

Bereikbaarheid: Alarm = 112

Zorg dat u bereikbaar bent en dat u ook bereik hebt. U kunt dan hulp inroepen als dat nodig is. Zorg voor een (opgeladen) mobiele telefoon met een abonnement of met voldoende prepaid tegoed. Indien u uw telefoontoetsen blokkeert, zorg er dan voor een sticker op uw telefoontoestel te plakken, die aangeeft welke handelingen iemand moet uitvoeren om deze ongedaan te maken. In noodsituaties kunnen namelijk normale zaken ineens veranderen in verwarring. Bij mobiel bellen komt u bij de AVD van de politie in Driebergen binnen. Zij zullen vragen van welke plek u belt, en schakelen u dan door naar de dichtstbijzijnde meldkamer. Belt u met het lokale kengetal gevolgd door 112 dan komt u direct bij deze meldkamer terecht.

Hoe te handelen

1. Zorg ervoor dat het slachtoffer, als dat nodig is, veilig ligt of zit en dat uzelf geen gevaar loopt. Bij lichte ongevallen kan het slachtoffer met behulp van een EHBO-set geholpen worden (zie de bijlage Blessures en Hulpverlening). Als het slachtoffer iets mankeert, maar de ernst van de zaak is niet direct duidelijk, schakel dan de eigen huisarts in of ga anders naar de dichtstbijzijnde huisartsenpost. Maar ga voor spoedeisende hulp als volgt te werk.
2. Vraag een lid van de groep u te helpen en geef alvast uw telefoon.
3. Vraag het slachtoffer wat er gebeurd is voor zover u dat niet weet of gezien hebt. Het kan informatie verschaffen over mogelijk (inwendig) letsel. Ga na wat het slachtoffer mankeert.
4. In veel gevallen worden de verwondingen erger als het slachtoffer wordt verplaatst (mogelijke inwendige bloeding, bloedverdunner!). Doe dit dus alleen als dit nodig is voor de veiligheid. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.
5. Bel 112. Deze vraagt of u een melding hebt voor politie, brandweer of ambulance. In dit laatste geval wordt u doorgeschakeld naar de meldkamer ambulancezorg. Die zal vragen naar:
 - a) uw mobiele telefoonnummer
 - b) hoeveel slachtoffers er zijn
 - c) welke verwondingen er zijn en of er een ehbo-er aanwezig is
 - d) waar u zit en wat een mogelijke aanrijroute is
 - e) of er iemand klaar zal staan om de ambulance op te vangen.
6. Iedere verharde weg is bekend bij de ambulancechauffeur; beschrijf dus vooral het onverharde deel van de route, en vang de ambulance bij de verharde weg op.
7. Wijs een derde persoon aan die de groep kan wegleiden en vraag of zij zich beschikbaar willen houden voor een menselijke ketting om de hulpdiensten het bos of veld in te leiden.
8. Laat deze persoon ervoor zorgen dat de anderen weglopen, ongeveer 50 meter van de plek waar u bezig bent. Zij kunnen dan nog wel voor hulp beschikbaar blijven.
9. Bij een hartstilstand dient reanimatie altijd te worden gestart. De leekhulpverlener start niet met reanimeren als direct een geldige niet-reanimeren wens van de patiënt zichtbaar is, of wordt getoond. De verklaring is een document met een niet-reanimeren wens voorzien van naam, handtekening en foto van de drager of de niet-reanimeren penning van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE), die is voorzien van naam en handtekening en foto van de drager, als een geldige niet-reanimeren wens.
10. Verleen eerste hulp. In afwachting van de komst van de ambulance kan de meldkamer zo nodig online EHBO-assistentie verlenen.

BLESSURES EN HULPVERLENING

Aanbevolen inhoud van de rugzak

- calamiteitenplan geplastificeerd
- telefoon met beltegoed (reservebatterij of tweede telefoon)
- een bidon met water
- anti muggenstick/ insectenzalf
- tekentang
- toiletpapier en/of papieren zakdoekjes
- mini EHBO setje (schaar/ betadine jodium/ steriele blarenprikkers/ blarenpleister/ second-skin/ leukoplast/drukverbandje/ mitella)
- reanimatiesetje (ademmaskertje + latex/plastic handschoenen)
- kleine handdoek
- aluminium reddingsdeken
- kaart van het gebied (kompas of GPS?)
- potlood en papier
- druivensuiker of zoete snack

Insectenbeten

Indien iemand gestoken wordt, is het belangrijk te vragen of men weet of hij/zij overgevoelig is. Zo ja, dan kunnen zij een medicijn bij zich dragen en in het andere geval dient u onmiddellijk een arts te waarschuwen. In alle gevallen, direct de plek waar gestoken is, uitzuigen, of indien beschikbaar met een speciale pen leegzuigen. Vervolgens, indien mogelijk, kortdurend koelen voor de zwelling die eventueel kan ontstaan.

