



EHBO
COEVORDEN

Nieuwsbrief voorjaar 2021

**Het bestuur van de EHBO- vereniging wenst eenieder een gelukkig, voorspoedig,
maar bovendien een gezond**

2021

Geen EHBO herhalingslessen voorjaar 2021

In verband met de Corona lockdown zullen de EHBO herhalingslessen van het voorjaar komen te vervallen. Dit voorjaar hoeft u dus geen herhalingslessen te volgen.

Dit heeft geen gevolgen voor de geldigheid van de certificaten.

Maandag 15 maart jaarvergadering. (via zoom (geen lezing))

Omdat wij niet verwachten om in maart alweer met alle leden een vergadering te kunnen houden, zal de ledenvergadering virtueel (via internet) gehouden worden. We gebruiken hiervoor Zoom. Alle betrokkenen zullen hierover per mail geïnformeerd worden.

Nieuwe penningmeester

Penningmeester Ton Rolink heeft in 2020 laten weten om per 1 januari 2021 te willen stoppen met zijn functie als bestuurslid en penningmeester. Omdat vanuit de leden niemand beschikbaar was om hem te vervangen, heeft bestuurslid Hilda de Bie besloten om de functie van penningmeester over te nemen.

Ook de nieuwe penningmeester blijft bereikbaar via email: penningmeester@ehbocoevorden.nl

Oranje Kruis pasjes worden digitaal

Per 1 september 2020 worden alle certificaten, diploma's en pasjes van Het Oranje Kruis standaard digitaal aangeboden. U krijgt daarom geen fysiek pasje meer uitgereikt.

Het Oranje Kruis denkt aan duurzaamheid en wil haar ecologische voetprint zo klein mogelijk houden. Daarnaast geven steeds meer verenigingen en commerciële opleidingsinstituten aan dat de fysieke pasjes na ontvangst steeds minder tot niet worden gebruikt. Het digitaal versturen van de pasjes zorgt voor minder papierverbruik en postbewegingen. Bovendien is een digitaal pasje makkelijk op te slaan en altijd beschikbaar.

Door definitief over te stappen op enkel digitale registratie, kan Het Oranje Kruis met haar tijd meegaan en blijven investeren in het verbeteren van haar processen.

Waar kunt u uw digitale diploma vinden?

Log in op de portal (<https://portal.hetoranjekruis.nl/>) en klik op 'Bekijk uw gegevens'.

Als u nog niet eerder hebt ingelogd, kunt u een gratis account aanmaken. U heeft daarvoor uw kwalificatienummer (is diplomnummer) en uw geboortedatum nodig.

Vervolgens is rechtsboven op de pagina uw pasje te zien. Ook kunt u deze hier downloaden en printen. Wanneer het u zelf niet lukt om uw pasje te downloaden, kunt u dit opvragen bij het secretariaat via ehbocoevorden@gmail.com

Hoe kunt u uw diplomapasje bij u blijven dragen?

Uw (digitale) pasje kan worden opgeslagen op uw smartphone. Stocard, Applewallet zijn voorbeelden van apps waarmee dit makkelijk geregeld kan worden.

Per 01-09-2020 worden alle certificaten en diploma's standaard digitaal aangeboden. Alleen op verzoek worden nog fysieke pasjes uitgegeven. Als een cursist of opleidingsinstituut een los fysiek pasje aanvraagt, wordt € 5,00 extra in rekening gebracht.

Hoe was het ook alweer?

Jaarlijks overlijden 10 tot 15 mensen aan koolmonoxidevergiftiging. Enkele honderden mensen, die zijn blootgesteld aan het kwalijke werk van deze "sluipmoordenaar" moeten naar het ziekenhuis. Belangrijk voor eerste hulpverleners is om verschijnselen van koolmonoxidesnel te herkennen. Welk van deze verschijnselen hoort niet in het onderstaande rijtje van vier thuis.

- 1 hoofdpijn
- 2 blauwe huidskleur
- 3 spierslapte
- 4 misselijkheid

Verkeerd geïnstalleerde, kapotte of slecht werkende verbrandingstoestellen, zoals kachels, geisers of combiketels. Ze zijn er nog steeds. Die installaties zijn extra gevaarlijk, als ze in kleine, slecht geventileerde ruimte staan, bv in een boot, caravan of kleine doucheruimte zonder directe afvoer naar buiten. Hoofdpijn, misselijkheid en spierslapte (vooral in de benen) zijn hiervan verschijnselen. Er zit te weinig zuurstof in het bloed van het slachtoffer. Echter de blauwe kleur, die daarvoor kenmerkend is, zoals bij verdrinking of verstikking, is er bij koolmonoxide niet. Integendeel, het slachtoffer kan een rode huidskleur hebben, met blosjes op de wangen. Bedrieglijk dus. M.a.w. antwoord 2 hoort niet in het rijtje thuis.

