



## Nieuwsbrief voorjaar 2023

---

**Wij wensen al onze EHBO leden, nieuwe leden, ereleden, docenten, sponsors en iedereen die ons een warm hart toedraagt...een voorspoedig 2023**

Een nieuw jaar betekent ook weer dat de facturen 2023 verstuurd worden. Wij vragen u de contributie te betalen voordat de datum van betaling verstreken is. Leden waarvan de contributie niet betaald is, hebben geen toegang tot de lessen. Verder vervalt ook hun recht op inspraak op de jaarvergadering en diploma verlengingen.

Zie Artikel 8 van het huishoudelijk reglement op de website.

<https://www.ehbocoevorden.nl/wp-content/uploads/Huishoudelijk-Reglement-EHBO-Vereniging-Coevorden.pdf>

Wanneer er bijzonderheden zijn qua betaling neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de penningmeester Hilda de Bie.

### **Lesrooster**

Zoals jullie in het onderstaande lesrooster kunnen zien bestaat les 2 uit een lezing. Dat betekent dat iedereen op 14 maart aanwezig moet zijn om aan de competentie te voldoen.

Noteer deze datum alvast in je agenda. 🙌

Het lesrooster komt binnenkort op de website waar jullie je zoals voorheen kunnen inschrijven.

## **Rooster herhalingslessen voorjaar 2023**

### **Les 1. Oog, oor, neus, mond, steken en beten, kinderziekten/ziekteklachten**

Lestijd 19.30/21.30 uur (maximaal 12 cursisten per les)

Maandag 6 maart

Maandag 20 maart

Dinsdag 7 maart

Dinsdag 21 maart

**Les 2. Lezing**                      **Voor iedereen!**                      (Onderwerp nog niet bekend)

Dinsdag 14 maart

## **Jaarvergadering**

Dinsdag 28 maart

# Wees voorbereid/ terrorisme

In deze nieuwsbrief in de tijd met al die dreigingen terrorismeaanslagen een aantal aanwijzingen om op te volgen.

## Wat moet ik doen bij een aanslag?

### Bomdreiging

- \* Ziet u een verdacht pakketje of een vreemde situatie? Blijf dan uit de buurt
- \* Waarschuw de mensen om u heen
- \* Bel 112
- \* Volg de instructies van hulpverleners en overheid

### Een (bom)aanslag

- \* Ga zo snel mogelijk weg van de rampplek
- \* Bescherm uzelf tegen rondvliegend materiaal
- \* Ga zo snel mogelijk naar een open plek
- \* Ga niet in groepen staan Er kan nog een bom ontploffen
- \* Volg de instructies van hulpverleners en overheid

### Aanslag met vuurwapens

- \* Ga zo snel mogelijk weg van de rampplek (indien mogelijk, ren in een hoek weg van de schutter)
- \* Kun je niet weggkomen? Ga op de grond liggen, verberg jezelf of zoek dekking achter muren of stevige obstakels.
- \* Schakel geluid en trillen je mobiele telefoon uit, zodat de schutter je niet kan horen
- \* Heb je informatie, die waardevol kan zijn bij het opsporen van de daders, meld dit bij de politie via 112.
- \* Volg instructies van de hulpverleners
- \* Geef hulpverleners de ruimte.

Bron: hulpverleners magazine

## Tourniquet

Waarom een tourniquet gebruiken? Indien iemand een ernstige bloeding heeft uit een ader/slagader, kan een volwassene 40% van zijn bloed verliezen in 3 – 4 minuten. Voor een kind kan dit nog sneller. Indien je meer dan 40% van je bloed verliest, kan het lichaam dit niet langer compenseren en ga je in shock. Het primaire doel van een tourniquet is dan ook om levensbedreigende externe bloedingen te stoppen. Tourniquets zijn nuttig omdat het moeilijk is om gedurende langere tijd een constante druk te handhaven met eenvoudige druk. Een tourniquet is wel het laatste middel en er moet altijd gekeken worden een andere methode voor bloedingscontrole zoals een wonddrukverband of hemostatisch gaas, beter bij de situatie passen. Wanneer een tourniquet is aangebracht, dan mag deze alleen weer los worden gemaakt in het ziekenhuis omdat afvalstoffen zich ophopen in het afgeknelde ledemaat. Wanneer deze in een keer vrijkomen, kan dit voor medische complicaties zorgen.

