

We zijn weer begonnen

De eerste avond voor de hulpverleners van onze vereniging 2 september. De hulpverlening op evenementen is een van de pijlers waarop onze vereniging (financieel) draait. Daarom was de eerste avond speciaal voor hen, even bijpraten maar ook de trugtassen controleren en de hulpverleningskleding bekijken.

Na een inleiding van Hans werd ook de presentatie van de Veldnorm Evenementenzorg nog maals vertoont.

Omdat we bij de hulpverlening bij evenementen meer gaan samenwerken met de EHBO afdeling Montfoort waren er ook drie mensen van hen aanwezig.

Was je er die avond niet? Kijk dan zelf of je rugtas compleet is en of er geen artikelen over de houdbaarheidsdatum zijn. Geef door aan Saskia als je een aanvulling nodig hebt.

Buurtcentrum de Pijler

Dit seizoen ook lessen in Buurtcentrum “de Pijler”.

Buurtcentrum de Pijler in de wijk Veldhuizen is er voor iedereen, van jong tot oud.

Je kunt hier meedoen aan verschillende activiteiten, van gym en hiphopdance tot knutselen en klaverjassen. Op de website van buurtcentrum de Pijler vind je het activiteitenoverzicht.

Je bent van harte welkom voor een kopje koffie en een praatje. Ieder maand organiseert een groep vrijwillige buurtbewoners eetcafé de Pijler. Ook kun je hier terecht voor rijbewijskeuring. Kinderen en jongeren kunnen langs komen voor een spelletje, een praatje of om te gamen op de PlayStation.

Mis je een activiteit in het buurtcentrum?

Laat dit weten aan de sociaal beheerders. Zij kijken graag of ze dit voor de wijk kunnen organiseren.

De Pijler wordt beheerd door een samenwerking van de Pijlerraad, de gemeente Utrecht en een sociaal beheerder van Dock.



Foto » 8 september de eerste keer in de Pijler, toen nog keurig op 1 ½ meter.

Reanimatierichtlijnen weer terug naar normaal

Per 25 september is het advies om reanimaties weer volgens normaal protocol uit te voeren, inclusief beademen. Het betekent dat de reanimatierichtlijnen van voor de coronapandemie weer gelden.

Dit heeft de Nederlandse Reanimatie Raad in overleg met Ambulancezorg Nederland, de Nederlandse

Vereniging voor Medisch Managers Ambulancezorg en HartslagNu besloten.

De coronapandemie heeft de afgelopen 1,5 jaar gezorgd voor aangepaste reanimatierichtlijnen. Deze aanpassingen waren bedoeld om hulpverleners en slachtoffers te beschermen tegen het virus. En om tegelijkertijd slachtoffers van een hartstilstand zo goed mogelijk te reanimeren tijdens de coronapandemie.

Reanimatie inclusief beademen

Nu veel mensen zich hebben laten vaccineren en het virus zich minder snel verspreidt, is de kans op besmetting met het virus klein, net als de kans op ernstig ziekteverloop. Daarom kan de reanimatiezorg weer terug naar de situatie van voor de pandemie. Slachtoffers van een hartstilstand kunnen weer worden gereanimeerd volgens de normale richtlijnen, inclusief beademen.

Gezond verstand

Het coronavirus is nog niet uit de samenleving. Blijf als burgerhulpverlener altijd je gezonde verstand gebruiken. Je kunt er voor kiezen om toch niet te beademen, of dat juist wel te doen. Denk daarbij aan je eigen gezondheid, die van het slachtoffer, omstanders en andere hulpverleners. En reageer niet op een oproep wanneer je klachten hebt die passen bij het coronavirus, of volgens de richtlijnen van het RIVM in quarantaine moet blijven.



Belangrijk bij de beantwoording per sms

Wist je dat je bij een oproep via sms je alleen hoeft te reageren als je daadwerkelijk gaat? En dat wij elk teken dat je terugstuurt zien als acceptatie van de oproep? Dus ook wanneer je ‘nee’ terugstuurt, denkt het systeem dat je ter plaatse gaat. Dus ga je niet, reageer dan niet op de sms!



EHBO Tips; bij sporten



Het leed dat sportblessures heet...

In 2020 gaf één op de tien sporters aan een sportblessure te hebben opgelopen in een periode van drie maanden. Dat zijn bijna 4 miljoen sportblessures in Nederland per jaar! En het slechte nieuws is dat volgens onderzoek van Veiligheid.nl² het aantal sportblessures onder de gehele bevolking naar verwachting zal toenemen.