Daarnaast doen zich steeds vaker tekenbeten voor. Adviseer uw deelnemers om zich na de wandeling thuis te controleren op een teek. Indien deze aanwezig is, gebruik dan een tekentang en draai de teek voorzichtig uit de huid. Doe dit voorzichtig, want de gehele teek, inclusief zijn pootjes, dienen verwijderd te worden. Als je door een teek gebeten bent maak dan een aantekening in je agenda op de datum van het incident. Houdt de drie weken daarna in de gaten wat op die plek gebeurt. Als de plek na enkele dagen niet meer te zien is, kijk dan toch na drie weken. Als er een rode vlek of rode kring te zien is, ga dan naar de huisarts. Vertel je verhaal en dring er op aan dat op de ziekte van Lyme wordt gecontroleerd. Met de juiste antibiotica is het goed te behandelen, maar bij verwaarlozing kan veel ongemak ontstaan.

Kneuzingen

Indien een van uw wandelaars een kneuzing van vooral de enkel oploopt is het belangrijk te evalueren hoe deze tot stand gekomen is. Vraag uw wandelaar of hij iets heeft horen kraken en of scheuren. In dat geval is verder lopen vrijwel onmogelijk en zal er gekoeld dienen te worden en een drukverband moeten worden aangelegd. Belasten van de voet/enkel is niet aan te raden. Tevens is het verstandig een arts te raadplegen. In overleg met de onfortuinlijke wandelaar moet er besloten worden hoe transport naar huis en of arts geregeld gaat worden. In het geval dat er sprake is van een lichte kneuzing, zonder gekraak en waarbij de wandelaar op zijn been kan staan, is het verstandig de wandeling af te breken en eerste hulp bij terugkomst te verlenen.

Spierscheuring en kramp

Een spierscheuring van de kuitspier, oftewel een zweepslag, treedt acuut op. In deze situatie moet er ontlast worden. Verder gaan is vrijwel onmogelijk en transport moet geregeld worden. Koelen, niet belasten en de voet in een stand naar de grond houden is de eerste hulp om de pijn te ontlasten. Overleg met de huisarts is gewenst over het verder te voeren beleid.

Kramp is altijd een teken van overbelasting en moet nooit genegeerd worden. Laat het slachtoffer een goede rustperiode nemen, vraag of de kuitspier soepel gemaakt kan worden en laat deze inwrijven met een warmtezalf. Het slachtoffer dient zijn/haar activiteiten te onderbreken en toe te geven aan de lokale spierversmoedigheid. Na een periode van rust kan hij/zij rustig verder gaan, maar wanneer de kramp wederom dreigt te ontstaan is het zaak de inspanning te staken. Mogelijk dat u op deze manier de zweepslag kunt voorkomen.

Blaren

Een blaar is een vervelende complicatie als gevolg van een te grote wrijving op de voeten. Indien ze zijn ontstaan is het belangrijk ze snel te laten doorprikken. Doe dit alleen onder goede hygiënische omstandigheden, anders heeft de betrokkene meer nadelen dan voordelen.

Alvorens ze doorgeprikt kunnen worden dient de huid gedesinfecteerd te worden, waarna er met een steriele blarenprikker een gaatje aan de onderkant van de blaar gemaakt wordt. Druk de blaar geheel leeg met een steriel gaasje en zet de wond daarna in de betadine. Plak vervolgens de blaar af, en/of gebruik second skin of duoderm. (Dit laatste alleen als u de blaar niet verder belast en geheel kunt laten genezen zonder veel te lopen, nooit doen als u de volgende dag weer moet lopen.)

Wondjes

Iedere wond is een open verbinding tussen de buitenomgeving en uw innerlijke. Zorg dus voor goed desinfecteren van de wond, steriel verbinden en na-controles.

Bij een kleine wond volstaat een pleister, bij een grotere wond dient er een echt wondverband aangelegd te worden en bij grote bloedingen een drukverband. Denk in het laatste geval ook aan hoog leggen van het getroffen lichaamsdeel. Gapende wonden dienen altijd beoordeeld te worden door een arts of verpleegkundige. Er is sprake van een gapende wond indien de wondranden wijken en/of wanneer er grote druk op de wond dreigt te ontstaan, bijv. op wonden op knieschijf, pols of elleboog. Bij kleine wondjes is het verstandig direct een zwaluwstaartje te plakken, om de wondranden naar elkaar toe te brengen.

PVGE-Veldhoven e.o., Juni 2017

Voor opmerkingen over de inhoud van dit document kunt u contact opnemen met de Coördinator Club-Coaches. Zie voor contactinformatie onze website: www.pvge-veldhoven.nl