

## Nieuwsbrief voorjaar 2023

---

**Wist je dat je bij tankstation PEUT, Europaweg 2 in Coevorden na het tanken gratis kunt doneren aan onze EHBO-vereniging? Vraag na het tanken en de betaling dat je wilt doneren. Het personeel helpt je hierbij.**

- \* Rautekgreep
- \* Heimlichgreep
- \* Stabiele zijligging
- \* Blaren doorprikken
- \* Wat te doen bij flauwvallen
- \* Dementie

### De Rautekgreep



**De Rautekgreep is een** greep die wordt toegepast wanneer het noodzakelijk is om een slachtoffer na een ongeval te verplaatsen naar een veilige locatie.

#### **Hoe verplaats je een slachtoffer op een veilige manier?**

Stel je voor, een ongeval vindt plaats. Het gebouw staat in brand en je collega/vriend(in)/een toevallige omstander ligt op de grond en reageert niet. Er bestaat een redelijke kans op instorting, dus je wilt het slachtoffer verplaatsen zonder extra schade toe te brengen. Hoe verplaats je dit slachtoffer op een veilige manier? Dat kan met de zogenaamd Rautekgreep. De noodvervoersgreep van Rautek, beter bekend als de Rautekgreep, is een manier om slachtoffers van een ongeval naar een veilige plek te vervoeren. Het kan onder andere worden toegepast als het slachtoffer op een drukke weg ligt, of als er koolmonoxide in de ruimte hangt. De greep is geschikt voor korte afstanden, en wordt geleerd aan EHBO-ers en bhv'ers. Wij beschrijven hier hoe je deze greep kunt toepassen.

#### **De Rautekgreep: in 8 stappen een slachtoffer naar veiligheid brengen**

1. Ga achter het slachtoffer op je knieën zitten.
2. Til het hoofd voorzichtig iets op. Zorg ervoor dat het slachtoffer tegen jouw lichaam steunt.

3. Pak één onderarm. Als er letsel is aan één van de armen pak je de arm zonder letsel. Leg deze onderarm horizontaal voor de borst van het slachtoffer.
4. Krul je handen met duimen en vingers tegen elkaar aan over de onderarm van het slachtoffer. Het is belangrijk om je vingers zo te houden zodat je niet tegen de ribben van het slachtoffer duwt tijdens het slepen.
5. Breng het slachtoffer voorzichtig in een zittende houding.
6. Ga zo dicht mogelijk tegen het slachtoffer op je hurken zitten en laat het slachtoffer tegen je aan rusten. Plaats je voeten en je knieën aan allebei de kanten van het slachtoffer.
7. Til het slachtoffer op vanuit je benen. Hoe dichter je het slachtoffer tegen jou aanhoudt, des te minder belastend het tillen voor je rug is.
8. Sleep het slachtoffer naar een veilige plek door achteruit te lopen. Let hierbij goed op waar je loopt!

Nadat je een veilige plek hebt gevonden kun je het slachtoffer in omgekeerde volgorde weer op de grond leggen. Leg vooral het hoofd voorzichtig neer. Nu kun je eerste hulp gaan verlenen.



### Wanneer kun je de Rautekgreep gebruiken?

De Rautekgreep is vooral bedoeld voor een ruwe ondergrond of hoogteverschillen. Als het slachtoffer in een stoel zit (bijvoorbeeld in de auto) gebruik je ook de Rautekgreep, maar de handelingen zijn net even anders. Als het slachtoffer in bed ligt, kun je het slachtoffer ook op deze manier verplaatsen. Trek het slachtoffer dan zoveel mogelijk naar de bedrand, eventueel door het laken of de deken te gebruiken.

### Wanneer kun je de Rautekgreep *niet* gebruiken?

Als je het slachtoffer niet kunt verplaatsen met deze greep, bijvoorbeeld doordat het gewichtsverschil te groot is, dan raadt het Oranje Kruis aan om het slachtoffer bijvoorbeeld aan de kleding, armen of enkels te verplaatsen. Vraag in deze situaties om hulp van omstanders, vooral wanneer je het slachtoffer aan de enkels verplaatst! De omstanders moeten dan het hoofd van het slachtoffer iets optillen.