### Wat is een tourniquet?

Een tourniquet is een drukverband dat om een ledemaat (arm of been) aangelegd wordt om een slagaderlijke bloeding te stoppen. Omdat het de weefsels en zenuwen **afknelt**, is het een noodmaatregel die u alleen toe moet passen om het leven van het slachtoffer te redden wanneer deze een **ernstige bloeding** heeft.

### **Wat is een slagaderlijke bloeding?**

Slagaderlijke bloedingen ontstaan vaak op plaatsen waar de slagaders dicht onder de huid liggen, bijvoorbeeld bij de polsen. U herkent een slagaderlijke bloeding als volgt: er stromen of spuiten grote hoeveelheden helderrood bloed uit de wond. **Grijp snel in** bij deze levensgevaarlijke situatie.

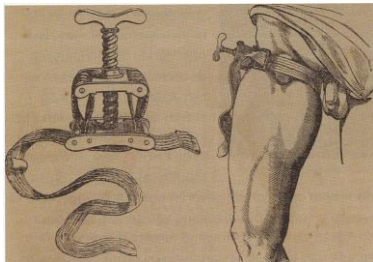
### **Slagaderlijke bloedingen behandelen**

Zorg ervoor dat u altijd een gaaskompres steriel in uw verbandkoffer heeft. Hiermee kunt u de wond in eerste instantie afdrukken, zodat het bloeden, stopt en de wond schoon blijft. Breng bij slagaderlijke bloedingen een tourniquet aan in principe 5-8 cm boven de plaats van de bloeding, maar niet over een gewricht. Sluit de gesp en trek de band strak aan en druk het klittenband stevig op zichzelf vast, maar niet voorbij de spilclipsluiting. Draai het daarna aan zodat het goed strak komt te zitten en de bloeding stopt. Schakel zo snel mogelijk professionele hulpdiensten in of breng het slachtoffer naar een arts.

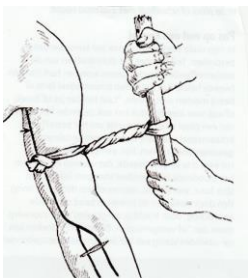
Onderstaand ziet u een aantal afbeeldingen van oude tourniquets en van een ouderwetse knevel



Verschillende oude tourniquets



Petit tourniquet uit 1718



Voorbeeld van een ouderwetse knevel

Bron: hulpverleners magazine

# Suikerziekte

Mensen met suikerziekte (diabetes) hebben zonder medicijnen een te hoog bloedsuiker in het bloed. Patiënten met suikerziekte controleren vaak zelf hun bloedsuikergehalte en kunnen hun voeding en/of medicijnen daarop aanpassen. Toch kan het gebeuren dat iemand met suikerziekte een te hoog (hyper) of te laag (hypo) bloedsuikergehalte heeft. We leggen je in deze tip uit wat je bij een zogenoemde hyper of hypo kunt doen.

## **Wat doe je bij een te laag bloedsuikergehalte (hypo)?**

Wanneer iemand met suikerziekte een te lage suikerspiegel krijgt, voelt hij/zij dat meestal aankomen. De persoon voelt zich dan licht in het hoofd, is trillerig, geeuwt en zweet. Er kan in sommige gevallen agressie optreden. Uiteindelijk kan iemand met suikerziekte die een hypo heeft, bewusteloos raken. Bij een hypo kun je het volgende doen:

- \* Bel 1-1-2 bij bewusteloosheid. Zet de telefoon op luidspreker.
- \* Leg het slachtoffer in de stabiele zijligging.
- \* Geef het slachtoffer iets zoets te eten of drinken wanneer hij alert is.
- \* Geef eerst snelwerkende koolhydraten zoals limonade of druivensuiker. Daarna kun je de persoon met suikerziekte langwerkende koolhydraten geven, zoals een boterham met kaas.

