

EHBD - Tips

Heb géén instelling van: "Eigen schuld, dikke bult..."

Neem als hulpverlener de tijd voor een hulpbehoevende, hoe klein het probleem ook is of lijkt.

Blijf zelf altijd kalm en voorkom paniek, breng een hulpbehoevende naar een koele en kalme ruimte. Voorkom dat iedereen zich ermee gaat bemoeien. Zorg dat er één bekende van de hulpbehoevende bij blijft en maak zonodig gebruik van deze bekende om na te gaan of er stimulerende middelen gebruikt zijn en zo ja:

- Wat, hoeveel en wanneer.

Combinatiegebruik van alcohol en/of drugs is risicovol. Dit vraagt dus extra aandacht.

Ieder persoon reageert anders op de ingenomen middelen (alcohol en/of drugs). Lichaamsgewicht, leeftijd en geslacht spelen hierbij de belangrijkste rol. Vrouwen reageren vaak heftiger op de middelen dan mannen. Verder is de gemoedstoestand van de persoon die deze had vóór het gebruik, mede bepalend voor de reactie. Denk hierbij aan: vermoeidheid, emotioneel, agressief, vrolijk enz. Alcohol en drugs kunnen deze gevoelens versterken. Er zijn dus géén standaard richtlijnen mogelijk voor het verlenen van een Eerste Hulp na het (overmatig) gebruik van alcohol en/of drugs. Het bepalen van het bewustzijnsniveau van de hulpbehoevende is van primair belang. Aan de hand van deze indicatie ga je handelen en neem je maatregelen.

Voor een stoornis in het bewustzijn zelf bestaat géén Eerste Hulp. Het vaststellen van een stoornis in het bewustzijn betekent over het algemeen dat er een ernstig probleem is. Maatregelen die je daarna neemt zijn erop gericht ongunstige gevolgen te voorkomen. Vooral stoornissen in de ademhaling en bloedsomloop.

Bij kennis en goed aanspreekbaar:

Over het algemeen krijg je te maken met 'n persoon die goed aanspreekbaar zijn. Een snelle hartslag als gevolg van dansen of een andere inspanning is "normaal". (iemand in rust heeft een hartslag van ongeveer 70x per minuut.

- Laat de persoon tot rust komen; indien nodig kalmeren en afkoelen (of opwarmen).
- Vraag wanneer er voor het laatst is gegeten, vaak is dit al meerdere uren geleden en (mede) oorzaak van het probleem.
- Vraag óók naar medicijngebruik of allergieën.

Bij geen overmatige bijzonderheden kan je iemand:

- Regelmatig **kleine beetjes** laten drinken. Denk hierbij aan bijv.: isotone sportdrankjes, thee met suiker of water met druivensuiker. Vooral géén koffie, cola of andere stimulerende drankjes zoals o.a. Red Bull, Black Booster e.d.
- Koolhydraten laten eten (banaan).
- Laat alléén iemand iets drinken en/of eten als die goed bij bewustzijn is.
- Als iemand spookbeelden ziet (hallucinaties) ontken dit dan niet, maar blijf geruststellen.
- Het ziek en beroerd voelen kan lang duren maar wordt altijd minder.

Verminderd bewustzijn:

(Verward, een suffe indruk, soms agressief)

- Iemand wakker proberen te houden door een gesprek aan te gaan.
- Leg een koud (disposable) washandje op het voorhoofd of in de nek.
- Agressie op een rustige manier proberen te kalmeren. Blijf zelf **altijd** kalm.

Bewusteloos:

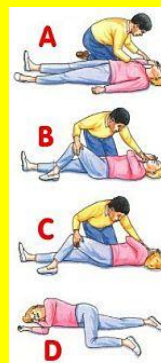
- Luid aanspreken en voorzichtig schudden aan de schouders.
- **Sla nooit iemand in het gezicht!**
- Controleer de ademhaling maximaal 10 seconden; pas de kinlift toe en kantel het hoofd naar achteren: kijk, luister en voel

Bewusteloos en heeft ademhaling:

- ❖ Indien nodig ademweg vrijmaken. **Let op kauwgom!**
- ❖ Leg persoon in stabiele zijligging.
- ❖ Blijf de ademhaling altijd controleren.