Bron: Mens en gezondheid

## De Heimlich-greep (buikstoten)?

Als iemand zich ernstig verslikt heeft en daardoor geen lucht krijgt, kun je met buikstoten volgens de Heimlich-greep de luchtwegen vrijmaken. Maar wanneer spreek je van een lichte verslikking en wanneer van een ernstige? Bij een lichte verslikking kan het slachtoffer nog gewoon spreken, hoesten en ademen. Bij een ernstige verslikking kan hij dit allemaal niet. Vaak is er ook een piepende ademhaling hoorbaar en doet het slachtoffer tevergeefs pogingen om te kuchen.

## Hoe pas je buikstoten volgens de Heimlich-greep toe?

Een Heimlich-greep pas je niet direct toe bij ernstige benauwdheidsklachten. Sla eerst vijf maal tussen de schouderbladen en kijk na elke klap of het probleem opgelost is. Helpt slaan op de rug niet, geef dan een aantal buikstoten. Dit doe je als volgt;

1. Laat 112 bellen en de AED ophalen!
2. Ga achter het slachtoffer staan en sla je armen om zijn middel en laat hem iets vooroverbuigen.
3. Plaats je vuist boven de navel van het slachtoffer en sla met je andere hand deze vuist vast.
4. Trek nu je vuist (hard) naar binnen en omhoog alsof je hem probeert op te tillen.
5. Voer deze beweging maximaal vijf keer achter elkaar uit.
6. Is het probleem hiermee nog niet opgelost, geef dan afwisselend vijf slagen tussen de schouderbladen en vijf buikstoten.

---

Bij buikstoten volgens de Heimlich-manoeuvre bestaat er altijd kans op inwendig letsel, ook als je deze correct hebt uitgevoerd. Naderhand moet dus altijd een arts bezocht worden.

---



Stabiliseer het hoofdje en steun je onderarm op je been

Draai het kindje door het achterhoofdje te pakken

Start met borstcompressies waarbij je onderarm op je bovenbeen

Bron: Gezondheidsplein

---

## Stabiele zijligging

Een stabiele zijligging is een positie waarin je een bewusteloos slachtoffer kunt leggen. Bij bewusteloosheid is iemand niet meer aanspreekbaar, maar heeft nog wel een normale ademhaling. Op deze pagina lees je meer over het belang van de stabiele zijligging en hoe je iemand in stabiele zijligging legt.

Zorg altijd dat je eerst zelf in veiligheid bent. Vervolgens beoordeel je het bewustzijn van het slachtoffer. > Bewusteloos bel 112. Draai vervolgens het slachtoffer voorzichtig op zijn zij (normale zijligging), behalve bij een vermoeden van hoofd- en/of nekletsel. Je kunt het slachtoffer ook in stabiele zijligging leggen. Dat is beter dan een normale zijligging, maar niet noodzakelijk. Wanneer het slachtoffer in stabiele zijligging ligt, ligt hij zodanig op zijn zij, dat hij niet makkelijk terugrolt.

Hierbij is het hoofd naar achter gekanteld en de mond naar de grond gericht. De luchtwegen worden zo vrijgehouden. Dit is nodig, omdat bij een bewusteloos slachtoffer de spieren in de keelholte verslappen. Hierdoor kan de tong in de keel zakken, waardoor de ademweg

geblokkeerd is en het slachtoffer stikt. Bovendien is er een risico dat bij braken de inhoud van de maag in de luchtwegen en longen terecht komt.

### Hoe leg je iemand in een stabiele zijligging?

Als het bewusteloze slachtoffer plat op de grond ligt, leg je hem als volgt in de stabiele zijligging:

1. Kniel naast het slachtoffer neer en zet - indien hij of zij een bril draagt - deze af.
2. Zorg dat beide benen van het slachtoffer gestrekt zijn en iets uit elkaar liggen.
3. Plaatst de dichtstbijzijnde arm in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam, helemaal uitgestrekt dus. De hoek tussen de oksel en het lichaam moet ongeveer negentig graden zijn en de onderarm moet naar boven gericht zijn. De handpalm moet ook omhoog liggen.
4. Breng de andere arm over de borstkas heen en druk de handrug tegen de wang van het slachtoffer die naar de grond wijst. Zorg dat deze hand altijd tegen de blijft.
5. Pak nu met je vrije hand het been vast dat het verst van je aflight. Trek de knie omhoog en laat de voet op de grond staan. Trek daarna het opgetrokken been naar je toe. Zorg dat de heup en de knie van het opgetrokken been een rechte hoek vormen. Blijf ondertussen de handrug tegen de wang drukken.
6. Kantel nu het hoofd naar achteren. Zorg dat de mond naar de grond is gericht. Zo kan het slachtoffer niet stikken of braaksel of bloed in de longen krijgen. Om het hoofd gekanteld te houden, kun je eventueel de hand onder het hoofd een klein beetje verschuiven.
7. Het slachtoffer ligt nu in een stabiele zijligging. Blijf ondertussen de ademhaling controleren.



