



## EHBO Millingen aan de Rijn - Kekerdom

31 Augustus 2020

[Examen Jeugd EHBO](#)

[Jeugd EHBO Cursus](#)

[AED](#)

[AED Kasten Openen](#)

[EHBO Lessen](#)

[EHBO Herhalingslessen](#)

[EHBO EHAK Cursus](#)

[Jeugd-EHBO](#)

[Herhalingsdagen](#)

[AED-Cursussen](#)

[Gezichtsmaskers en](#)

[Longzakjes](#)

[Lotus Opleiding](#)

[Hittestress](#)

[Tekenbeet](#)

Contact

Website

[EHBO Millingen aan de  
Rijn – Kekerdom](#)

Mail

[Secretaris](#)

# EHBO Nieuws

## Examen Jeugd Eerste Hulp



Zaterdag 4 juli 2020 hebben 13 leerlingen van groep 8 van de basisschool "St. Martinus" in de kantine van Sportpark "De Hove" in Millingen aan de Rijn examens afgelegd voor het diploma "Jeugd Eerste Hulp" en "Reanimatie/AED". Het examen werd afgenomen door Koen Iepstra (examinator) en 2 lotussen i.o. Rachel en Theo. We zijn trots dat alle 13 leerlingen zijn geslaagd!

De bijbehorende medaille en een leuk presentje werden, vanwege de corona maatregelen, door 4 Jeugd-EHBO leden (geslaagd in 2019), onder grote belangstelling van ouders, opa's en oma's uitgereikt. Het officiële diploma "Jeugd Eerste Hulp" wordt tijdens de eerste EHBO herhalingsles in september uitgereikt.

De EHBO-vereniging Millingen aan de Rijn/Kekerdom bedankt de basisschool, de ouders van de leerlingen en Koen Iepstra voor de samenwerking en het vertrouwen. Ook dank aan Alex Janssen en de EHBO-leden, die samen de lessen hebben verzorgd en de lotussen Rachel en Theo voor hun bijdrage om de opleidingen te laten slagen. We zijn er trots op dat we er weer 13 Jeugd-EHBO leden bij hebben.

Een kort [filmverslag](#), gemaakt door Omroep Berg en Dal, alsmede [foto's van de Jeugd EHBO-examen](#), gemaakt door Hans Driessen, zijn te vinden op ons website alsmede op onze [Facebookpagina](#).

## Certificaat Jeugd Eerste Hulp



Maandagmiddag 6 juli 2020 werden in het buitenlokaal van de basisschool "St. Martinus" aan 10 leerlingen van groep 7 door de EHBO-vereniging Millingen aan de Rijn/Kekerdom de certificaten "Jeugd Eerste Hulp" samen met een EHBO-button uitgereikt. Deze kennismakingscursus kan in groep 8 worden voortgezet om het diploma "Jeugd Eerste Hulp" te behalen. De certificaten werden, vanwege de corona-maatregelen, uitgereikt door de leerlingen van groep 8, die zaterdag 4 juli hun diploma "Jeugd Eerste Hulp" hadden behaald.

Het behalen van het diploma en het certificaat is dit jaar een extra prestatie, omdat de leerlingen, die in januari/februari zijn gestart met de opleiding, vanwege corona enige tijd geen lessen hebben kunnen volgen. Gelukkig kon onze instructeur Alex Janssen samen met enkele enthousiaste leden van de EHBO-vereniging in mei weer starten, wel met een aantal aanpassingen, waarbij afstand een lastig obstakel was. Hulde aan de leerlingen, die toch de lesstof onder de knie hebben gekregen. De praktische vaardigheden hebben ze met aanwijzingen van de instructeur op afstand, samen aangeleerd.

Een fotorapportage van deze uitreiking, gemaakt door Bert Roodbeen, is te vinden op onze [website](#).

## AED

Op dit moment zijn er 21 AED's beschikbaar in Millingen aan de Rijn, waarvan 10 AEDs 24 uur/7 dagen beschikbaar zijn en 11 AEDs beperkt beschikbaar zijn. In Kekerdom zijn 3 AED's 24 uur/7 dagen beschikbaar.

