

Nieuwsbrief - november 2011

www.ehbonoordwijk.nl info@ehbonoordwijk.nl

Thema-avond 'Drugs' verplaatst naar maandag 28 november



Vanwege wat problemen bij onze sprekers, is het dit najaar een puzzel geweest om de zaken omtrent de thema-avond rond te krijgen. Gelukkig zijn we eruit, al is het allemaal wat anders dan op voorhand bedacht met verschoven data en gewisselde onderwerpen.

Zo zal op **maandagavond 28 november** de thema-avond **Eerste Hulp Bij Drugs-Ongevallen** plaatsvinden.

Mevrouw Jantine van der Plas van de Brijder stichting zal ons op deze avond vertellen over:

- Eerste hulp bij drank en drugsincidenten in het uitgaanscircuit
- Party-drugs en bijbehorende gezondheidsvertoningen
- Problemen waar de EHBO'er het meest tegenaan loopt bij feesten en festivals

Er wordt voornamelijk gediscussieerd over wat je als EHBO'er wel en niet kunt doen wanneer je in situaties terecht komt waar drank en drugs in het spel zijn. We weten namelijk allemaal dat we in Noordwijk een druk uitgaansleven hebben, dus dit soort problemen kan een ieder van ons zomaar tegenkomen! Heeft u zelf nog vragen, dan zouden we het ontzettend interessant vinden als u die meeneemt.

Let op: de avond begint om 19:30u en wordt gehouden in "**De Vinkenhof**", Achterzeeweg 1 in Noordwijk. Meer achtergrond informatie kunt u vinden op www.brijder.nl

Eerste Hulp in de winter

U heeft het vast al gemerkt: de winter is begonnen. Het is vroeg donker, de autoruiten zijn bevroren en de kruidnoten vliegen alweer door de lucht. In de winter kunnen er dan ook andere soorten ongelukken gebeuren dan in de zomer.

Hieronder treft u een korte samenvatting: fris uw kennis op!

Wat doet u bij onderkoeling? Ten eerste moet u die herkennen.

Een zeer lage lichaamstemperatuur uit zich het eerst in de hersenen en leidt tot inadequaat gedrag, daarna tot sufheid en bewustzijnsverlies. De ademhaling en hartslag worden traag, waardoor die moeilijker zijn waar te nemen. Zorg er ten alle tijden voor dat verdere afkoeling wordt voorkomen! Trek natte kleding uit; zorg voor beschutting en stel de vitale functies veilig. Is de huid bevroren, ga dan vooral niet wrijven. Heeft u een reddingsdeken? Gebruik de zilveren kant tegen het lichaam.



Wat doet u bij verslikking? Plots schiet er een kruidnoot in de keel van uw partner, wat dan?

Zorg dat het slachtoffer blijft hoesten zolang dat mogelijk is. Helpt dit niet, geef dan maximaal 5 stoten tussen de schouderbladen. Pas bij geen effect 5 maal de handgreep van Heimlich toe. Blijf deze twee methodes afwisselen en start reanimatie bij verlies van bewustzijn.

Wat doet u bij een brandwond? Water, water en de rest komt later.

Brandt iemand zich aan een kaars of aan de openhaard, zorg dan dat het slachtoffer zeker 10 minuten goed koelt met water. Laat blaren altijd intact!

Wat doet u bij verstuiking? Iemand glijdt midden op straat uit.

Direct te hulp schieten natuurlijk! Denk aan regel 1: let op gevaar voor uzelf en voor anderen. Begeleid het slachtoffer zo nodig naar een veilige plek door de noodvervoersgreep van Rautek of, als iemand nog kan staan, gebruik dan het ondersteunend vervoer. Probeer het getroffen lichaamsdeel te koelen, verwijder sieraden en geef rust en steun aan het lichaamsdeel. Let op: is er sprake van een botbreuk of ontwrichting, schakel dan professionele hulp in en probeer het slachtoffer zo min mogelijk te bewegen!

Natuurlijk is dit alleen de kern van de hulp en weet u, met uw EHBO kennis, vele malen gedetailleerder hoe u het slachtoffer kunt helpen. Bezint eer ge begint: het kan nooit kwaad om uw lesboekje er nog eens op na te slaan, voordat de echte winter begint.

Module Eerste Hulp bij Sportongevallen geannuleerd



Zoals de meesten onder u al zullen hebben gemerkt, is de module Eerste Hulp bij Sportongevallen die gepland stond voor het begin van dit seizoen geannuleerd. Dit is op zich spijtig, maar gelukkig hebben verschillende verenigingen in Noordwijk zich geïnteresseerd getoond voor een cursus Eerste Hulp. We bieden onze excuses aan aan degenen die zich reeds hadden aangemeld voor deze module en hopen u volgend jaar wel te mogen verwelkomen bij deze handige module! Wilt u alvast meer informatie, dan kunt u op onze website kijken of contact met ons opnemen via Connie Hermans: 0252-222181 of via onze website: www.ehbonoordwijk.nl

Durft u te handelen?

Op 13 oktober jl. was een 2-jarig meisje aan het spelen op een markt in Foshan City, China, toen zij werd overreden door een busje. De bestuurder reed door en beveiligingsbeelden lieten zien dat er in de slepende minuten erna ongeveer 20 mensen voorbij zijn gelopen zonder een helpende hand uit te steken naar de 2-jarige Yue Yue die voor dood op straat ligt. Even later wordt ze opnieuw aangereden en pas na 7 minuten wordt ze eindelijk geholpen door een vuilnisophaalster, zo berichtte de NOS. Het ongeluk bracht in China een heftige discussie op gang, want hoe kan iemand zomaar doorlopen zonder ook maar een hand uit te steken?

Was het angst, of achteloosheid? En wat zou u doen, wanneer het hier in Nederland gebeurde? Als goed opgeleide EHBO'er hoeft u zich geen zorgen te maken: u weet immers wat te doen en dat alles wat u voor het slachtoffer kunt doen, mooi is meegenomen.

Als houder van een geldig EHBO diploma bent u ook nog collectief verzekerd voor mogelijke aansprakelijkheidstelling bij hulpverlening. En bent u dan nog angstig om te starten met de hulpverlening: schroom niet om hulp te vragen aan de omstanders! Iedereen kan wel een handje uitsteken, wanneer ze een duwtje in de rug krijgen.

Tot slot de agenda voor dit seizoen.

Let op: uw reguliere (vervolg)lessen zijn niet in dit schema weergegeven! U kunt deze terugvinden op de achterkant van uw gele boekje, of op www.ehbonoordwijk.nl

Datum	A G E N D A	Locatie
28 nov 2011	1 ^e thema-avond Drugs	De Vinkenhof
18 jan 2012	Vervolgles Eerste Hulp aan Kinderen	De Wieken
29 feb 2012	2 ^e thema-avond Brandwonden	De Wieken
15 feb 2012	Reanimatiekwartiertjes vervolgles groep B	De Wieken
7 mrt 2012	Oefenavond	<i>Nader bekend te maken</i>
19 mrt 2012	Reanimatiekwartiertjes vervolgles groep A	De Wieken
29 mrt 2012	Start module Eerste Hulp aan Kinderen	De Wieken

Let op: aangepaste telefoonnummers voor Huisartsenpraktijk Irisplein

071-3612405 praktijk van 8.00u-17.00u

071-3617771 **alleen voor spoedgevallen!** Van 8.00u-17.00u

071-3610400 herhaalrecepten tussen 8.30u-10.30u

0252-240212 doktersdienst voor spoedgevallen na 17.00u en in het weekend