Bronnen: Rode Kruis

## Blaren

Het is een van de bekendste taken van EHBO'ers bij wandelevenementen zoals de Nijmeegse Vierdaagse: blaren behandelen.

### Soorten blaren

We kunnen drie soorten blaren onderscheiden:

\* Drukblaren; Dit zijn blaasjes gevuld met vocht en in sommige gevallen gevuld met bloed. Deze ontstaan door wrijving van bijvoorbeeld je schoen of slipper op je huid. De meest bekende plek waar blaren voorkomen zijn je voeten, maar drukblaren kunnen ook ontstaan op je handen of vingers.

\* Brandblaren; Ook bij deze blaas ontstaat er een blaasje gevuld met vocht. Bij een brandblaas is de oorzaak niet wrijving maar verbranding van de huid. Een brandblaas is een

tweedegraads brandwond. Als je een brandblaar hebt dan laat de opperhuid los van de ondergelegen huidlagen.

\* Bloedblaren; Als je een bloedblaar hebt dan ontstaat er een blaasje gevuld met bloed en vaak ook met vocht. Bloedblaren liggen vaak dieper dan drukblaren omdat ze kleine bloedvaten kapot maken. Dit soort blaren kunnen ontstaan door druk (bijvoorbeeld wanneer je vingers tussen de deur komen) of door een klap van een zwaar object. Als een bloedvat samengeknepen wordt kunnen de huidlagen elkaar loslaten en gaat daartussen bloed zitten. Bloedblaren kun je ook in je mond krijgen, doordat je bijvoorbeeld heel hard ergens op bijt.

Bron: Gezondsplein

---

## Wat te doen bij flauwvallen



< **Fout.**

Laat het slachtoffer pas drinken wanneer hij alert is en zelf kan drinken.

Iemand zien flauwvallen, daar kan je goed van schrikken. Of misschien heb je het zelf wel eens meegemaakt. Waardoor valt iemand flauw en wat moet je doen bij flauwvallen?

### Wat is flauwvallen?

Flauwvallen is het verliezen van bewustzijn, doordat de bloeddruk plotseling wegvalt en het bloed heel even niet bij onze hersenen kan komen. Door dit gebrek aan bloed ontstaat er ook een tekort aan zuurstof. Het lichaam gaat dan uit zelfbescherming in de reservestand en je valt flauw. Doordat de spanning in je spieren wegvalt, zak je in elkaar. Lig je op de grond, dan kan het bloed makkelijker naar je hersenen stromen waardoor deze weer genoeg zuurstof krijgen. Het gevolg is dat je bijkomt. De medische term voor flauwvallen is Syncope.

### Wat zijn de oorzaken van flauwvallen?

Er is niet één oorzaak, maar er zijn verschillende oorzaken. De ene oorzaak is minder onschuldig dan de andere.

- Te snel opstaan  
Wanneer iemand flauwvalt doordat hij of zij te snel opstaat dan noemen we dat orthostatische hypotensie. Hierbij is op het moment van opstaan de doorbloeding niet optimaal en zit er veel bloed in de benen en stroomt er onvoldoende bloed naar de hersenen waardoor je flauwvalt. Zorg ervoor dat wanneer je ligt of zit dat je rustig

overeind komt. Een verwante vorm hiervan is wanneer iemand langdurig moet staan en vervolgens flauwvalt. Om dit te voorkomen moet je regelmatig je kuitspieren en bovenbeenspieren aanspannen om zo de doorbloeding te bevorderen.