Vijf veelvoorkomende sportblessures: wat moet je doen?

Het sportseizoen gaat weer van start. Trek jij die stoffige sportschoenen ook weer uit de kast? Zorg dan dat je weet wat je moet doen bij blessures! Deze vijf sportblessures komen veel voor als je na lange tijd weer start op het voetbalveld, in de sportschool of bij je bootcamps.

1. Spierkramp

Misschien ken je het wel: je bent lekker aan het hardlopen, maar voelt toch al sluimerend wat pijn in je kuit ontstaan. Een paar kilometer verder is de pijn eigenlijk bijna te veel om nog lekker door te rennen, en enkele minuten later móet je gewoon stoppen. Je hele kuit zit in de kramp. Doorgaan voelt als een slecht idee, maar wat is wél handig om te doen op zo'n moment?

Wat stel je vast bij spierkramp?

- Zeer pijnlijke, hard aanvoelende spier.
- Bewegingsbeperking.
- Geen zwelling of kneuzing.
- Soms is het slachtoffer misselijk en duizelig.

Wat doe je bij spierkramp?

- Laat het slachtoffer uitrusten (minder inspannen).
- Breng het slachtoffer eventueel naar een koelere plek.
- Ga na of je te maken hebt met kramp en niet met een spierscheur.
- Schud voorzichtig de spier.
- Laat vervolgens de spier aanspannen en geleidelijk rekken.
- Kramp door hitte behandel je het beste door te koelen, de kramp verdwijnt bijna altijd vanzelf. Laat eventueel extra drinken (sportdrink) en eten (chips).



2. Steken in de zij

Samen met een vriend loop je hard in het park. Jullie gaan lekker, totdat je vriend ineens stopt. Hij buigt voorover en trekt een pijnlijk gezicht: steek in zijn zij. Je weet wat je moet doen: stoppen met de training en even uitrusten op een bankje. Of kun je ook iets anders doen? Lees hieronder wat nog meer helpt tegen steken in de zij.

Wat stel je vast bij steken in de zij?

- Pijn in de zij, veroorzaakt door kramp in het middenrif bij flinke inspanning.

Wat doe je bij steken in de zij?

- Laat het slachtoffer het rustiger aan doen (of stoppen).
- Laat het slachtoffer rustig en diep vanuit de buik ademen totdat de pijn weg is.
- Laat, als dit niet helpt, het slachtoffer op de rug liggen.
- Als de steek weg is, kan de activiteit in een rustig tempo hervat worden.

3. Kneuzing

Tijdens het hardlopen stapt je vriendin net naast het stoeprandje en ze verzwikt haar enkel. Doorrennen gaat niet meer. Er ontstaat meteen een fikse blauwe plek op haar enkel en hij lijkt ook dikker. Wat doe je? Verband eromheen of ga je eerst koelen?

Hoe herken je een kneuzing?

- Vooral pijn bij belasting
- Blauwe plek
- Soms is er een zichtbare zwelling
- Slachtoffer kan ledemaat moeilijk belasten

Wat doe je bij een kneuzing?

- Twijfel je of het ernstig is of is er een abnormale stand? Ga dan uit van een eventuele botbreuk en volg de stappen die daarbij horen.
- Koel de plaats maximaal 20 minuten onder lauw, zacht stromend water of met ijs of een coldpack. Houd ijs of een coldpack niet rechtstreeks tegen de huid, maar wikkel het bijvoorbeeld in een schone theedoek. Hou op met koelen als de pijn toeneemt.
- Een steunverband kan comfort bieden.
- Neem contact op met huisarts als de pijn niet vermindert of als de pijn en zwelling blijven toenemen.

4. Flauwvallen

Je bent in de sportschool hard aan het trainen als je een vrouw naast je opeens spierwit ziet worden. Ze is slap, misselijk en duizelig. Ook ziet ze zwarte vlekken. Ze heeft een flauwte. Hoe kan je helpen en voorkom je dat ze flauwvalt? Plat op de grond gaan liggen helpt vaak al binnen een paar minuten. Verbeterd zijn toestand niet? Schakel dan een arts in.

Wat stel je vast bij een flauwte?

- Zwakte en misselijkheid.
- Bleekheid.
- Zweeten en koude huid.
- Het slachtoffer ziet zwarte vlekken voor de ogen.
- Bewustzijnsverlies en vallen.

Wat doe je bij een flauwte?

- Laat het slachtoffer op de grond liggen.
- Bel of laat 1-1-2 bellen als het slachtoffer niet binnen 2 minuten opknapt, of als hij bewusteloos raakt.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Controleer bewustzijn en ademhaling. Bewusteloos: leg het slachtoffer op de zij.



