haren kunnen de huid, ogen en luchtwegen van mens en dier bereiken en binnendringen. De brandharen zijn pijlvormig en voorzien van weerhaakjes.
- * De stoffen die op de haren zitten, zorgen voor een allergische reactie

De brandharen kunnen in een straal van 100 meter rond de boom van een rupsennest zorgen voor overlast. Ook oude nesten (met resten van brandharen) kunnen nog meerdere jaren voor overlast zorgen.

Wanneer is de rups actief?

De eikenprocessierups komt vooral voor in eiken van parken en bossen, of gewoon in de tuin. Op Waarneming.nl zie je op welke locaties de processierups is waargenomen. Droge winters en zomers dragen bij aan de getalsmatige ontwikkeling van de rups.

De processierups is actief tussen april en half juli. Daarna verpopt de rups zich en transformeert deze in een vlinder. Volwassen vlinders leggen nieuwe eitjes in bomen. In de zomermaanden zorgt de rups voor de meeste overlast.

Hoe voorkom je overlast?

Er zijn verschillende dingen die je zelf kunt doen om aanraking en overlast van brandharen van de processierups te voorkomen. Wat kun je doen?

- Voorkom ieder contact met rupsen of hun (oude) nest.
- Wees bedacht waar de processierups kan voorkomen.
- Zorg voor goede bedekking van het lichaam.
- Ga niet op de grond zitten in een gebied met eikenbomen (daar liggen de haren).
- Was je huid en ogen met lauw water nadat je in een gebied bent geweest met eikenbomen.
- Was kleding nadat je in een gebied bent geweest met eikenbomen.
- Sluit ramen en deuren om te voorkomen dat de haartjes binnen kunnen komen.
- Hang geen was buiten.
- Probeer een nest van processierupsen niet zelf te bestrijden of te verwijderen. Schakel een professionele organisatie (of de gemeente) in.



Welke klachten geeft de processierups?

De brandhaartjes van de rups kunnen zorgen voor jeuk, pijn en irritatie aan de huid, ogen, luchtwegen en het maagdarmkanaal. De klachten kunnen per persoon verschillen en gaan binnen twee weken meestal vanzelf over.

Een overzicht van veelvoorkomende klachten:

Uitslag - Huiduitslag is één van de meest voorkomende klachten nadat de huid in aanraking is gekomen met de haartjes van de processierups. De uitslag ontstaat meestal binnen acht uur en bestaat uit pijnlijke en/of jeukende rode vlekjes, bultjes en/of blaasjes.

Pijnlijke en tranende ogen - Indien de haartjes in contact zijn gekomen met de ogen kunnen er binnen een paar uur diverse oogklachten optreden, zoals: Rode en pijnlijke ogen, zwellingen aan de ogen, jeuk aan de ogen, tranende ogen
Bij ernstige ontstekingen of reacties geldt: neem zo snel mogelijk contact op met een arts

Irritatie luchtwegen - Bij het inademen van de brandhaartjes treedt er irritatie op aan de luchtwegen, zoals: kriebel of pijn in de mond en keel, hoesten en niezen, een loopneus, slikstoornissen, ademhalingsmoeilijkheden, zoals benauwdheid

Ontstekingen maagdarmkanaal - Bij inname van de brandharen kunnen er ontstekingen optreden in het mondslijmvlies en maagdarmkanaal. Dit kan onder meer de volgende klachten veroorzaken: speekselovervloed, braken, buikpijn
Bij ernstige klachten: direct de huisarts of huisartsenpost bellen!

Allergie - Sommige mensen zijn allergisch voor de haren van de eikenprocessierups. Je kunt dan te maken krijgen met verschillende klachten, zoals: benauwdheid, dikke ogen of een dikke tong, andere zwellingen, koorts, algehele malaise, braken
Belangrijk bij ernstige klachten: direct de huisarts of huisartsenpost bellen!

Stappenplan (wat kun je doen tegen klachten?)

Ben je in aanraking gekomen met de haren van een processierups? Dan is het verstandig om het onderstaande stappenplan te volgen:

- * Ga niet krabben of wrijven aan de bultjes of uitslag (zo worden de haren verder verspreid op de huid).
- * Probeer de huid met plakband te strippen van haartjes. Een snellere methode is om gebruik te maken van een pluizenroller die wordt gebruikt om pluusjes uit kleding te halen.
- * Spoel de huid (na stap 2) goed af met koud of lauw water.
- * Zorg voor verlichting van de huid door een zachte, verkoelende crème te gebruiken.
- * Was alle besmette kleding apart van de niet-besmette kleding. Was op een hoge temperatuur, bijvoorbeeld 60 graden, werkt beter.
- * Bij klachten aan de ogen zijn er oogdruppels beschikbaar die irritatie kunnen verhelpen. Bij ernstige klachten aan het oog moet er opgepast worden voor een oogontsteking die in het ergste geval blindheid kan veroorzaken.
- * Raadpleeg altijd een arts.

