

Lesavonden

Het aanmelden voor de lesavonden via onze site werkt uitstekend. *(Met dank aan Jeroen Bouwmans!)*

We hebben echter wel een kritische nood. Mensen die op de reservelijst staan kunnen niet zomaar naar de les komen en verwachten dat ze worden toegelaten. Wanneer er mensen niet kunnen bellen ze Emmy en Emmy benadert dan de mensen van de reservelijst.

Ga je naar een lesavond, check dan van tevoren even of je aangemeld ben.

Wij checken ook jou bij de lessen, met de coronacheck. Hou hier rekening mee.

Verder volgen we de richtlijnen en de eventueel nog te verwachte aanpassingen.



Diploma verleningen (niet zonder reanimatie!)

Door de Coronamaatregelen lukt het soms niet dat iedereen al zijn competentiepunten kan halen. Daarom is er ook een inhaal mogelijkheid op dinsdag 22 maart 2022 in de Pijler.

Een harde voorwaarde voor de verlenging is dat je een lesavond Reanimatie en AED gevolgd moet hebben. Zonder het behalen van deze competentie kan je diploma niet verlengd worden.

Hou hier dus rekening mee!

De lessen zullen worden aangepast;

- 1 lid per pop,
- in tijdsblokken ,
- poppen worden gereinigd,
- we hebben 8, poppen



Country & Christmas Fair Een streep erdoor.



Bij de verscherping van de coronamaatregelen is tot onze grote spijt ook het doek gevallen voor de Country en Christmas Fair in Haarzuilens.

We hadden het goed voorbereid maar dat alles was dus voor niets.

Iedereen die zich had opgegeven om een of meer hulpverleningsdiensten op zicht te nemen bedankt.

Henny van Bekkum

Ons oud lid en bestuurslid Henny van Bekkum is overleden.

Henny is altijd een waardevolle kracht voor onze vereniging geweest. Zo heeft zij jarenlang op haar geheel eigen wijze de evenementen verzorgt. Zelf was ze daarbij bijna altijd present. Op verschillende scholen heeft ze jeugd-EHBO gegeven. Ook dit op haar eigen wijze. Haar methode van lesgeven werd door de kinderen bijzonder gewaardeerd. Bijvoorbeeld bij de avondvierdaagse kwamen veel kinderen even juffrouw Henny gedag zeggen. Henny was een markant figuur binnen onze vereniging, die we veel dank verschuldigd zijn.

Wat de toekomst brengen moge

Na een liefdevolle verzorging in Coninckshof te Vleuten is op 77-jarige leeftijd overleden onze zus, schoonzus en tante

Heintje van Bekkum

- Henny -

Vleuten, 12 april 1944 Vleuten, 1 november 2021

Lid in de Orde van Oranje-Nassau

Dick † en Nettie
Ria en Jan
Piet en Els †
Arie en Nel
Lou en Agnes
Neven en nichten
Achterneven en achternichten

Correspondentieadres
Antilopespoor 136
3605 CN Maarssebroek

Overeenkomstig haar wens heeft de crematie op dinsdag 9 november in besloten kring plaatsgevonden.

Onze dank gaat uit naar al het personeel van de Coninckshof te Vleuten voor de liefdevolle verzorging die zij heeft mogen ontvangen.

Evenementen

Het **schuurfeest van de KPJ** in Montfoort was weer een succes. In verband met Corona was de tijd wat vroeger (van 18:00 – 24:00 uur)

Ook voor de hulpverleners was het een gezellige avond. Ze waren er echter niet voor niets.

Een bloedneus en wat pleisters. Maar ook een gewonde knie en een elleboog.

Bij een ruzie raakte een meisje zo overstuur dat ze ging hyperventileren. Omdat dit wat lang duurde is 112 gebeld en is het meisje meegenomen.

Bedankt Carola, Dennis, Florinda en Liliane

De herhalingslessen.