- **Hyperventilatie**  
Door te snel ademen verdwijnen er grote hoeveelheden kooldioxide uit het lichaam en door een lage kooldioxide concentratie vernauwen de bloedvaten in de hersenen waardoor je flauw kunt vallen.
- **Vasovagale Collaps**  
Door iets heel angstigs, schokkends of erge pijn kan de zenuw naar het halsgebied, de borstkas en de darm dusdanig gestimuleerd worden dat de hartslag hierdoor verlaagd en dat er een snelle verwijding van de bloedvaten ontstaat. Met het gevolg dat je flauwvalt. Vaak gaat dit gepaard met misselijkheid en een huid die koud en klam aanvoelt.
- **Problemen met het hart**  
Flauwvallen kan ontstaan wanneer het hart niet genoeg bloed kan rondpompen om een normale bloeddruk in stand te houden. De oorzaken hiervoor kunnen liggen in hartritmestoornissen of hartklepaandoeningen. Deze patiënten kunnen na het inspannen zich duizelig voelen worden en flauwvallen.
- Naast bovenstaande oorzaken kunnen ook uitputting, stress, ziekte en medicijnen ervoor zorgen dat iemand flauwvalt. Bij vrouwen kan flauwvallen ook voorkomen tijdens de menstruatie of zwangerschap.

### **Wat te doen bij flauwvallen?**

Wanneer iemand aanvoelt komen dat hij of zij gaat flauwvallen, dan is het aan te raden om deze persoon op de rug op de grond te leggen met de benen iets hoger dan het hoofd. Hierdoor verbeter je de bloedtoevoer naar de hersenen.

Wanneer je bij iemand een flauwte aan ziet komen, doordat iemand bleek ziet en bezweet is en wellicht wankelt doordat deze persoon duizelig is, loop dan naar deze persoon toe en vang hem of haar op. Dit doe je door achter deze persoon te staan en je armen onder de oksels te plaatsen. Leg deze persoon dan voorzichtig op de grond met de benen iets hoger dan de rest van het lichaam.

Wanneer iemand daadwerkelijk is flauwgevallen controleer dan eerst de ademhaling. Kantel het hoofd van het slachtoffer iets naar achteren om zo de luchtweg vrij te maken. Druk vervolgens met de ene hand op het voorhoofd en met de andere hand til je de kin van het slachtoffer iets omhoog. Wanneer je ziet dat de ademhaling normaal is leg dan het slachtoffer op de zij. Maak kleding die de ademhaling zou kunnen belemmeren los. Denk hierbij aan een sjaal of das en zorg ervoor dat het slachtoffer voldoende frisse lucht krijgt. Leg iets vochtigs, zoals een natte doek, op het voorhoofd van het slachtoffer en laat iemand rustig bijkomen. Laat iemand eerst 10 minuten op de grond zitten of liggen en wellicht wil het slachtoffer wat water drinken. Dit mag alleen wanneer iemand volledig bij bewustzijn is. Wanneer iemand na 2 minuten nog niet is bijgekomen bel dan 112.

# Dementie

Dementie neemt in snel tempo toe door de vergrijzing. Dementie is nog niet te genezen, maar door het gebruik van medicijnen kan er een vertraging of tijdelijke stilstand in de ontwikkeling van het ziekteproces tot stand worden gebracht. Daarom is het heel belangrijk om de beginnende signalen van dementie te herkennen zodat je er op tijd bij kan zijn.

## **Wat is dementie?**

Dementie is een hersenaandoening waarbij het verstandelijk functioneren steeds verder achteruitgaat, zodanig dat het normale leven niet meer mogelijk is en men langzaam maar zeker totaal afhankelijk wordt van de hulp van anderen.

Bij dementie raken steeds meer zenuwcellen in de hersenen en/of verbindingen tussen deze zenuwcellen beschadigd waardoor de hersenen niet goed meer kunnen functioneren. Het verloop is bij iedereen anders, bij sommige mensen kan de achteruitgang heel snel gaan, terwijl anderen nog jaren een, in verhouding, gewoon leven kunnen leiden.

Ongeveer 250.000 mensen hebben vandaag de dag dementie, maar de verwachting is dat in 2050 ongeveer 500.000 mensen dementie hebben. De kans dat iemand dementie krijgt is 20 procent en voor vrouwen is dat zelfs 30 procent. Dementie is een ouderdomsziekte maar ook jongeren kunnen deze ziekte krijgen. Van het totale aantal mensen met dementie zijn er ongeveer 12.000 jonger dan 65 jaar. Dementie op jonge leeftijd begint dan vaak tussen de 40 en de 65 jaar.