Bonustip: gebruik een föhn

Gebruik een föhn om de bultjes op je huid warm te maken. Het föhnen zorgt ervoor dat het eiwit in het gif van de processierups stolt en de uitslag snel verdwijnt. Sommigen geven aan dat ook de sauna effectief kan zijn om de huid warm te maken en klachten aan te pakken. De jeuk kan maximaal twee weken aanhouden. Bij langdurige klachten moet een arts ingeschakeld worden.

Ernstige (allergische) klachten?

Bij hevige allergische klachten is het zaak om je huisarts of huisartsenpost te bellen. De huisarts kan een ontstekingsremmende zalf (corticosteroid zalf) voorschrijven. Soms worden antihistamine tabletten voorgeschreven.

Zorgverzekering

Goed om te weten:

- * Hulp door de huisarts of huisartsenpost valt niet onder het eigen risico van je zorgverzekering
- * Voor medicijnen zoals een corticosteroid zalf betaal je wel eigen risico

Disclaimer

Samenstellers van de zorgwijzers noch Zorgwijzer.nl stelt zich op geen enkele manier aansprakelijk voor de volledigheid, juistheid of effectiviteit van informatie op zorgwijzer.nl. Het gebruik van de informatie is op volledige verantwoordelijkheid en risico van de gebruiker.

Bron: zorgwijzer.nl

Basisregels Eerste Hulp

Als hulpverlener wil je zo snel mogelijk een slachtoffer helpen. Maar vergeet voor de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de omgeving nooit om de volgende basisregels in acht te nemen:

- Gevaar** Gevaar voor jezelf? Houd afstand en bel 112.
 Gevaar voor het slachtoffer? Haal het gevaar weg of verplaats het slachtoffer.
- Braken** Duw een op de rug liggend slachtoffer op de zij als hij/zij braakt.
- Bloed** Druk op een bloedende wond, gebruik daarbij steriel verband of anders een schoon kledingstuk of doek.

112 bellen

- * Zet je telefoon op de luidspreker bij het bellen van 112.
- * Vertel waar hulp nodig is. Beantwoord de vragen. Volg de aanwijzingen.
- * Bel 112 bij bewusteloosheid en hevige benauwdheid.
- * Bel 112 bij een ernstig ongeval of ongelukkige val. Het slachtoffer heeft misschien wervelletsel.
- * Zorg dat het slachtoffer niet beweegt, behalve als hij/zij in gevaar is.

Help de hulpdiensten

- * Vertel als je dat weet via welke ingang / route ze het beste kunnen rijden.
- * Zorg voor vrije toegangswegen naar het (de) slachtoffer(s).
- * Volg de aanwijzingen van de hulpdiensten, zodra ze aanwezig zijn en geef antwoord op hun vragen.

Bron: <https://www.ehbo.nl/tips/basisregels-eerste-hulp/>

Tekenbeten

Gezien het toch redelijk vroeg voorjaar werd in de media gemeld dat er al veel teken zijn waargenomen. Mede daarom enige punten waar men moet letten in de komende lente-/zomerperiode. Teken kunnen namelijk 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.

De volgende aandachtspunten moet men in acht nemen:

- * Gebruik voor het verwijderen van teken geen alcohol of benzine
- * Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid met een puntig pincet of speciale tekenverwijderaar
- * Bel de huisarts of huisartsenpost als het verwijderen niet lukt
- * Ontsmet het wondje na het verwijderen van de teek
- * Neem contact op met de huisarts bij een rode kring of bij ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten

Wat te doen bij beten en steken?

- * Verwijder zo snel mogelijk na een bijen/ wespensteek de achtergebleven angel met de nagel of een pincet. In geval van wespensteek hier blijft geen angel achter.
- * Leg een nat kompres (washandje, theedoek, gaasje) of een koud kompres op de plaats van een insectenbeet. Dit vermindert de pijn en jeuk.

Bel 112 bij:

- * een steek van een wesp in mond of keel
- * benauwdheid
- * suffer worden of bewusteloosheid
- * een beet van een giftige slang

Bel de huisarts of huisartsenpost als de steek- of bijtplaats erg dik wordt.

Bron: <https://www.ehbo.nl>

Het bestuur en de instructrices van de EHBO - vereniging Coevorden wensen u een fijne, maar vooral gezonde zomervakantie toe!

Kest Kooiker