

Nieuwsbrief

Najaar 2020

Herhalingslessen tijdens de Corona periode

Het was wel even wennen afgelopen najaar met de herhalingslessen door de Corona. Maar het bestuur had het heel goed opgelost door de cursisten in kleinere groepjes te verdelen en de cursisten in het lokaal te laten blijven zitten en dat de docenten verkasten. Hoe het een en ander in het voorjaar gaat verlopen, wordt op een later tijdstip kenbaar gemaakt door het bestuur.

Adviezen EHBO en COVID-19

In de basis van de EHBO-richtlijnen staat dat de veiligheid van de hulpverlener voorop staat.

De onzekere tijden rondom het coronavirus roepen dan ook vragen op omtrent het veilig verlenen van eerste hulp. Begrijpelijk, want voor iedereen is deze situatie nieuw en vergt het aanpassingen. Het Oranje Kruis hoopt met de volgende antwoorden duidelijkheid te brengen en onrust weg te nemen.

Fysiek contact bij EHBO

Let op gevaar betekent bij COVID 19 voorkomen zelf besmet te raken. Beoordeel daarom bij elke situatie of het noodzakelijk is het slachtoffer binnen anderhalve meter te benaderen. Is dit niet nodig, verleen dan hulp op afstand door aanwijzingen te geven waarmee het slachtoffer zichzelf kan helpen. En bel indien nodig 112. Is het wel noodzakelijk binnen anderhalve meter van het slachtoffer te komen, beperk je dan tot levensreddend handelen.

Beschermen handschoenen

Draag tijdens het verlenen van eerste hulp zoveel mogelijk beschermende handschoenen ter bescherming van jezelf en het slachtoffer. Vinyl handschoenen beschermen niet tegen micro- organismen!

Beademing tijdens reanimatie

Hierin volgt Het Oranje Kruis de richtlijnen van de NRR, waarin het volgende staat beschreven:

- Is het slachtoffer volwassen zonder duidelijke of bewezen infectie, geef dan alleen borstcompressies, geen mond-op-mond beademing.

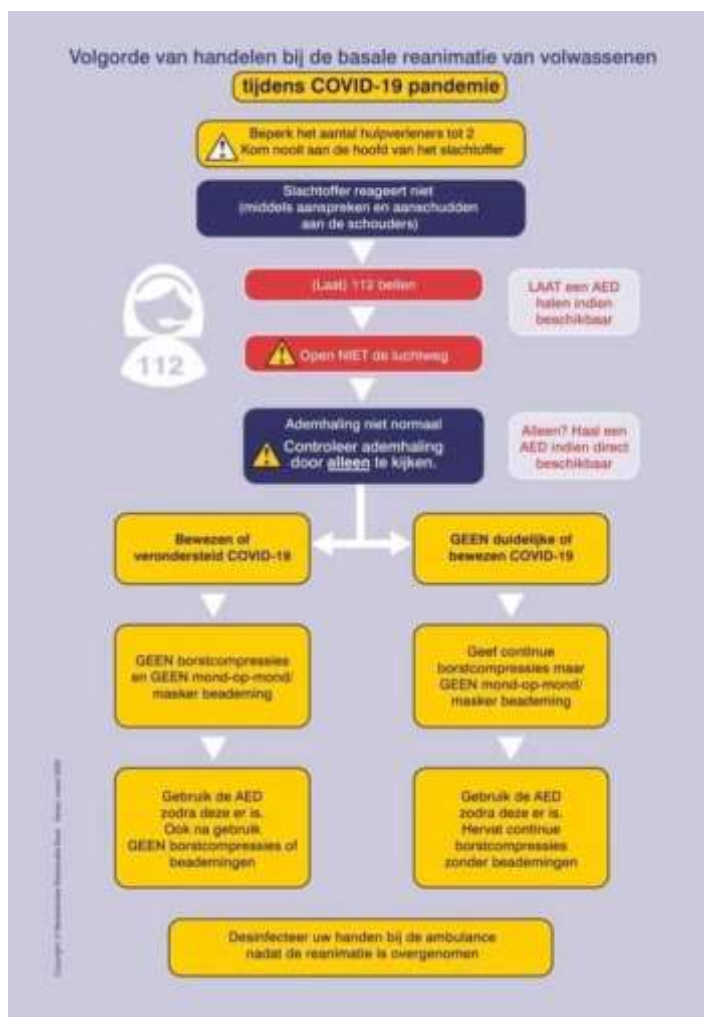
- Is het slachtoffer COVID-19 positief of is hiervoor een sterke verdenking, geef dan geen borstcompressies of mond-op-mond beademing. Alleen een AED mag hier worden gebruikt.
- Bij kinderen blijft de inzet van de reanimatiehandelingen ongewijzigd, inclusief beademing en borstcompressies.