Het meest actuele overzicht van AED's is te vinden op onze [website](#).

In 2020 en 2021 zullen, in samenwerking met de Gemeente Berg en Dal, een vijftal AED's vervangen worden in Millingen aan de Rijn en Kekerdom. Tevens zijn wij bezig om nog 1 of 2 nieuwe AED's te plaatsen, voor een beter bereik en beschikbaarheid.

Het oude type de Medtronic Lifepack Express zal worden vervangen door de Zoll AED3.



De Zoll AED3 heeft de volgende verbeteringen t.o.v. de huidige AEDs:

- Een kinderknop specifiek voor het reanimeren van kinderen
- 2 verschillende pads, die niet verwisselbaar zijn, waarvan er één een druksensor heeft die de borstcompressie meet
- Geeft feedback tijdens de reanimatie over snelheid en reanimatiediepte

De EHBO-vereniging heeft reeds de beschikking over een Zoll AED3 trainer.

## AED Kasten Openen



De groene AED-kasten zijn te openen d.m.v. een 4-cijferige pincode, gevolgd door het "vinkje", die u tijdens een reanimatie-oproep van HartslagNu ontvangt.

Buiten de oproep van HartslagNu zijn de kasten te openen met de code, die aan alle leden van de EHBO-vereniging en de mensen, die bij onze vereniging de BLS of PBLs cursus en/of herhalingslessen hebben gevolgd.

Indien u een AED uit de kast hebt gehaald, altijd even contact opnemen met één van de telefoonnummers, die op het kaartje in de AED-kast hangt, ongeacht of u de AED heeft gebruikt of niet.

De AED-kasten zorgen voor weersbescherming, verwarming bij lage temperaturen en koeling bij hoge temperaturen.

Indien u ziet dat een AED-kast rood knippert, neem dan even contact op met één van de telefoonnummers, die op de kast vermeld staat.

## **EHBO Lessen**

Wij zijn momenteel bezig om, met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM, een EHBO Basiscursus voor het najaar 2020 in te plannen.

Voor de EHBO Basiscursus zoeken wij nog een aantal cursisten. Mocht je iemand weten die interesse zou hebben, laat het dan weten!

*Tip: de meeste zorgverzekeraars vergoeden de kosten van de EHBO Basiscursus geheel of gedeeltelijk*

## **EHBO Herhalingslessen**

De EHBO herhalingslessen zijn ook voor het najaar 2020 ingepland, met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM.

De data voor deze herhalingslessen zijn:

- Maandag 7 september
- Dinsdag 15 september
- Maandag 5 oktober
- Dinsdag 13 oktober
- Maandag 2 november
- Dinsdag 10 november

De herhalingslessen zijn van 19.30 uur tot 21.30 uur.

Het bestuur heeft in het kader van “stop de bloeding” diverse materialen aangeschaft om in de eerstvolgende herhalingslessen aandacht te besteden aan deze techniek.

## **EHBO EHAK Cursus**

De cursus “Eerste Hulp Aan Kinderen (EHAK)” zal, in overleg met basisschool “St Martinus”, worden ingepland vanaf oktober 2020. De cursisten ontvangen persoonlijk bericht, zodra de data bekend zijn.

## Jeugd-EHBO Herhalingsdagen

De herhalingslessen voor de Jeugd-EHBO'ers wordt in overleg met de ouders in het najaar 2020 vastgesteld.

## AED-Cursussen

De basis- en herhalingscursussen voor de AED-reanimatie worden in het najaar 2020 ingepland.

## Gezichtsmaskers en Longzakjes

Het bestuur van de EHBO Millingen aan de Rijn/Kekerdom heeft een aantal gezichtsmaskers en longzakjes aangeschaft, zodat er voor een aantal leden op de herhalingsavond van de EHBO een persoonlijk gezichtsmasker en longzakjes beschikbaar is. Door een roulatiesysteem komen alle leden aan de beurt op de diverse EHBO-herhalingsavonden. Op de herhalingsdagen van de jeugdleden krijgt ieder een eigen gezichtsmasker en eigen longzakjes.