Bron: hulpverlenersmagazine

Tien x giftig

Alhoewel het niet om mensen wat betreft de eerste twee onderwerpen, toch wel even vermeldenswaardig. De derde is wel belangrijk voor mensen.

Tien giftige voedingsmiddelen voor honden

- 1 Chocolade
- 2 Alcohol
- 3 Suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken
- 4 Kokosnoot
- 5 Rauwe eieren

- 6 Fruit met pitten
- 7 Zuivel
- 8 Cafeïne
- 9 Uien en knoflook
- 10 Avocado

Tien giftige planten voor honden en katten.

- 1 Rododendron
- 2 Monnikskap
- 3 Dieffenbachia
- 4 Tulp
- 5 Hortensia
- 6 Vingerhoedskruid
- 7 Ficus
- 8 Lelie
- 9 Buxus
- 10 Goudenregen

Tien giftige planten om uit de buurt te blijven

- 1 blauwe monnikskap
- 2 vingerhoedskruid
- 3 wolfskers
- 4 waterscheerling
- 5 taxus
- 6 manzanilleboom
- 7 doorappel
- 8 wonderboom
- 9 oleander
- 10 bereklauw

Bron: hulpverlenersmagazine

Voorkomen is beter dan genezen

- Meng nooit bleekwater met een zuur zoals ontkalker, zoutzuur of azijn. Het chloorgas dat dan vrijkomt, is erg irriterend voor de luchtwegen.
- Giet nooit gevaarlijke producten over in een water- of frisdrankflesje. Elk jaar krijgen tientallen mensen op deze manier een gevaarlijk product in de mond
- Als je de waterkoker of koffiezetapparaat ontkalkt, waarschuw dan je medehuisgenoten.
- Draag handschoenen als je krachtige schoonmaakproducten of ontvetters gebruikt. Langdurig gebruik van deze producten kan brandwonden veroorzaken
- Gebruik geen rugdruksproeier met schoonmaakproducten (bv. Terrasreiniger). Het product kan op de kleren lekken, tot de huid doordringen en zo voor brandwonden zorgen

Bron: hulpverlenersmagazine

Basisregels Eerste Hulp - Even een opfrisser.

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: Oranje kruis

Zo behandel je een verbrande tong en gehemelte

Het is soms ook zo moeilijk om een verse pizza een beetje te laten afkoelen.

Iedereen heeft het weleens meegemaakt: je zet je tanden in een heerlijke dampende pizza en voor je het weet hangen de vellen van je flink verbrande gehemelte. Of je neemt een slok hete koffie of thee en proeft de rest van de dag niets meer met je verbrande tong. Hoe zorg je nou dat dit ongemak zo snel mogelijk voorbij is?

De binnenkant van je mond is bekleed met uiterst dun en gevoelig weefsel. Dit is ook nodig, omdat je anders niets zou kunnen proeven. Het betekent echter ook dat het snel verbrandt als je iets eet of drinkt dat eigenlijk te heet is. Wat je dan vervolgens kunt doen om de pijn te verzachten is iets kouds eten, zoals een ijsje. Een andere optie is wat melk drinken. Melk bekleedt de binnenkant van je mond met een laagje wat voor enige verlichting van de pijn kan zorgen. Andere voedingsmiddelen die kunnen helpen tegen de pijn zijn suikervrije kauwgom, appelmoes, kaas en yoghurt. Wat je in ieder geval niet moet doen is gekruid of pittig voedsel eten. Dit zal de pijn alleen maar verergeren, net als hele zure voedingsmiddelen zoals tomaten, citroenen en sinaasappels. Het allerbeste is echter gewoon even wachten totdat je eten of drinken voldoende is afgekoeld, hoe moeilijk dit soms ook is!

Bron: Healthline

Communiceren met dove en slechthorende mensen (in coronatijd)

Voor doven en slechthorenden is de samenleving niet altijd toegankelijk. Er zijn verschillende vormen van doofheid en slechthorendheid. Voor dove en slechthorende mensen is visuele informatie beter toegankelijk dan auditieve informatie. In coronatijd is de communicatie extra lastig omdat we mondkapjes moeten dragen en 1,5 meter afstand van elkaar moeten houden. Mondkapjes maken liplezen onmogelijk, en de afstand maakt het mondbeeld kleiner en lastiger te volgen. Daarom bieden wij je graag onderstaande tips aan.

Hiermee kun je bijdragen aan een goede communicatie met een doof of slechthorend persoon.