Handen wassen voor fysiek contact

Zoals standaard binnen EHBO: was wanneer mogelijk de handen voor fysiek contact.

Taakverdeling bij meerdere EHBO'ers

Indien meerdere EHBO'ers aanwezig zijn, verdeel dan de taken. Laat iemand die reeds genezen is van het coronavirus of in optimale gezondheid verkeert het fysieke contact uitvoeren. Mensen ouder dan 50 jaar wordt aangeraden altijd op afstand te blijven. Andere EHBO'ers kunnen taken op afstand oppakken, zoals het bellen voor hulp en het op afstand houden van kijkers.



Na de eerstehulpverlening

Na het verlenen van eerste hulp dienen de handen zo spoedig mogelijk minimaal 20 seconden grondig te worden gewassen. Is er een ambulance aanwezig, desinfecteer de handen dan al bij de ambulance als dat mag. Vermijd na hulp aan iemand die is besmet met het virus de eerste 2 weken contact met anderen, totdat zeker is dat men zelf niet is besmet of weer volledig is hersteld. Bel bij hoge koorts of moeilijkheden met ademen de huisarts

Bron: Oranje Kruis

Bij een hartstilstand telt elke seconde

Ieder jaar krijgen circa 17.000 mensen in Nederlands een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Doordat het hart stopt met pompen, krijgen de organen en hersenen geen bloedtoevoer en dus ook geen zuurstof meer. Een hartstilstand is een levensbedreigende situatie: als er niet wordt ingegrepen, overlijdt het slachtoffer. Gelukkig hebben de opkomst van oproepsystemen zoals HartslagNu, de ontwikkeling en landelijke verspreiding van AED's en de training van EHBO'ers ervoor gezorgd dat de overlevingskans na een hartstilstand de afgelopen decennia sterk is verbeterd. Op World Restart a Heart Day willen wij samen met zo veel mogelijk mensen anderen stimuleren als burger eerste hulp te kunnen verlenen bij levensbedreigende situaties.

Reanimatie in cijfers

Ieder jaar worden er in Nederland 8.000 mensen gereanimeerd. Dat zijn bijna 22 mensen per dag! De meeste slachtoffers krijgen een hartstilstand in en rondom het huis, op straat of in een publiek gebouw. In meer dan 75% van de gevallen start een omstander met reanimeren en in meer dan 50% van alle reanimaties sluit een omstander een AED aan nog vóór aankomst van de ambulance.

In de jaren negentig overleefde slechts 9% van de slachtoffers een hartstilstand. De overlevingskans is sindsdien erg verbeterd. Tegenwoordig overleeft 23% van de slachtoffers het, mede door het vroegtijdig starten van reanimeren door omstanders en het aansluiten van een AED. Hoe eerder er begonnen wordt met reanimeren, des te groter de kans op overleven.



Belang burgerhulpverlening

Een slachtoffer dat binnen 6 minuten na een hartstilstand gereanimeerd wordt en bij een schokbare hartritmestoornis wordt gedefibrilleerd, heeft een overlevingskans van 50 tot 70%. Iedere minuut dat er later wordt gestart, verlaagt de overlevingskans met 10%. Wanneer je bedenkt dat de gemiddelde aanrijtijd van een ambulance tussen de 8 à 10 minuten is, wordt het belang van burgerhulpverleners goed duidelijk. Voor de overlevingskans van een slachtoffer met een hartstilstand is het dus ontzettend belangrijk dat een hulpverlener binnen 6 minuten ter plaatse is. Om dat mogelijk te maken bestaat sinds 2007 het reanimatie oproepsysteem HartslagNu. Hiermee worden mensen in de buurt van een slachtoffer opgeroepen te komen reanimeren en een AED naar het slachtoffer te brengen. Deze burgerhulpverleners hebben geleerd te reanimeren, bijvoorbeeld voor het Diploma Eerste Hulp of Diploma Levensreddend Handelen, en hebben zich aangemeld bij het oproepsysteem. In 2019 zijn er op een dag honderden nieuwe burgerhulpverleners voor HartslagNu bijgekomen. Tijdens Wereld Hart Dag op 29 september heeft Het Oranje Kruis dat jaar een groots, landelijk evenement neergezet in samenwerking met BNNVARA, HartslagNu, ambulanceposten, instructeurs en vele anderen om samen, in een dag, zo veel mogelijk mensen op te leiden voor het Certificaat Levensreddend Handelen. En met succes! Want honderden deelnemers werden competent bevonden en konden zich met het gloednieuwe certificaat aanmelden bij HartslagNu.

Bron: Oranje Kruis

Suikerziekte

Wat is diabetes?

Diabetes, suikerziekte, is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. Dat komt doordat het lichaam te weinig van het hormoon insuline heeft. En ook reageert het lichaam vaak niet meer goed op insuline. Of het maakt helemaal geen insuline meer. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel.

Verschillende soorten diabetes

De meest voorkomende soort is **diabetes type 2**: negen van de tien mensen met diabetes hebben diabetes type 2. Zij hebben te weinig insuline in het lichaam en reageren daar ook niet meer goed op.

Symptomen van diabetes 2: veel dorst en last hebben van een droge mond, veel plassen, veel moe zijn, last van ogen, zoals rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien of slecht zien, slecht genezende wondjes, kortademigheid of pijn in de benen bij het lopen, infecties die vaak terugkomen, zoals blaasontsteking

Er zijn ook mensen bij wie het afweersysteem de cellen aanvalt, die insuline aanmaken. Dit komt door een fout in de cellen die insuline maken. Dan heb je **diabetes type 1**. Mensen met diabetes type 1 moeten elke dag bloedsuiker meten, insuline spuiten of een pompje dragen. Ze kunnen geen hap eten zonder te berekenen hoeveel insuline ervoor nodig is. Naast diabetes type 1 en 2, zijn er nog meer typen diabetes.

Symptomen van diabetes type 1

Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt, nadat iemand zich in korte tijd beroerd is gaan voelen. Toch kan de aanloop met vage klachten ook bij diabetes type 1 wat langer duren, bijvoorbeeld enkele maanden. Bij diabetes type 1 zijn mogelijke klachten: veel dorst, veel plassen, afvallen zonder dat daar een reden voor is, ziek en beroerd voelen, veel honger hebben, of juist helemaal niet, wazig zien, misselijk zijn of overgeven

Waarvoor ontstaat diabetes?

We weten niet precies waardoor diabetes ontstaat. Mensen krijgen eerder diabetes type 2 als het in de familie zit, als ze te zwaar zijn en als ze weinig bewegen. Maar lang niet iedereen kan voorkomen dat hij diabetes type 2 krijgt. Er zijn ook mensen die altijd gezond leven en die toch diabetes type 2 krijgen. Diabetes type 1 begint met aanleg voor diabetes type 1, ook zonder diabetes in de familie. Vervolgens raken de cellen die insuline aanmaken uit evenwicht, waardoor het afweersysteem de cellen aanvalt die insuline maken. Mensen met suikerziekte (diabetes) hebben zonder medicijnen een te hoog bloedsuiker in het bloed. Bij een te hoog bloedsuikergehalte wordt de diabeet langzamerhand steeds slaperiger. De huisarts moeten worden ingeschakeld. Meestal zal de huisarts de medicijnen opnieuw instellen.

Wat te doen bij suikerziekte?

Een te lage suikerspiegel kan de diabeet aan voelen komen. Hij voelt zich dan licht in het hoofd, is trillerig, geeuwt en zweet. Hij kan ook onverwacht agressief worden. De suikerspiegel herstelt snel door het drinken van zoete dranken en het eten van bijvoorbeeld een boterham met jam of het eten van suikerklontjes.

Bel 112 als de diabeet door sufheid, bewusteloosheid niet meer kan eten of drinken.

Bron: Oranje Kruis

Koortsstuip

Koortsstuipen zien er angstaanjagend uit, maar meestal treedt er geen blijvend letsel op. De stuipen stoppen meestal vanzelf binnen een minuut of vijf. Een koortsstuip wordt vaak gevolgd door een periode van diepe slaap.

Wat te doen bij koortsstuipen?

Het kind trekt bij een koortsstuip wit weg en reageert niet op aanspreken. De ogen zijn weggedraaid. Hij maakt schokkende bewegingen met armen en / of benen of met het gehele lichaam.

- bel 112
- zorg ervoor dat het kind zichzelf niet kan bezeren; geef het kind de ruimte om te bewegen
- leg eventueel een klein kussen onder het hoofd
- houd geen bewegingen tegen
- leg eventueel een nat washandje op het voorhoofd

- zorg dat het kind zijn warmte kwijt kan; haal dekens of warme kleding weg. *Let dan wel op dat het kind het niet te koud krijgt.*
- leg het kind na de koortsstuipt op de zij met een kussentje in de rug

bron: EHBO.nl

Een aantal belangrijke aandachtspunten en praktische tips om rekening mee te houden indien jij je hebt aangemeld als burgerhulpverlener bij HartslagNu.

1. Stel je beschikbaarheid in

Wist je dat je via Mijn HartslagNu of in de HartslagNu app zelf je beschikbaarheid kunt instellen? Ga daarvoor naar 'Mijn profiel' en geef per dag aan wanneer jij opgeroepen kunt/wilt worden. Zo kun je er voor kiezen om alleen overdag te worden opgeroepen. Met de niet-storenknop kun je tijdelijk je beschikbaarheid uit zetten. Handig als je bijvoorbeeld op vakantie bent.

Wist je dat je op drie manieren een oproep kunt ontvangen?

1. Via de **HartslagNu-app** op basis van je huidige locatie via gps.
2. In een **sms-bericht** op basis van je woon- en werkadres.
Wist je dat je standaard een sms-bericht ontvangt wanneer er een melding van een hartstilstand in de buurt van jouw woon- en werkadres is? Dit kan dus ook gebeuren wanneer jij zelf niet in de buurt bent.
3. **Per telefoon.** Je wordt dan op je telefoon (mobiel of vast) gebeld. Tegelijkertijd krijg je de sms voor meer informatie over het adres. Kies je voor deze optie, dan kun je niet de app gebruiken. Deze mag dan ook niet op je telefoon geïnstalleerd staan.

3. Stel je geluid in

Je kunt in de HartslagNu-app aangeven welk geluid je wilt horen bij een oproep, zodat je direct alert bent als je dit signaal hoort. Dit doe je als volgt:

- > Ga in de app naar 'Mijn profiel'
- > Kies voor 'Wijzig notificatie geluid'

Voor oproep per sms kun je het telefoonnummer 097 00515 9109 in je telefoon als contact opslaan en via de instellingen van dit contact het geluid aanpassen.

4. Test of het werkt

Je kunt een testmelding doen om te kijken of je telefoon goed gekoppeld is aan de app. Dit doe je via een desktop of laptop via Mijn HartslagNu.

- 1 Log in op MijnHartslagNu
- 2 Ga naar app (link in het menu)
- 3 Ga naar push notificatie instellingen (onder app)
- 4 Klik bij gekoppelde apparaten (rechts) op het gekoppelde apparaat
- 5 Klik op test push notification (groene button)
- 6 Je ontvangt een testbericht!

Houd bij het gebruik van de app deze op de achtergrond altijd actief (dus niet wegvegen), enkel dan kunnen we oproepen versturen. Zorg er ook voor dat het geluid van je telefoon aanstaat, wij kunnen namelijk niet de telefooninstellingen overrulen van jouw apparaat.

Wanneer je een oproep van HartslagNu ontvangt, staat daarin of je direct naar het slachtoffer moet gaan, of eerst een AED moet ophalen.

Het advies is om lopend of met de fiets naar de locatie te gaan, omdat dit vaak sneller (en veiliger) is dan met de auto. Ook staan geparkeerde auto's de hulpdiensten mogelijk in de weg.

Ben je opgeroepen voor het reanimatieadres? Ga dan direct naar het slachtoffer toe en niet eerst op zoek naar een AED. Je ontvangt bij het oproepbericht van HartslagNu een routebeschrijving naar de locatie van het slachtoffer.

Als jij degene bent die de AED moet halen, ontvang je de locatie van de AED die je moet ophalen. Indien nodig ontvang je ook een pincode waarmee je de buitenkast kunt openen om de AED eruit te halen.

6. Kijk waar in jouw buurt de AED's zijn

In het geval van een reanimatie kunnen wij je vragen om eerst een AED te halen en daarna naar het slachtoffer te gaan. Het scheelt tijd als jij weet waar de AED's te vinden zijn. De AED's in jouw buurt kun je zien via je HartslagNu-account.

7. Wat moet ik doen bij een annulering?

Het kan voorkomen dat de oproep wordt geannuleerd en je een annuleringsbericht ontvangt. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer een situatie onveilig is of wanneer er al voldoende burgerhulpverleners zijn die de oproep hebben geaccepteerd. Zo ontstaat er geen onnodige drukte bij de reanimatie. Als je een annuleringsbericht ontvangt is het belangrijk deze serieus te nemen en niet te gaan.

8. Zorg voor een geldig reanimatiecertificaat

HartslagNu roept je alleen op als je een geldig reanimatiecertificaat hebt. Volg dus op tijd een herhalingscursus (het liefst elk jaar) en update de geldigheid van je certificaat in je HartslagNu-profiel. Je kunt ook een afbeelding van je certificaat toevoegen aan je profiel. Drie maanden voor het verlopen van je certificaat ontvang je van HartslagNu een reminder om een herhalingscursus te gaan volgen.