We kunnen ons verheugen op een goede opkomst bij de herhalingslessen. Bij de verbandleer kunnen we "coronaproef" werken met losse armen en benen.



Bij de les over sportletsel hadden we plotseling een acuut eerste hulp geval. Een van de leden voelde zich niet lekker. Maar in de frisse buitenlucht en een glaasje water knapte ze snel weer op. Ze kon zelfstandig naar huis fietsen onder begeleiding van een van onze leden die ook op de fiets was.

Bedankt hiervoor

Gastles



De gastles was met een interne gastspreker. Patrick de Bruin vertelde uitgebreid over zijn hersenbloeding en de gevolgen. Zeer indrukwekkend, het kan je tenslotte allemaal overkomen.

Ook bij de les "Drank, drugs en lachgas" hadden we hulp van een van onze leden. Dit was Diana Brouwer.



Reactie van een van de aanwezige leden »» "Het leek wel een gastles en ze heeft het geweldig gedaan. Ze had veel informatie over lachgas en via de beamer veel ondersteunende foto's en info". Diana bedankt.

Er zijn nieuwe EHBO-richtlijnen en dit moet je weten

Geplaatst op: 3 september 2021

Eerste hulp kan altijd beter. Daarom gelden vanaf 1 september nieuwe eerstehulp-richtlijnen. Met de aangepaste instructies kun je mensen na een ongeval nóg beter helpen. Wat kun je verwachten van de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021?

Dat de EHBO-regels veranderen, is op zich niets nieuws, dat gebeurt iedere vijf jaar. Cees van Romburgh, specialist eerste hulp richtlijnen, van het Nederlandse Rode Kruis is betrokken bij de veranderingen in de EHBO-richtlijnen. Hij legt uit waarom de richtlijnen veranderen: "Soms is dat omdat medische inzichten veranderd zijn en soms omdat EHBO'ers merken dat een bepaalde behandeling beter kan. Al met al zijn er deze keer veel kleine zaken gewijzigd." Kleine dingetjes, die echter een grote impact kunnen hebben, zoals het herkennen en voorkomen van een hitteberoerte en het aanleggen van een tourniquet om te voorkomen dat een slachtoffer te veel bloed verliest en overlijdt.

Hitteberoerte

Hoe herken je dat iemand oververhit is geraakt en hoe kan je het verhelpen? De laatste jaren is er veel meer aandacht gekomen voor oververhitting en zijn er nieuwe inzichten ontstaan waardoor de



richtlijnen moesten worden aangepast. Dacht men voorheen dat te snel afkoelen een gevaar was voor sporters, tegenwoordig weten we dat oververhit raken een nog veel groter gevaar is, het kan leiden tot een hitteberoerte en zelfs fataal aflopen.

In de nieuwe EHBO-cursussen is daarom veel meer te leren over het herkennen en behandelen van oververhitting.

Tourniquet

Een andere levensreddende handeling is het aanleggen van een knelverband wanneer iemand heel veel bloed verliest.



Dit knelverband wordt tourniquet genoemd. De toepassing stond al in de vorige richtlijnen van 2016 maar komt nu ook echt aan bod in de gewone EHBO-cursussen.

Een aantal van de andere grotere wijzigingen:

- Er is meer aandacht voor diversiteit. In de oude richtlijnen werd vaak aangegeven dat de huid rood kleurde. Dit geldt vaak alleen voor mensen met een witte huidskleur. In de nieuwe instructies wordt ook rekening gehouden met andere huidskleuren.
- Brandwonden hebben een nieuwe naam gekregen. Wat we voorheen 'tweedegraads' en 'derdegraads' noemden, heet nu 'gedeeltelijke' of 'volledige' verbranding. Dit sluit beter aan bij de termen die in andere landen worden gebruikt.
- Voorheen werd bij veel EHBO-problemen aangeraden om de huisarts te bellen. Maar als je daarvoor eerst een nummer moet

opzoeken, dan kun je kostbare tijd verliezen. Daarom staat in de nieuwe richtlijnen dat het in veel gevallen ook prima is om 112 te bellen. Het gaat erom dat je snel hulp krijgt.

- Ook mentaal kun je in de problemen komen. Daarom is in de nieuwe richtlijnen meer aandacht voor mentale eerste hulp voor zowel eerstehulpverleners als slachtoffers.

Op onze website en in onze gratis EHBO-app vind je alle instructies volgens de laatste richtlijnen.

Kleinere veranderingen

Een voorbeeld van een kleine verandering is de behandeling van een wandelblaar. In de EHBO-richtlijnen werd eerder altijd geadviseerd om deze niet door te prikken. Maar als een blaar aan de voet veel last geeft of wanneer de kans bestaat dat deze vanzelf scheurt is het soms praktisch om de blaar toch door te prikken. Wanneer je dan niet leert hoe je dit op een juiste en veilige manier aanpakt, gaan mensen zelf een behandeling verzinnen. Zo hoor je vaak dat mensen dit doen met een hete naald, maar dat is zeker niet aan te raden! Hoe je dit wel aanpakt, leer je op de nieuwe EHBO-cursus.

Bloedneus: tien minuten dichtdrukken, vijf minuten of toch tien?

Het goede antwoord is tien minuten dichtdrukken, vlak onder het neusbeen met het hoofd licht voorovergebogen.



In de laatste update van de richtlijn was dit juist van tien naar vijf minuten gegaan.

Maar sindsdien kwamen veel mensen met een bloedneus bij de huisarts terecht. Terwijl na tien minuten dichtdrukken de bloeding wel verholpen zou zijn. Daarom wordt nu toch weer aangeraden om een bloedneus tien minuten dicht te drukken.

Weg met moeilijke woorden

Voor het helpen van een gewonde heb je geen moeilijke woorden nodig. Om te zorgen dat iedereen nog beter begrijpt wat je moet doen bij een ongeval, zijn sommige ingewikkelde termen zoveel mogelijk uit de richtlijnen verwijderd.



Bijvoorbeeld:

- 'Anafylaxie' noemen we vanaf nu een 'ernstige allergische reactie'.
- Een 'inhalatietrauma' heet voortaan 'benauwdheid na een brand'.
- We hebben het niet meer over 'snelwerkende koolhydraten', maar zeggen gewoon 'suiker'.

EHBO Tips; Alcoholvergiftiging

Bij alcoholvergiftiging is de hoeveelheid alcohol in het bloed zo hoog, dat diegene bewusteloos raakt. Uiteraard is dronken worden ook een vorm van alcoholvergiftiging, maar we praten over een vergiftiging wanneer het de hoeveelheid alcohol in het bloed levensbedreigend hoog is. Zo'n vergiftiging kan optreden wanneer er te veel en te snel wordt gedronken. Het gedrag van iemand verandert dan. Emoties worden versterkt en er kan sprake zijn van duizeligheid of slaperigheid. Uiteindelijk kan door sterke verdoving van het zenuwstelsel de ademhaling en zelfs het hart stoppen. Daarom is het erg belangrijk dat je weet wat je moet doen wanneer iemand een alcoholvergiftiging heeft.

Wat te doen bij een alcoholvergiftiging?



- Heb je het idee dat iemand een alcoholvergiftiging heeft? Dan is het erg belangrijk dat je de ademhaling bewaakt, ook al reageert het slachtoffer nog wel op aanspreken en aanrakingen.

