

Les 7 – 12 april 2016 Samenvatting

Opening

Iedereen heeft een overzicht van oefenhandelingen voor thuis gekregen van Sip.

*Deze zal NIET op de website komen, wees er zuinig op!

- 1) **Korte samenvatting en herhaling van vorige week**, eventuele vragen beantwoord.
Bewusteloos slachtoffer nogmaals behandeld: denk erom dat als het een ongevalslachtoffer is dat je niks doet, dan alleen 112 bellen.
Als de persoon een snurkende ademhaling krijgt kun je ervoor kiezen om de kinlift of stabiele zijligging toe te passen.
Als slachtoffer op de buik ligt en je wilt de ademhaling controleren; leg de handen op de zijden, altijd met de vingers omhoog wijzend naar het gezicht.
- 2) **Bevriezing**: zie de samenvatting van Les 6 – 5 april
- 3) **Verbranding**: zie de samenvatting van Les 6 – 5 april:
aanvulling: zwarte verbranding = verkoold => oorzaak vuur,
witte verbranding = gekookt => oorzaak water.
- 4) **Schedelletsel - hersenletsel**: blz 32 -33 oranje kruis boekje
Denk om de FAST-test.
Als er bloed uit de oren, ogen, neus en/of mond komt => 112 en nooit laten snuiten.
Hersenschudding, hersenkneuzing, 'de blauwe bril' verkleuring.



5) **Epilepsie:**

Petit mal – Absence

Grand mal – ongecontroleerd bewegen.

Wanneer 112: nooit gehad, als het te lang duurt, of als het te vaak gebeurt achter elkaar.

6) **Koortsstuip:** overprikkelen van de hersenen door het te snel oplopen van de temperatuur.

Verkleuringen van de huid:

Blauw: een kneuzing of zuurstof te kort

Wit: 2e graad verbranding, bevriezing of een tekort aan circulerend bloed.

Rood: 1e graad verbranding of koolmonoxide vergiftiging.

7) **Suikerziekte:**

Type 1: insuline afhankelijk, vaak al op jonge leeftijd geconstateerd

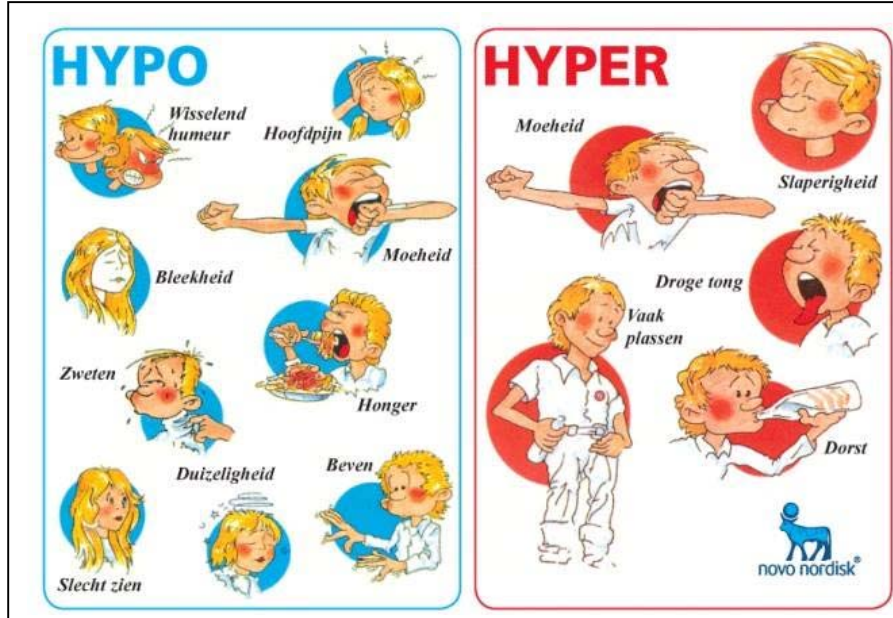
Type 2: ouderdom/welvaartssuiker, kan medicatie gebruiken maar dat hoeft niet altijd.

Hypo = te weinig suiker => kun je van in coma raken

Hyper = te veel suiker => kun je nierbeschadigingen van oplopen

Laatste labvoorschriften van normaalwaarden:

Onderzoek	Waarde	Eenheid
Glucose nuchter	3,5–6.0	mmol/l
Glucose niet nuchter	3,5-7.8	mmol/l



- Vraag of slachtoffer ermee bekend is? Zo ja, of ze hun glucose kunnen meten.
- Dextrose/jam/suiker/ bijna pure ranja, als het slachtoffer hierom vraagt, en het zelf kan pakken of nuttigen dan is dit geen probleem. Als eerste hulpverlener mag het ophalen maar niet in de mond van het slachtoffer doen. Tenzij u belt met 112 en u een opdracht van de meldkamer ontvangt.