## **Wat doe je bij een te hoog bloedsuikergehalte (hyper)?**

Als een slachtoffer met suikerziekte een te hoog bloedsuikergehalte heeft, wordt hij langzamerhand steeds slaperiger. Het slachtoffer ademt moeilijker en kan eventueel gaan braken. Handel bij een hyper als volgt:

- \* Bel 1-1-2 bij bewusteloosheid. Zet de telefoon op luidspreker.
- \* Bel het spoednummer van de huisarts of huisartsenpost. De huisarts zal meestal de insuline opnieuw instellen.

Bron: EHBO

# Pijn aan armen of benen

Pijn aan armen of benen kan veel verschillende oorzaken hebben. Een slachtoffer kan een kneuzing of verstuiking hebben opgelopen of het slachtoffer kan een breuk of ontwrichting hebben. Wanneer er geen abnormale stand of beweeglijkheid is van het ledemaat is een botbreuk niet goed te onderscheiden van een kneuzing of verstuiking. Daarom vertellen we je in deze algemene tip wat je het beste kunt doen bij pijn aan armen of benen.

## **Wat te doen bij pijn aan armen of benen?**

- Verwijder bij pijn aan armen of benen de sieraden van het gewonde lichaamsdeel om eventuele beknelling door zwelling te voorkomen.
- Is de voet gekneusd of de enkel verstuikt? Verwijder dan de schoen. Knip hiervoor eventueel de veters door. Laat de schoen aan wanneer de pijn erger wordt door het uitrekken van de schoen.

- Koel bij pijn aan armen of benen de pijnlijke plek minstens tien minuten en maximaal twintig minuten met een coldpack, een zak met smeltend ijs of met water uit de kraan.
- Koel niet bij een duidelijke breuk of ontwrichting.
- Stop met koelen wanneer het onaangenaam voor het slachtoffer wordt. Het is de bedoeling dat met koelen de pijn afneemt.
- Leg altijd een droge doek tussen de coldpack/ ijs en de plek van de pijn aan armen of benen. Zo voorkom je bevriezing.
- Laat het slachtoffer tijdens het koelen niet alleen. Door kou en pijn kan er flauwte ontstaan waardoor een val mogelijk is.

### **1-1-2 of huisarts bellen bij pijn aan armen of benen**

In de volgende gevallen van pijn aan armen of benen bel je met 1-1-2:

- Breuken of ontwrichtingen van benen, heupen of bekken. Deze gaan gepaard met ontzettend veel pijn en kans op interne bloeding.
- Een open botbreuk. De kans op extra beschadigingen en infecties is groot.
- Bij een bleke of blauwe huid. Een botbreuk heeft dan mogelijk de bloedvoorziening verstoord.
- Als het slachtoffer hevige pijn aan armen of benen heeft.

Bron: EHBO

## **Allergische reactie**

Een allergische reactie kan zich op vele manieren voordoen. De klachten ontstaan nadat het slachtoffer in contact is geweest met de stof waarvoor hij allergisch is. Bijvoorbeeld een allergische reactie door een insectenbeet, een verkeerd voedingsmiddel of door hooikoorts. Onder andere vlekken, jeuk, roodheid, zweten, rillen, hoofdpijn, misselijkheid, braken, duizeligheid, benauwdheid, suf worden, spierkrampen, onrust en verwardheid kunnen symptomen van een allergische reactie zijn.

### **Wat doe je bij een allergische reactie?**

Wanneer iemand een lichte allergische reactie heeft dan kun je een aantal dingen doen om dit op een goede manier te behandelen.

- Laat het slachtoffer zitten of liggen. Het is belangrijk dat het slachtoffer niet platligt bij benauwdheid.
- Bescherm het slachtoffer met een deken of een jas tegen eventuele afkoeling.
- Bij een lichte allergische huidreactie kun je de aangedane plek koelen met bijvoorbeeld een koud, nat washandje of een koud kompres. Wikkel bij gebruik van een coldpack of ijszak deze altijd in een theedoek om zo bevriezing van de huid te voorkomen.
- Voorkom dat het slachtoffer krabt of wrijft.
- Bel de huisarts of huisartsenpost wanneer de huid bij een allergische reactie opzwelt.

### **1-1-2 bellen bij een allergische reactie**

Bij een ernstige allergische reactie kan het voorkomen dat het slachtoffer hevig benauwd is door het opzwellen van de keel. In dergelijke situaties is het van levensbelang om 1-1-2 te bellen. Ook wanneer het slachtoffer suf wordt of bewusteloos raakt moet je 1-1-2 bellen. Bel in andere gevallen de huisarts of huisartsenpost bij een allergische reactie.

### **Allergische reactie bij kinderen**

Een allergische reactie bij kinderen kan hetzelfde verlopen als bij volwassenen. De meeste allergieën ontwikkelen zich tijdens de eerste levensjaren. Kinderen kunnen voor van alles allergisch zijn. Een voedselallergie komt het vaakste voor bij kinderen. Heb je het vermoeden dat je kind allergisch is? Dan is het verstandig om een afspraak te maken bij de huisarts. Zij kunnen met testen diagnosticeren welke stoffen een allergische reactie opwekken.

Bron: EHBO

## **Wist u dat?**

### **Groeien je voeten als je ouder wordt?**



Naarmate je ouder wordt kunnen je voeten breder en langer worden. Net als in de rest van jouw lichaam is er een verandering in elasticiteit. Hierdoor wordt het weefsel slapper en zakt ook je voetboog in. Jouw voeten groeien dus niet een maat groter, maar doordat de voet doorzakt en van vorm verandert, kan het wel zijn dat je een grotere schoenmaat nodig hebt om nog comfortabel in schoenen te passen.

#### **Vetweefsel neemt af**

Daarnaast neemt ook de dikte van het vetweefsel onder je voet af waardoor er meer druk ontstaat op de voorvoet en de hiel. Je kunt het gevoel hebben dat je op je botjes loopt. Door het doorzakken van de voeten verandert ook de stand van je tenen. Ze kunnen scheef gaan groeien of een kromme stand (klauwstand) aannemen. Om drukplekken te voorkomen, is het belangrijk dat je tenen voldoende ruimte hebben in de schoenen.

## Schoentips

Zorg dat je comfortabele schoenen draagt die je voldoende stevigheid bieden. Bij het kopen van schoenen kun je letten op het volgende:

- Koop schoenen altijd in de namiddag omdat je voeten in de loop van de dag wat dikker worden.
- Pas altijd beide schoenen in de winkel, omdat er verschil in voetlengte kan zitten. Koop de schoenen altijd op de langste voet.
- Laat de voeten in de schoenenwinkel opmeten, zodat je de juiste lengte- en breedtemaat koopt. Let hierbij ook op de pasvorm van de schoen; maat 40 van het ene merk is beslist geen maat 40 van het andere merk.
- Zorg voor een goede, stevige hielomsluiting.
- Je tenen moeten vrij kunnen bewegen in de schoen. Let naast de lengte- en breedtemaat ook op de hoogte van de teenbox.
- Zorg voor een dempende onderzool. Door het afnemen van de vetkussentjes onder uw voet is een dikkere loopzool prettiger.
- Zorg voor een goede wreefsluiting, bij voorkeur verstelbaar met een veter.
- Maar vooral: koop schoenen die comfortabel zitten.

Bron: Plus

## Je lichaamstemperatuur meten: met welke thermometer doe je dat?

5 manieren om je lichaamstemperatuur te meten met een thermometer

Voel je je koortsig of voelt je (klein)kind heel warm aan, dan is het verstandig om de lichaamstemperatuur te meten. Dat kun je het beste doen met een thermometer, maar met welke precies? En welke is het meest betrouwbaar?