Komt hier in korte tijd geen verbetering in:

- ❖ Ambulance waarschuwen!
- **Bewusteloos - reageert niet op aanspreken en prikkels van buitenaf, ademt niet normaal of bij twijfel:**
 - ❖ Direct ambulance (laten) waarschuwen!
 - ❖ Indien nodig ademweg vrijmaken.
 - ❖ Vraag om een AED (indien beschikbaar).
 - ❖ Zet de AED aan en volg de gesproken instructies.
 - ❖ Reanimeren (30 borstcompressies gevolgd door 2x beademen, enz.).



Algemene tips voor hulpverlening bij feesten en evenementen:

- Maak **vooraf** goede afspraken met een organisator van een evenement; bij voorkeur schriftelijk.
- Blijf als hulpverlener(s) **ALTIJD** op of in de directe nabijheid van de Eerste Hulp post. Zodoende ben je altijd bereikbaar. Het lopen van rondes door een zaal is leuk, maar heeft (over het algemeen) weinig nut. Maak hierover vooraf afspraken met de Security, zij kunnen observeren en mensen naar de Eerste Hulp post brengen of indien ECHT nodig hulp invoepen.
- Laat één ervaren hulpverlener als aanspreekpunt voor een organisator en overige diensten fungeren.
- Maak vooraf afspraken met de ambulancedienst.
- Zorg dat je als hulpverlener(s) duidelijk herkenbaar bent.
- Als je aantekeningen wilt maken, doe dit dan niet in het zicht van de hulpbehoevenden. Dit schrikt enorm af. Zij hebben snel de indruk dat hun naam e.d. genoteerd worden.
- Let op de privacy van de hulpbehoevenden, laat daarom géén fotograferen of andere media toe in de Eerste Hulp post.
- Houd het schoon en zorg voor voldoende frisse lucht in de Eerste Hulp post. Een **rookverbod** voor iedereen is óók op de Eerste Hulp post vanzelfsprekend.
- Blijf zelf nuchter; drink géén alcohol tijdens je dienst.
- Een hulpverlening is vaak voor 85% sociale hulpverlening en voor 15% medisch. Geef daarom heel veel aandacht aan de hulpvrager en toon **vooral** begrip.
- Omstanders of vrienden van een hulpbehoevende "weten het altijd beter". Laat je niet door hen van de wijs brengen. Als jij het nodig vindt om een ambulance te bellen; DOE DAT DAN !!!!! Zij zijn alleen maar bang dat hun uitgaansavond verpest zal worden door een ziekenhuisbezoek. Laat deze "vrienden" ook niet zelf de hulpbehoevende naar een ziekenhuis brengen. De ervaring heeft geleerd dat zij daar bijna nooit naartoe zullen gaan.

**ALS JE TWIJFELT OF JE EEN PROBLEEM WEL AAN KUNT,
WAARSCHUW DAN DIRECT EEN AMBULANCE.**

Geef **NOOIT** pijnstillers (aspirine, paracetamol e.d.) als er naar gevraagd wordt. Bezoekers van evenementen en Party's kunnen altijd alcohol of andere stimulerende middelen gebruikt hebben, of kunnen dit na het slikken van de pijnstiller(s) alsnog gaan doen. Iemand kan ook juist voor deze pijnstiller 'n allergie hebben, neem dit risico dus niet.

Een goede **EHBD**-Hulpverlener dient naast een theoretische (basis)kennis ook een ruime praktijkervaring te hebben en vooral een goede en gezonde instelling. Ben jij in het bezit van minimaal een geldig EHBO-diploma en heb je géén instelling van: "Eigen schuld, dikke bult...", bestaat er bij ons de mogelijkheid om 1 of meerdere keren stage te lopen om zodoende in de praktijk een beeld te krijgen van een hulpverlening. Hiervoor is (bijna) altijd gelegenheid en wellicht wil je bij ons de opleiding doen om het certificaat **EHBD**-Hulpverlener te behalen...