- Wees extra alert bij een alcoholvergiftiging bij jongeren.
- Als het slachtoffer niet reageert op aanrakingen, aanspreken of bewusteloos is dan is het belangrijk dat je hem in de stabiele zijligging legt. De kans is namelijk groot dat het slachtoffer door een alcoholvergiftiging moet overgeven. Als een slachtoffer op de rug ligt en moet braken kan hij stikken in zijn eigen braaksel.
- Wanneer je niet weet hoe je dit moet doen: draai een op de rug liggend slachtoffer op zijn zij met de mond naar beneden gericht. Hierdoor verklein je het verstikkingsgevaar bij overgeven door een alcoholvergiftiging.
- Je laat een dronken slachtoffer zijn roes uitslapen. Het is daarbij belangrijk om regelmatig te controleren op de ademhaling.

1-1-2 bellen bij alcoholvergiftiging

- Reageert het slachtoffer door een alcoholvergiftiging niet op aanspreken, aanrakingen of is deze bewusteloos?? Bel dan 1-1-2 en leg hem daarna in de stabiele zijligging.
- Je mag ook 1-1-2 bellen als je het niet vertrouwd. Zij helpen je verder en zullen bepalen of de hulpdiensten worden ingeschakeld.
- Een dronken slachtoffer is een gevaar voor zichzelf en anderen in het verkeer. Bel ook 1-1-2 wanneer een dronken slachtoffer zich in het verkeer wil begeven.

Extra opleidingen.

We hebben alle leden geïnformeerd over de mogelijkheid om extra opleidingen te volgen. 75 procent van onze leden heeft gereageerd.

De mogelijkheden waren;

- Eerste hulp bij wandelletsel,
- Eerste hulp bij Drank en Drugs,
- Evenementenhulpverleners cat 2.



Het bestuur gaat nu kijken hoe we de verschillende opleidingen gaan vormgeven.

- Instructeur,
- Locatie,
- Aantal lesavonden,
- Data.

We hopen de belangstellende begin volgend jaar te informeren.



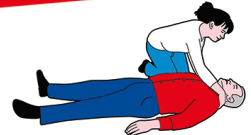
Overzicht reanimatie

Reanimatie

1

Controleer bewustzijn

- Schud voorzichtig aan de schouders en vraag (luid): 'Gaat het?'
- Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos.



2

Bel direct 112

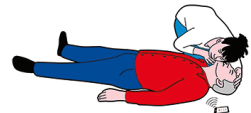
- Omstanders aanwezig? Vraag hen 112 te bellen en een AED te halen indien beschikbaar.
- Alleen? Bel 112, leg de telefoon naast het slachtoffer op speakerfunctie. Vraag om een ambulance. Zeg dat het slachtoffer niet reageert. Volg de instructies van de meldkamermedewerker.



3

Controleer ademhaling

- Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd naar achteren om de luchtwegen te openen.
- Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden.
- Geen of geen normale ademhaling en bent u alleen? Haal een AED indien deze DIRECT beschikbaar is.



4

Start met 30 borstcompressies

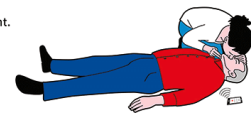
- Zet uw handen midden op de borstkas.
- Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in.
- Doe dit 30 keer in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut.



5

Beadem 2 keer

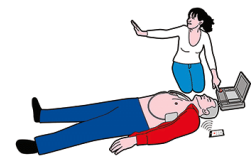
- Doe de kinlift, kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht.
- Pas mond-op-mondbeademing toe. Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt.
- Beadem in totaal 2 keer. Dit mag maximaal 10 seconden het geven van compressies onderbreken.
- Ga door met reanimeren en wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen. Als er een 2e hulpverlener is: wissel elke 2 minuten.



6

Gebruik de AED

- Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan en doe altijd wat de AED zegt.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas.
- Volg de opdrachten van de AED op totdat de ambulance-zorgverleners arriveren en zeggen dat u mag stoppen.



Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met inbreng van EHBO.NL, VAR Nieuwsblad, hartstichting en internet.

Weet jij wat voor de volgende nieuwsbrief? Geef het door »» voorzitter@ehbohaarrijn.nl