- Maak oogcontact. Soms reageert een doof of slechthorend persoon niet omdat die je niet hoorde. Dat betekent niet dat die persoon je negeert. Maak oogcontact en wuif eventueel rustig met je handen.
- Check hoe jullie kunnen communiceren. Iedere dove/slechthorende is anders. Check bij je gesprekspartner hoe die wil communiceren door dit gewoon te vragen 'hoe kan jij mij het beste verstaan?'.
- Mondkapje af. Door het mondkapje kan een dove/slechthorende niet zien wanneer je praat en wat je zegt. Liever je mondkapje ophouden? Schrijf het dan op of gebruik ondersteunende gebaren.
- Rustig en duidelijk praten. Praat rustig en duidelijk. Het is niet nodig om extra te articuleren of harder te praten. Probeer niet te mompelen of met een accent te praten: dit maakt het moeilijker om je te verstaan.
- Gebruik je handen. Gebaar, wijs dingen of de richting aan. Beeld dingen uit ter ondersteuning van je woorden. Kun je zelf het gebaar bedenken voor 'kom mee', 'drinken' of 'telefoon'?
- Wees goed zichtbaar. Verwijder obstakels en zorg ervoor dat er licht op je gezicht en handen schijnt. Zorg dat je handen vrij zijn en er niets in je mond zit.
- Schrijf/typ wat je wilt zeggen. Pak pen en papier of typ op je mobiel via Whatsapp of Notities. Gebruik eventueel de app 'Make it big': die maakt grote letters die op een afstandje goed te lezen zijn.
- Spraakvertaal-apps. Gebruik speech-to-text apps, zoals Google Live Transcribe, Ava of Speaksee, die gesproken taal naar tekst omzetten.
- Tolk op afstand. Voor langere of ingewikkelde gesprekken kun je vragen of de dove/slechthorende persoon een tolk kan regelen die via een videogesprek tussen jullie tolkt.
- Communiceren met doofblinden. Er zijn doven of slechthorenden die blind zijn of slecht zien. Naast de eerdergenoemde tips kun je ook het volgende doen: maak contact door rustig op de schouder te tikken en/of met blokletters in de handpalm te schrijven. Met je hand tikken op de arm of schouder is een 'ja', en heen en weer wrijven is een 'nee'.

Voor organisaties

In tijden van corona kunnen mensen beperkt instellingen bezoeken en wordt er meer (digitale) content gedeeld. We delen hierbij graag een aantal tips waarmee je jouw content toegankelijk kunt maken.

- Bied informatie in tekst aan. Maak omroepberichten, podcasts, video's, vlogs, radioberichten, etc. ook toegankelijk in tekst en beeld. Denk hierbij aan ondertiteling, audio-transcriptie, en visuele flyers met duidelijke en korte tekst.
- Houd rekening met leesbaarheid. Het Nederlands is voor dove mensen vaak een tweede taal. Zorg dat je teksten goed leesbaar zijn: helder taalgebruik, geen ingewikkelde of heel lange zinnen, goede zichtbaarheid door kleurcontrast en grootte van de letters. Voor doofblinde mensen is het belangrijk dat je de plaatjes in je webcontent ook kort beschrijft.
- Vertaal naar Nederlandse Gebarentaal (NGT). Met een NGT-vertaling bereikt je organisatie de gebarentalige doven en slechthorenden in hun moedertaal. Er zijn verschillende organisaties die vertalingen naar NGT verzorgen. Informeer hierover bij Dovenschap.

Bron: hulpverleners magazine/ dovenschap.nl/communicatietips

Tips voor omgang met dementie

Wanneer uw naaste dementie heeft, is het belangrijk om op een goede manier met deze ziekte om te gaan. Hoe kunt u de persoon met dementie het beste benaderen? Hoe kunt u omgaan met dementie? En wat kunt u beter niet doen? Wij zetten een aantal tips voor u op een rij.

Tips voor het omgaan met dementie

- Een beeld is voor uw naaste herkenbaarder dan woorden. Beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu.
- Plan regelmatige rustmomenten in op de dag. Zo kan uw naaste even tot rust komen en prikkels en informatie verwerken.
- Kom in beweging. Zoek naar een manier die uw naaste prettig vindt. Gaat u liever niet wandelen? Dan kunt u misschien samen tuinieren.
- Stimuleer meerdere zintuigen. Laat uw naaste dingen ruiken of aanraken als u het ergens over heeft. Hierdoor zal de persoon met dementie beter begrijpen wat u bedoelt of wat iets is.
- Trek de aandacht wanneer u iets wilt zeggen. Leg bijvoorbeeld even uw hand op de arm van uw naaste en maak oogcontact.
- Praat in korte zinnen. Gebruik in elke zin maar één boodschap. En wacht even totdat uw naaste de tekst heeft verwerkt.
- Lach met elkaar en gebruik humor.
- Hang een duidelijke kalender en klok op. Stimuleer uw naaste om klok te kijken en gebeurtenissen af te strepen zodra ze hebben plaatsgevonden.
- Zorg voor structuur: een duidelijke dagindeling geeft de persoon met dementie houvast.