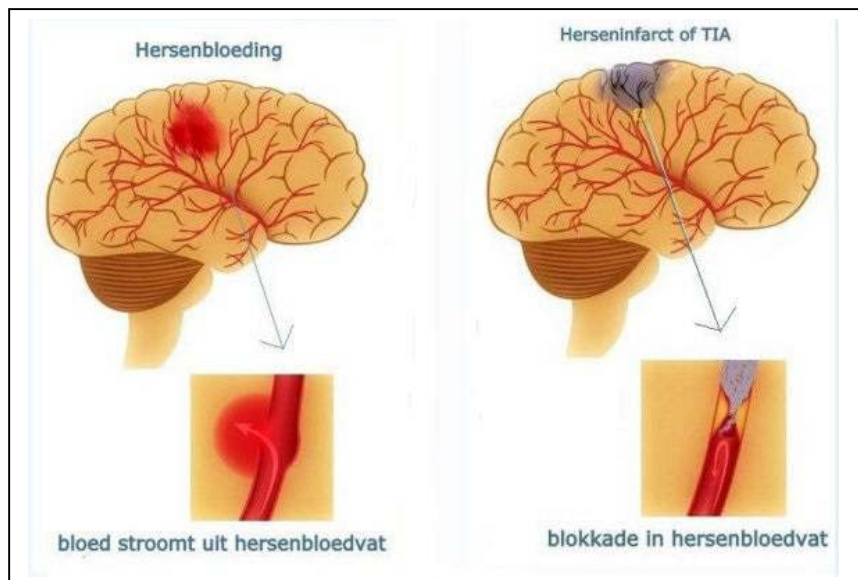
8) CVA/TIA/Trombose

CVA/TIA: Herseninfarct

Hersensbloeding

Trombose: Bloedprop

*Denk om de FAST-test, 112 bellen.



9) Oogletsel

Vuiltje in het oog => Vraag eerst wat er in het oog is gekomen?

Is het een losliggend stofje op het oogwit => flink laten knipperen, en eventueel met het hoekje van een schoon gaasje het richting de neus begeleiden uit het oog.

Alles wat meer is dan een losliggend vuiltje, valt onder oogletsel en zal door de huisarts of oogarts beoordeeld of behandeld moeten worden.

Bijtende stoffen in het oog 30 minuten spoelen met lauw warm water, verbranding in het oog 10 minuten spoelen met lauw warm water.

- Voor Groningen op een doordeweekse dag van 8:30 – 17:00u is er een oogheelkundig medisch centrum in Groningen: [Bel voor een afspraak: 050-368 22 22](tel:050-3682222), Sylviuslaan 11, 9728 NS Groningen.
- Maar je kunt altijd overleggen met huisarts en/of 112 wat te doen.
- Slachtoffer met oogletsel altijd halfzittende houding laten vervoeren.

10) Slangenbeet:

In Nederland hebben we in principe alleen de adder in het wild leven.

- Hoe zag het beest eruit?
- Niet uitzuigen, afbinden of insnijden!
- Met spoed 112 of zelf naar het ziekenhuis brengen
- Hou controle op de vitale functies.

11) Kwallensteken:

De Nederlandse kwal is vrij onschuldig.

*er zullen verschillende klachten ontstaan als je gestoken bent: weerhaak pijltjes met kleine hoeveelheden gif zijn op het slachtoffer losgelaten.

*NIET DOEN: met een handdoek of zand de weerhaakachtige pijltjes eruit proberen te wrijven.
Geen azijn of ammonia erop smeren.

- Geruststellen
- Heet water spoelen max. 45 graden
- Spoelen met zeewater
- Koelen met een coldpack.

*Bij allergie of als het in de ogen terecht is gekomen => naar de huisarts sturen.

12) Insecten steek

Als er sprake is van een angel; deze dan voorzichtig met de duimnagel uit de huid wippen.

Nat kompres op de prikplek, coldpack, insectenzalf.

*Bij allergie: Huisarts of 112 bellen, epi-pen.

13) Tekenbeet:

Ziekte van Lyme => via een bloedtest bij de huisarts te traceren, aanwezig => antibiotica.

*hoe te verwijderen:

Tussen uw nagels net achter het kopje eruit draaien/trekken, met een teketang of een pincet.

*na het verwijderen het plekje ontsmetten, en doorgeven aan de huisarts dat u een teek heeft verwijderd: datum en plek op het lichaam.

14) Gebitsletsel:

Loszittende tanden (geen melkgebit meer) druk er een rolletje gaas om/over heen zodat het wat steviger is, ga naar de tandarts.

Uitgeslagen tanden: wortel schoonmaken met melk of speeksel van slachtoffer zelf, binnen 15 minuten terugplaatsen als dit lukt en direct naar de tandarts.

Gescheurde lip; met een gaasje dichtdrukken voor 10 min, mond spoelen, en als je het gaasje niet makkelijk loskrijgt dan deze eerst wat vochtig maken met water, anders trek je de wond weer open.