## 5 manieren om je lichaamstemperatuur te meten

Er zijn vijf manieren om je [lichaamstemperatuur](#) te meten: via de anus (rectaal), via de mond (oraal), via het oor, onder de oksel en op het voorhoofd. De meest betrouwbare meetmethode is via de anus, omdat hier de temperatuur het meest stabiel is. Op de andere plekken in en op het lichaam zijn er temperatuurverschillen, dus is de uitkomst minder betrouwbaar. Zo is de temperatuur in de mond en op het voorhoofd een halve graad lager dan in de anus en onder de oksel is deze gemiddeld een halve tot zelfs een graad lager dan rectaal gemeten. Wil je liever niet rectaal meten, dan moet je hier dus rekening mee houden.

## Welke thermometer kies je?

Welke thermometer je kiest, hangt ervan af welk lichaamsdeel je wilt gebruiken om te meten en bij wie. Voor de anus, mond en onder de oksel kun je het beste een (digitale) staafthermometer gebruiken. Kies wel voor één bepaalde meetmethode en blijf deze per lichaamsdeel gebruiken, dus bijvoorbeeld via de anus - dat is het meest hygiënisch. Naast de staafthermometer kun je ook de lichaamstemperatuur via het oor meten. Dat kun je doen

met een speciale oorthermometer die via een infraroodsensor de warmte van het trommelvlies scant. De voorhoofdthermometer werkt op dezelfde manier als de oorthermometer. Voor metingen met deze thermometers hoef je niet direct contact te maken met het lichaam. Dat is handig voor als je bijvoorbeeld de temperatuur van je (klein)kind wil meten. Maar let op: je moet bij deze thermometers dus wel een halve graad erbij optellen.

## 112NL app

**Mensen die niet goed kunnen horen en/of spreken, kunnen sinds 12 januari 2022 via de 112NL app de meldkamer bereiken. Ook voor mensen die de Nederlandse of Engelse taal niet beheersen is de app geschikt. Wie de app downloadt, kan daarin persoonlijke kenmerken aangeven. Deze kenmerken worden dan bij een melding meegestuurd aan de meldkamer, zodat de centralisten beter en sneller kunnen helpen.**

**De 112NL app is voor iedereen te downloaden en vormt een aanvullende manier om de hulpdiensten in Nederland te bereiken.**

Via de 112NL app krijg je contact met een meldkamer in Nederland en start de centralist indien noodzakelijk een chatgesprek. Ook kun je aangeven in welke taal je wilt communiceren. De app kent een vertaalfunctie met 109 talen, die ook tijdens het chatten kan worden gebruikt.

De app deelt automatisch de locatie van de melder met de meldkamer. Op basis van de ervaringen wordt de app verder doorontwikkeld. In de toekomst wordt de app uitgebreid met het meesturen van beeld en videomateriaal en een ik-kan-niet-praten-knop.

De app kun je downloaden in de bekende appstores.

112 als elke seconde telt. Bellen met 112 kan nu ook met de app 112NL!

Door 112NL te gebruiken stuurt u automatisch deze gegevens naar de meldkamer:

- welke hulpdienst u wilt spreken
- uw naam
- uw telefoonnummer
- of u moeite heeft met spreken of horen
- uw voorkeurstaal voor de chatfunctie.

Door 112NL te gebruiken kan de meldkamer een chatgesprek met u starten als u niet of moeilijk kunt spreken of horen of als u niet goed Nederlands of Engels spreekt. Door 112NL te gebruiken stuurt uw telefoon automatisch uw locatie naar de meldkamer zodra u belt. Daarmee kan de meldkamer sneller de juiste hulp naar de juiste plaats sturen. U ontvangt een notificatie als de chat wordt gestart. De Galaxy S8 en S9 laten deze notificatie niet zien.

Download de app 112NL. De app is beschikbaar voor Android en iOS. Download hem nu. Vul direct uw gegevens in. Dan is de app klaar voor gebruik als elke seconde telt.

Let op! Misbruik van 112 is strafbaar. Test de app daarom niet na installatie, u houdt dan de lijn bezet voor mensen in nood.