Wat kunt u beter niet doen?

Probeer uw naaste niet te veel te corrigeren of tegen te spreken. Dat confronteert de persoon met dementie met wat hij niet meer weet of kan.

- Hard praten, snel praten of juist fluisteren. Zorg dat u rustig praat en goed te verstaan bent.
- Test uw naaste niet door veel vragen te stellen of door hem bijvoorbeeld de namen van de kinderen op te laten noemen.

- Gedraagt u zich niet vrolijker dan u zich voelt. Uw naaste merkt het wanneer u niet echt vrolijk bent. Gebruik uw humeur om te peilen hoe het met uzelf gaat. Geef het op tijd aan als u merkt dat u zich groot probeert te houden.
- Vraag niet te veel van de persoon met dementie. Bekijk wat er nog lukt en wat niet meer. Dan weet u wat u nog wel en wat u niet meer van uw naaste kunt verwachten.

Bron: dementie.nl

Tot slot

Een paar afbeeldingen uit de oude doos, zoals het vroeger aangeleerd werd.

kunt gij hiertoe een doek met azijn of eau de cologne voor neus en mond binden. De sterke damp zal onwillekeurig de stemploet doen sluiten en er aan herinneren, dat gij in de gevaarlijke ruimte niet moogt ademen. Doch voor enkele gevallen, waarbij gij redenen hebt aan te nemen, dat het gas buitengewoon vergiftig is, maar gij niet vermoeden kunt, welk gas het is, moeten wij u den raad geven, niet in de gevaarlijke ruimte binnen te gaan, tenzij beschermd door doelmatige reddings-apparaten (helm en draagbaar zuurstofapparaat), of wanneer



FIG. 31. AFDALEN IN EEN MET VERGIFTIG GAS GEVULDEN KELDER.

als het kan in zuivere lucht te brengen. Het eerste kunt gij doen door een luchtstroom op te wekken: bij koolzuurvergiftiging in een kelder b.v. door het waaien van een jas en het op en neer

voldoende zuivere lucht, b.v. door buizen, ingevoerd kan worden.

Bij het afdalen in een met koolzuur gevulde ruimte (wijn- of bierkelder) kunt gij voor mond en neus een doek bevestigen, die met kalkwater gedrenkt is, omdat dit het koolzuur bindt.

Vergeet dan (bij het afdalen in een kelder) ook nooit een dik touw om de borst en een signaallijn om de pols te binden (zie fig. 31).

Tracht steeds vóór alles den bedwelmde zoo spoedig mogelijk betere lucht toe te voeren en zoo snel

4. De dragers rijzen tegelijk op commando van den drager aan het hoofd op en dragen den lijder naar de plaats, waar hij veilig neergelegd kan worden.
5. Zij knielen weer op de genoemde knie en leggen hun last voorzichtig neer.

Kan hierbij een vierde helper den lijder van de tegenovergestelde zijde nog ondersteunen, dan biedt dit slechts voordeel. Deze kan dan de handen aan den middelsten drager reiken en zich gelijktijdig met de tegenover hem



Fig. 83. OPTILLEN VAN EEN BEWUSTELOOZE.

staande dragers neerlaten op de knie, die het dichtst bij het hoofd van den getroffen is.

Drie dragers kunnen den lijder ook op de, in fig. 84 aangegeven, wijze optillen, waarbij de bovenste en onderste drager doen, zooals hiervoren beschreven is, maar de middelste aan de andere zijde van den patiënt neerknielt en den eenen arm onder de lenden, den anderen onder de dijen brengt.

Twee dragers kunnen desnoods op gelijksoortige wijze den lijder optillen en wegdragen, mits deze geen letsel aan zijn beenen heeft. De onderste der boven-

bedoelde drie dragers kan dan n.l. wegvallen, waardoor dus de onderbeenen, in het kniegewricht gebogen, naar beneden hangen. Deze twee dragers handelen dan, als boven beschreven is voor den bovenste en den middelste der drie dragers.

Twee dragers kunnen een bewusteloze ook op de volgende wijze optillen en wegdragen:

Zij stellen zich nu aan weerszijden van den patiënt op, de eene (de bovenste) aan de eene zijde naast zijn



Fig. 84.

hoofd, de andere (de onderste) aan de andere zijde tegenover zijn beenen, zoodat zij schuins tegenover elkaar staan.

Beiden laten zich nu neer op de knie, die het dichtst bij den romp van den patiënt is: de bovenste brengt den arm, die het dichtst bij het hoofd is, weer op de bovenbeschreven wijze tot in de tegenovergestelde okselholte, zoodat het hoofd op dezen arm rust, de onderste omgrijpt met den arm, die het dichtst bij de voeten van den patiënt is, diens beenen, beiden schuiven hun anderen arm schuin onder het lichaam van den patiënt naar