Cursisten van de AED-reanimatiecursus krijgen tijdens de cursus ook een eigen gezichtsmasker en longzakjes.

## Lotus Opleiding

Richel Bach en Theo Burgers gaan in september weer verder met de Lotus-opleiding, die vanwege de coronacrisis was stopgezet. Er staan nog 7 lessen op het programma, waarna ze in december 2020 examen hopen te doen.

Tijdens onze cursussen en herhalingslessen maken wij gebruik van Lotus-slachtoffers. Indien een Lotus-slachtoffer tijdens zijn act zich echt niet goed voelt, zal hij dit aangeven met de woorden "No Play". De klachten, die hij daarna aangeeft, zijn echte klachten en dienen serieus genomen te worden.

Indien u tijdens een cursus of herhalingsles kleding moet verwijderen bij een Lotus-slachtoffer, en u treft een zwart kledingstuk aan, betekent dit dat u de huid heeft bereikt. Verwijder daarom nooit zwarte kledingstukken bij een Lotus-slachtoffer.

## Hittestress

Gezien de temperaturen van de laatste weken willen we nog even de gevaren van hitteletsel onder jullie aandacht brengen.

Hitteberoerte

De hitteberoerte is het gevaarlijkste hitteletsel. Door uitdroging en hoge lichaamstemperatuur raakt de warmteregulatie in de hersenen in de problemen.

De symptomen van een hitteberoerte zijn:

- Droge, warme, rode huid
- Niet meer zweten bij een activiteit
- Snelle hartslag
- Verward, onrustig gedrag
- Slachtoffer wordt steeds suffer
- Kans op bewusteloosheid
- Kans op toevallen (lijkend op epilepsie)

### ***Wat te doen bij een hitteberoerte?***

Eerst 112 bellen en ga daarna de lichaamstemperatuur verlagen. Handel als volgt:

- Breng het slachtoffer naar een koele plaats
- Laat het slachtoffer liggen
- Koel het slachtoffer actief af bijv. nat maken, ventilator aanzetten, coolpacks in nek, liezen
- Bij bewustzijnsdaling het slachtoffer niet meer laten drinken in verband met verslikken. De vitale functies bewaken totdat professionele hulp is gearriveerd.

### Hitte-uitputting

Hitte-uitputting treedt vooral op bij inspanning bijv. een hele dag werken of sporten in de zon.

De symptomen van een hitte-uitputting zijn:

- Slachtoffer kan de warmte niet kwijt
- Hoofdpijn en misselijk
- Warme, droge rood gestuwd huid
- Snelle hartslag
- Moe en slap

Wanneer het slachtoffer op een koelere plaats komt, begint hij pas te zweten.

### *Wat te doen bij een hitte uitputting?*

- Slachtoffer naar een koelere plaats brengen
- Koel het slachtoffer actief af bijv. nat maken, ventilator aanzetten, coolpacks in nek, liezen.
- Iets koels laten drinken
- Wanneer het slachtoffer niet opknapt – huisarts bellen



- Wanneer het slachtoffer bewustzijn verliest 112 bellen

## Tekenbeet

Een teek leeft van bloed en leeft in gras en struiken. Als een teek zich in je vastbijt, spuit het bacteriën in je, die de ziekte van Lyme kunnen veroorzaken.

Als iemand een tekenbeet heeft, zie je een klein zwart puntje met eventueel een rode kring eromheen. Tekenbeten zitten voornamelijk achter de oren, in de hals, in de lies of knieholten maar kunnen overal zitten.

Verwijder de teek met een pincet of tekentang. Haal de teek zo dicht mogelijk bij de huid eruit. Haal een teek er rechtuit uit, niet draaien of knijpen. Na het verwijderen van de teek de huid ontsmetten en de datum noteren, waarop het slachtoffer is gebeten. Als de teek niet volledig verwijderd kan worden of er langer dan 24 uur zit, ga naar de huisarts. Indien er een rode kring ontstaat of als klachten zoals koorts, hoofdpijn, stijve nek, last van gewrichten, etc. ga dan ook naar de huisarts.