9. Wat gebeurt er na afloop van een reanimatie?

Wanneer je bent opgeroepen, krijg je automatisch het verzoek van ons om een vragenlijst in te vullen over jouw ervaringen bij de reanimatie. Ook kun je hierin aangeven of je behoefte hebt aan nazorg. De vragenlijst staat automatisch klaar in de app of Mijn HartslagNu wanneer je een reanimatieoproep hebt gehad. Als je ter plaatse bent gegaan vinden wij het fijn als je de vragenlijst invult.

10. Behoefte aan een luisterend oor?

Een reanimatie kan een indrukwekkende en emotionele ervaring zijn. Wanneer jij daar behoefte aan hebt bieden wij of een aangewezen instantie je een luisterend oor. Blijf er niet mee rondlopen! Het is aan jou wanneer je deze hulp inroept. Dat kan direct na de reanimatie zijn of misschien heb je hier pas na een aantal dagen of weken behoefte aan. In de vragenlijst die je van ons krijgt, kun je aangeven of je behoefte hebt aan contact met HartslagNu of nazorg. Als je dit aangeeft nemen wij contact met je op.

11. Hoe is de reanimatie afgelopen?

Veel mensen vragen ons of wij ze kunnen vertellen hoe het na de reanimatie met het slachtoffer is afgelopen. Helaas kunnen wij hier niets over zeggen. Ook wij krijgen deze informatie niet in verband met de privacy van het slachtoffer. Binnenkort kun je terecht op ons online ontmoetingsplatform [HartslagSamen](#).

Hoe gaat het ook alweer? Reanimeren in 6 stappen!

1. Controleer het bewustzijn

- Schud aan de schouders van het slachtoffer en vraag: "Gaat het?"
- Reageert het slachtoffer niet? Dan is het slachtoffer bewusteloos. Roep om hulp en blijf bij het slachtoffer

2. Bel direct 112 (of laat iemand bellen)

- Zijn er meerdere mensen aanwezig? Laat iemand 112 bellen en een andere persoon een AED halen. Ben je alleen? Zet de telefoon op handsfree
- Geef bij de centralist aan dat het slachtoffer niet reageert. Er wordt dan direct een ambulance gestuurd

Als je opgeroepen bent door HartslagNu is de ambulance al onderweg en hoef je geen 112 te bellen.

3. Controleer ademhaling

- Plaats een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd naar achteren
- Til met twee vingers (van de andere hand) de kin op (kinlift). De luchtweg is nu vrij
- Kijk naar bewegingen van de borstkas, luister aan de mond en voel met je wang of er ademhaling is. Doe dit maximaal 10 seconden

4. Geen normale ademhaling: start direct met 30 borstcompressies

- Zet je handen midden op de borstkas (strek je ellebogen en breng je schouders recht boven de borstkas)
- Druk het borstbeen 5 à 6 cm in
- Druk 30 keer in op een tempo van 100 tot 120 per minuut en blijf contact houden met de borstkas

. Beadem 2 keer

- Geef na 30 borstcompressies 2 beademingen
- Doe daarvoor de kinlift (zie stap 3) en knijp de neus dicht
- Beadem het slachtoffer 1 seconde
- Kijk naar de borstkas en kijk of deze omhoog komt
- Beadem het slachtoffer nog 1 seconde
- Laat de lucht ontsnappen uit het slachtoffer
- Ga verder met de reanimatie: wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen

Is er nog een (burger)hulpverlener? Wissel elkaar dan na 2 minuten af.

6. Sluit een beschikbare AED direct aan

- Is er een AED beschikbaar, sluit deze dan zo snel mogelijk aan. Onderbreek de reanimatie hiervoor zo kort mogelijk
- Ontbloot het bovenlijf
- Bevestig de elektroden op de juiste plaats op de borstkas (bekijk hiervoor de afbeeldingen op de elektroden)
- Zet de AED aan en luister naar de aanwijzingen

Hou vol!

Blijf de borstcompressies en beademingen volhouden (werk indien mogelijk samen met andere burgerhulpverleners of omstanders) totdat de professionele hulpverleners het van jou overnemen. Ben je niet in staat op mond-op-mondbeademing te doen of wil je dit niet? Voer dan continu de borstcompressies uit (zie punt 4).

Wil je meer informatie of heb je vragen over HartslagNu, neem dan gerust contact met ons via telefoonnummer **088 002 7000**.

Bron: Hartslag.Nu

Het bestuur wenst een ieder, ondanks de diverse beperkingen vanwege Corona, een

gezellige sinterklaasavond, prettige kerstdagen en jaarwisseling

Kest Kooiker