5. Verdraaide knie

Je zoon staat op het voetbalveld. Hij draait rond zijn as, haalt uit en laat zich met een schreeuw languit op de grond vallen. Met beide handen grijpt hij naar zijn knie en kermt het uit van de pijn. Hinkend weet hij nog de dug-out te bereiken: een verdraaide knie, stelt de verzorger vast. Coldpack erop en rust houden. En verder?

Wat stel je vast bij een verdraaide knie?

- Pijn
- Mogelijk vreemde stand knie
- Later: forse zwelling van het gewricht (binnen enkele uren)

Wat doe je bij een verdraaide knie?

- Koel het letsel met ijs of een coldpack, ongeveer 10 tot 20 minuten. Stop met koelen als de pijn toeneemt. (ook onze "watertas" doet wonderen).
- Bij een abnormale stand of wanneer het slachtoffer niet op het getroffen ledemaat kan steunen: handel dan als bij een **botbreuk**.
- Laat het slachtoffer niet onnodig bewegen.
- Zet de ledemaat nooit weer recht.
- Geef het slachtoffer niets te eten en te drinken.
- Neem contact op met de huisarts of huisartsenpost.

De eerstvolgende les gaat over sportletsel.
Dit is op woensdag 27 oktober in de Pijler.
Er zijn nog enkele plaatsen.
(aanmelden via onze site)

Evenementen

- ✓ Zaterdag 30 oktober 2021 **Tentfeest "Nikki Verkerk"** (KPJ Montfoort)
- ✓ Maandag 22 november tot en met zondag 28 november 2021 **Country & Christmas Fair Haarzuilens** Kasteel de Haar
- ✓ Zaterdag 27 november 2021 **Recreanten Volleybaltoernooi OKV'71** Sporthal de Kroon
- ✓ Zondag 12 december **Haarjtrailrun** (Athletic Point) Wielrevelt, Haarzuilens
- ✓ Zaterdag 15 januari 2022 **Recreanten volleybalwedstrijden regio Utrecht RVSU** (Limes) Sporthal Weide Wereld
- ✓ Zaterdag 5 februari 2022 **Recreanten Volleybaltoernooi OKV 71** Sporthal De Kroon
- ✓ Zaterdag 2 april 2022 **Recreanten volleybalwedstrijden regio Utrecht RVSU** (Limes) Sporthal Weide Wereld

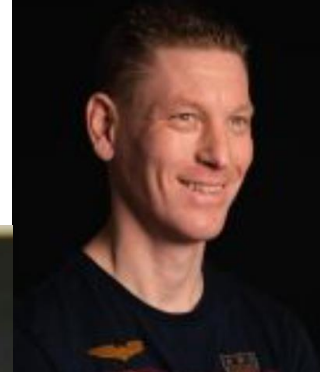
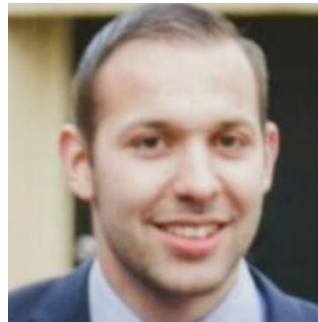
- ✓ Woensdag 27 april 2022 **Koningsdag 2022** (Oranje Stichting Wilhelmina Vleuten) Dorpsplein Vleuten

Wil je op een van deze evenementen hulpverleners? Je kan je aanmelden via onze site.

Nadere informatie voor de Country & Christmas Fair bij Marjo Severs.

Voor de andere evenementen bij onze evenementen mannen

Dennis Boele



en

Gerco van Roest

Ben je nog nooit op een evenement geweest? Dennis en Gerco zullen je graag nader informeren. En met name de spelregels vanuit de "Veldnorm Evenementen Zorg" toelichten.

Smoelenboek

Op onze site staat een smoelen boek



Bij veel namen staat bovenstaande profielfoto.

Dan kan jouw keuze zijn, prima.

Maar wil je op de site met een (recente) foto of een betere foto als nu. Stuur je foto naar het Hans de Rooij (voorzitter@ehbohaarrijn.nl) en we vervangen de foto op de site.

Eventueel kunnen we ook bij de lessen foto's maken.

Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met inbreng van EHBO.NL, Het Nederlandse Rodekruis en internet.



Weet jij wat voor de volgende nieuwsbrief?

Geef het door »»
voorzitter@ehbohaarrijn.nl