## **Signalen van beginnende dementie**

Onderstaande signalen kunnen wijzen op dementie, maar ze kunnen ook een andere oorzaak hebben.

### \* Vergeetachtigheid

Een van de meest voorkomende symptomen is het vergeten van nieuwe informatie. Andere signalen zijn dat iemand bepaalde gebeurtenissen of data telkens vergeet. Maar het kan ook zo zijn dat iemand steeds maar weer dezelfde vraag stelt en dat hij of zij afhankelijk is geworden van het gebruik van spiekbriefjes of van familie.

### \* Problemen met taal

Het gebruiken en begrijpen van taal kan moeilijker worden bij beginnende dementie. Het kan dan voorkomen dat iemand midden in een gesprek ineens stopt met praten en dan niet meer weet wat hij of zij wilde zeggen. Bepaalde eenvoudige woorden kan iemand vergeten of bepaalde namen. Ook het schrijven kan steeds moeilijker gaan.

### \* Problemen met dagelijkse zaken

Een derde signaal is dat ook de gewone dingen steeds moeilijker gaan. Denk hierbij aan hobby's en het regelen van je financiën. Ook plannen van activiteiten in een bepaalde volgorde kunnen ineens problemen opleveren zoals het maken van een kopje koffie of het bereiden van een maaltijd.

### \* Vergissingen met tijd en plaats

Het is normaal als je een keer ben vergeten waarom je ook alweer naar de keuken liep, maar wanneer iemand begint met dementeren zal dit steeds vaker voorkomen. Het kan ook gebeuren dat iemand vergeten is waar hij of zij is en hoe ze op die plek zijn gekomen. Een

ander signaal is dat het besef van tijd en plaats minder wordt, waardoor iemand met dementie moeilijker kan bepalen hoe laat het is, welke dag het is of welk jaar het is.

\* Slechter beoordelingsvermogen

Wanneer het inschatten van situaties lastiger wordt, net als met maken van keuzes, dan is dit wellicht een signaal van dementie. Bijvoorbeeld of je een bepaald product wel nodig hebt als je boodschappen gaat doen. Dit kan ervoor zorgen dat je met veel te veel of juist te weinig van iets thuiskomt.

\* Veranderingen in gedrag

Wanneer iemand zonder duidelijke aanleiding wisselt van humeur dan kan dit duiden op beginnende dementie. Want door dementie kan iemand zijn gedrag en karakter veranderen.

\* Kwijtraken van spullen

Wanneer iemand bepaalde spullen op plekken neer gaat leggen die vreemd zijn, zoals een boek in de koelkast, dan kan dit een signaal zijn wat wijst op dementie. Maar ook het verliezen van spullen en echt niet meer weten waar ze zijn gebleven kan zo'n teken zijn.

\* Terugtrekken en stiller worden

Een ander signaal van beginnende dementie is dat iemand zich gaat terugtrekken en stiller wordt in een groep. Doordat mensen met dementie problemen ondervinden bij het voeren van gesprekken, kunnen zij daardoor een soort faalangst krijgen. En omdat ze bang zijn om fouten te maken onderneemt iemand steeds minder en zit dan bijvoorbeeld uren voor de televisie. Een buitenstaander kan dit afdoen luiheid of gebrek aan interesse, maar het is een soort faalangst.

\* Problemen met zien

Het kan ook zijn dat je problemen krijgt met lezen, of met het inschatten van afstanden, of je kunt het moeilijk gaan vinden om kleuren van elkaar onderscheiden. Het kan zelfs gebeuren dat je jezelf niet meer herkent wanneer je langs een spiegel loopt. De hersenen krijgen moeite met het verwerken van wat iemand met dementie ziet.

\* Onrust

Een van de symptomen van dementie is onrust. Daardoor lijkt het of hij of zij continue op zoek is naar iets, iets moet opruimen of iets anders moet doen. Dit constante gevoel van onrust leidt ook vaak tot slaapproblemen.

**Wanneer naar de huisarts?**

Wanneer je je zorgen maakt over je vergeetachtigheid, of dat van iemand in je omgeving dan raden wij je aan naar je huisarts te gaan, deze kan je vaak geruststellen. En ook als is het wel dementie dan kan een vroege diagnose je ook helpen.

Bron: huisarts

***Kest Kooiker***