Gebitsletsels graag binnen 60-90 minuten bij een tandarts of kaakchirurg laten verhelpen.

15) Voorwerp in de neus:

- laten snuiten
- de Mother Kiss toepassen; goede kant neus dicht drukken, blaas op de mond van het kind, en als het goed is zal het voorwerp uit de neus komen.
- Naar de huisarts, ga niet zelf peuteren met tangetjes en pincetten.

16) Voorwerp in het oor:

- insecten: lauw water in het oor laten lopen en dat 2 minuten laten zitten dan komt het eruit.
- Naar de huisarts: deze kan de oren uitspuiten, en heeft er een speciaal tangetje voor.

17) Splinters:

Op dezelfde manier verwijderen als dat hij erin is gegaan, vertrouw je het niet of hij zit te diep ga dan langs de huisarts.

Heb je de splinter wel verwijderd, vergeet dan niet om na die tijd de wond nog even te desinfecteren (schoonmaken met alcohol) en het in de gaten te houden of er geen infectie bij komt.

18) Bloedneus:

Vraag eerst hoe het is ontstaan?

Of iemand er bekend mee is?

Bloedverdunnende medicatie gebruikt?

*klap/stomp voorwerp tegen het hoofd/ongeluk gehad: nooit laten snuiten!

Is het een 'simpele' bloedneus dan ga je als volgt te werk:

- Pak een kookwekker of timer op je telefoon erbij, 10 minuten is lang als je moet wachten.
 - In de schrijfhouding, iets naar voren gebogen laten zitten.
 - 1x de neus goed laten snuiten
 - Dan de neusvleugels dichtdrukken, net onder het neusbeen.
- na de eerste 10 minuten nog steeds een bloedneus: handeling herhalen en ondertussen bellen met de huisarts.

HERSENSCHUDDING: HERKEN DIRECT WAT ER MIS IS!

Informatie mede mogelijk gemaakt door Hersenstichting Nederland, NOC*NSF, Ministerie van VWS, KNVB

TEKENEN WAAR DE BEGELEIDING ALERT OP MOET ZIJN

- Buiten bewustzijn raken (ook al duurt het maar kort)
- Verdoofd, suf of duizelig optreden
- Verward gedrag
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)
- Scoort onvoldoende op oriëntatietest (zie vervolg)
- Scoort onvoldoende op geheugentest (zie vervolg)

PAS OP: Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding altijd de (waarnemend) huisarts raadplegen of 112 bellen!

KLACHTEN VAN DE SPORTER

- Verward / niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

Graad 1

Raakt niet buiten bewustzijn

A Verwardheid gedurende enkele seconden

B Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten

C Symptomen van hersenschudding langer durend dan 15 minuten

Graad 2

Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten

Graad 3

Bewustzijnsverlies langer dan 5 minuten en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten

PAS OP: Symptomen kunnen verergeren bij inspanning! De sporter mag pas weer sporten als alle symptomen zijn verdwenen.

COGNITIEVE TESTEN

Stel de sporter de volgende vragen na de klap/botsing of zodra hij bijkomt:

Oriëntatie:

- Bij welke club ben je?
- In welke stad zijn we?
- Hoe heet de tegenstander?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het?

Geheugen

- Wat was de stand van de wedstrijd voordat je werd geraakt?
- Wat is je positie in je team?
- Weet je wat er is gebeurd met je?
- Herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen

Concentratie

- Noem de dagen van de week van achteren naar voren (start met vandaag).
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts: 63 (36 is het correcte antwoord), 419 (914 is het correcte antwoord).

Geheugen

Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen? (antwoord: geel, vlag, groen)

Eén enkele fout dient te worden gezien als abnormaal.

WEER SPELEN? RICHTLIJNEN VOOR OBSERVATIE EN TRANSPORT

Graad 1

A Terugkeer in wedstrijd is mogelijk

B Terugkeer in wedstrijd is mogelijk, maar begeleiding dient speler in de gaten te houden.

- Maak vooraf afspraak over wijze van contact houden
- Beoordeel toestand speler opnieuw in de rust of na afloop.
- Bij twijfel: speler wisselen.
- C Speler wisselen en observeren in de kleedkamer.
- Bij blijvende klachten transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid

Graad 2

Speler direct wisselen.

- Observeren
- Transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid

Graad 3

Speler direct wisselen.

- Transport naar ziekenhuis per ambulance regelen.
- In ziekenhuis: beoordeling noodzaak van specialistisch neurologisch onderzoek.
- Ziekenhuisobservatie
- Indeling ernst hersenschudding

Wekbeleid: Gedurende 24 uur na het oplopen van de hersenschudding is het belangrijk de sporter regelmatig (ieder uur) wakker te maken en te observeren. Wanneer de sporter op andere wijze dan gebruikelijk voor die persoon wakker wordt (zeer langzaam of uitermate traag reagerend) of als hij buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen! **Ernstig hoofdletsel altijd melden bij de KNHB (www.knhb.nl)**



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND