

## Nieuwsbrief najaar 2021

---

Mei 2021

Hopelijk is eenieder tot nu toe goed door de Coronaperiode heen gekomen. Zeker de ouderen onder ons zullen de eerste en wellicht de tweede prik al gehad hebben. Het duurt nog even voordat alles weer een beetje “normaal” wordt maar we hopen op het beste.

Hieronder alvast de data van de herhalingslessen in het najaar.

De lesonderdelen bestaan uit 3 onderwerpen die gevolgd moeten worden.

Les 1 Reanimatie

Les 2 Divers

Les 3 Stop de bloeding red een leven. (SDBREL) (Nieuwe verplichte opleiding)

Nu de datums bekend zijn kun je hier alvast rekening mee houden met de planning van je werk e.d.

De lessen zijn zo gemaakt dat we aan alle richtlijnen van het RIVM en Oranje Kruis voldoen.

### Lesdatums

Maandag 13 september

Dinsdag 14 september

Maandag 20 september

Dinsdag 21 september

Maandag 27 september

Dinsdag 28 september

Maandag 04 oktober

Dinsdag 05 oktober

Na de zomervakantie krijg je een mail wanneer de inschrijving op de website voor de herhalingslessen weer geopend wordt. [www.ehbocoevorden.nl](http://www.ehbocoevorden.nl)

Zoals jullie konden lezen komt er een nieuwe opleiding bij die iedereen moet volgen om het certificaat geldig te houden. De module **Stop de bloeding red een leven.** (SDBREL)  
Deze les zit al in het schema verwerkt.

---

Vanaf 1 januari 2021 worden het gebruik van een tourniquet en opstoppen van een wond vaste onderdelen binnen het Diploma Eerste Hulp.

Hieronder enkele vragen en antwoorden.

### **Waarom is de tourniquet opgenomen in de richtlijnen voor EHBO?**

Levensbedreigend bloedverlies leidt zonder adequaat handelen tot overlijden. Daarom is het van groot maatschappelijk belang dat iedereen weet hoe te handelen in een dergelijke situatie.

Op steeds meer plekken in Nederland komen stop-de-bloeding sets te hangen, die in geval van levensbedreigend bloedverlies levensreddend kunnen zijn. Het gebruik van de

materialen is echter niet vanzelfsprekend. Daarom wordt het kunnen aanleggen van een tourniquet en het opstoppen van een wond onderdeel van het Diploma Eerste Hulp van Het Oranje Kruis.

### Past het leren omgaan met een tourniquet niet beter in een specialisatie zoals Evenementenzorg in plaats van in de basis-EHBO?

In geval van levensbedreigend bloedverlies kan direct ingrijpen door een deskundige omstander levens redden. Hoe meer mensen weten wat ze moeten doen, hoe groter de kans dat slachtoffers levensbedreigend bloedverlies overleven. Het alleen rekenen op mensen met een specialisatie geeft weinig effect.

Het is daarnaast vreemd als juist een eerstehulpverlener niet zou weten hoe de materialen in de stop-de-bloeding sets gebruikt moeten worden in geval van calamiteiten. Bovendien kun je met een tourniquet of hemostatisch gaas ook je eigen leven redden.

### Het opstoppen van wonden mag toch alleen door zorgprofessionals worden gedaan?

Dat is niet juist. Bij het opstoppen van wonden wordt zo dicht mogelijk bij de plaats van de bloeding druk gegeven. Druk geven zonder het opstoppen van de wond betekent dat de druk verspreid wordt over een groter oppervlak. Bij een opgestopte wond wordt de druk voorgeleid tot op de bloedingsplaats, en is daardoor effectiever.

### Worden de onderdelen ook toegevoegd aan de competentie(s) van mensen die momenteel in het bezit zijn van een EHBO-diploma?

Voor het geldig houden van het diploma moeten na 1 januari 2021 de stop-de-bloeding competenties onderdeel uitmaken van de nascholing

### Hoe stop je de bloeding?

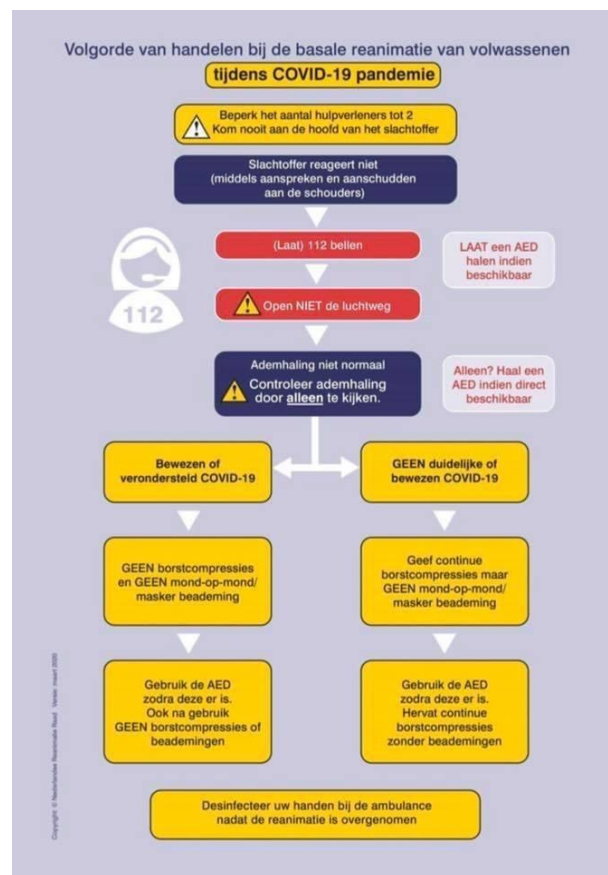
Hieronder vindt u twee folders. Verder zal tijdens de lessen alles uitgelegd worden.



Voor het geldig houden van het diploma moeten na 1 januari 2021 de stop-de-bloeding competenties onderdeel uitmaken van de nascholing.

## Reanimatie in de coronaperiode.

Hieronder nogmaals het geheugensteuntje van hoe te handelen bij een reanimatie in de Coronaperiode.



## Video reanimeren

De officiële NRR instructievideo over reanimeren volgens de COVID-19 richtlijn is klaar. U vindt deze op het YouTube-kanaal van de reanimatieraad ([LINK](#)). Voor de Basic life support betekent dit o.a.

- \* beoordeel de ademhaling door alleen naar de borstkas te kijken, open de luchtweg niet.
- \* bedek losjes de mond en neus met een doek of shawl, geef **GEEN** beademingen, **WEL** borstcompressies.
- \* sluit de AED aan zo gauw deze beschikbaar is

Te allen tijde **MONDKAPJE** voordoen

Bron: hulpverlenersmagazine/ reanimatieraad

## Eikenprocessierups

Alhoewel het op de moment nog maar begin mei is, de overlast van de eikenprocessie komt er weer aan.

**Hoe herken je de eikenprocessierups** ze zijn eigenlijk altijd met heel veel tegelijk.

Zodra de eitjes uitgekomen zijn, lopen ze in processie op de eik. Ze zitten vooral op de stam en op de takken

**Wanneer geven ze overlast?** Over het algemeen half april tot half juli. Vanaf eind mei krijgen de beestjes brandharen. Die houden ze tot ze verpoppen vanaf eind juni

**Wat zijn de meest voorkomende klachten?**Huiduitslag, zoals jeuk, bultjes. Jeuk houdt soms een paar weken aan. De brandharen kunnen ook luchtwegklachten en oogklachten geven.

**Wat moet je doen als je jeuk krijgt?**Probeer eerst met schilders tape, plakband of een pleister de brandharen van je huid te krijgen. Spoel daarna je huid goed af met water. Een verkoelende crème of gel op basis van menthol of eucalyptus kan helpen tegen de jeuk. Ook het huismiddeltje Azijn kan jeuk tegengaan.

Bron: Plus magazine

---

## Hulpverleners bij psychische klachten

Wat te doen bij mensen met psychische klachten? Hoe herken je het verschil tussen een psychose en drugsgebruik? Krijgt iemand een beroerte of komt iemand door een hersenbeschadiging niet uit zijn/haar woorden?

### **Symptomen**

#### In de war

Kan duiden op psychose, angststoornis of dementie. Probeer prikkels weg te nemen door persoon naar rustige ruimte te brengen

#### Slap of valt flauw

Kan duiden op eetstoornis, paniekaanval of dissociatie Afhankelijk van situatie helpt het om de polsen onder kraan te houden, iets te laten eten/ drinken of te laten praten.

Aan het hyperventileren of angstig. Kan duiden op een angststoornis, paniekaanval of PTSS. Laat persoon niet alleen, probeer persoon ademhalingsoefeningen te laten doen en laat hem kalmeren.

#### wazig of afwezig

Kan duiden op dissociatie, autisme, dementie of acute stressstoornis, afhankelijk van situatie om de polsen onder kraan te houden, op persoon in te praten, heldere vragen stellen en/of duidelijke instructies te geven.

#### agressief

Kan duiden op psychose, autisme of dementie. Voorkom dat persoon gevaar vormt voor zichzelf en zijn/haar omgeving. Kalmeer door vragen te stellen

Mocht dit niet lukken, neem contact op met huisarts.

Voor verdere informatie ziet [www.mindkorrelatie](http://www.mindkorrelatie)

### **Tips**

#### Ga vragen stellen.

Vraag of hij/zij de situatie waarin hij/zij verkeert, herkent. Vraag ook naar eventueel medicijn- of drugsgebruik. Toon begrip.

#### Rust

Blijf rustig en zorg ervoor, dat de situatie niet escaleert. Laat de persoon met klachten nooit alleen.

Bron: hulpverlenersmagazine/ mindkorrelatie

---

# 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/>

Kest Kooiker

---

Ton Rolink (onze vorige penningmeester) kreeg een bedankje uitgereikt voor al zijn inzet aan onze EHBO-vereniging. Hij kreeg een hele mooie complete EHBO-koffer en was hier heel blij mee.

Ik moest iedereen de hartelijke groeten doen. Hij heeft met veel plezier de bestuurlijke functie een invulling gegeven en heeft een goed gevoel om deze functie over te dragen aan onze nieuwe penningmeester Hilda de Bie.

Nogmaals onze dank voor de fijne, gezellige samenwerking.



Het bestuur wenst jullie een hele mooie zomervakantie en blijf gezond.

Tot ziens in het najaar.