



Nummer '21-01

"Dondersteentje-weetje!"

Tilburg, 16-01-2021

Dag EHBO-ers,

We missen elkaar wel in deze lockdown-periode behalve dat we het sociale missen wordt ook onze kennis in de hulpverlening op een laag pitje gezet.

In een "normaal" oefenjaar zou je het in deze winterperiode over de koude letsels overleggen en de bijbehorende letsels die daardoor kunnen ontstaan.

Er gebeurt niet zoveel in deze "Blijf Thuis" advies periode.

Toch gaan we er op uit om een frisse neus te halen. Je moet toch wat en daarom gaan we lekker wandelen in de bossen en duinen. Misschien een neutje in binnenzak, lekker vriesweer, kraag omhoog, handen in de zakken en genieten van een stevige wandeling.

Op de plas ligt al een laagje ijs even proberen of het nog "kraakt", "krak", het slachtoffer zakt door het te dun laagje ijs en wordt helemaal ondergedompeld.



In het begin zal het slachtoffer proberen de mond dicht te houden echter: er ontstaat een sterke ademhalingsprikkel door zuurstof tekort waardoor slachtoffer inademt en water binnen krijgt.

Wanneer de stembanden in aanraking komen met het koude water en trekken ze krachtig samen waardoor de luchtpijp volledig wordt afgesloten {stembandenkramp}.

Dit voorkomt in eerste instantie dat er water direct de longen inloopt omdat het slachtoffer dus niet meer kan ademen treedt er al snel een zuurstof tekort op! Slachtoffer wordt zeer onrustig en korte tijd later zal deze het bewustzijn verliezen.

Dan komt het water wel in de maag, de kramp van de stembanden neemt af waardoor er ook water in longen loopt.

Temperatuur van het water bepaalt mede de overlevingskansen van het slachtoffer! Als het slachtoffer snel en diep onderkoeld raakt zijn de overlevingskansen groter en de onderkoeling zorgt voor een lage stofwisseling. Op dat moment heeft een reanimatie poging nog een reële kans van slagen.

- Bel 112!!! *blijf in contact-volg aanwijzingen centralist 112 op*
- Spreek slachtoffer aan
- Maak luchtweg vrij met kinlift
- Geef 5 beademingen *beademing is ;stugger; door het onderkoelde slachtoffer*
- 30 borstcompressie en doorgaan
- 2 beademingen en 30 borstmassages

Als je alleen bent: eerst?..... alvorens je als hulpverlener 112 gaat bellen.

Wanneer een lichaam plotseling wordt ondergedompeld in ijskoud water treedt een "koudeshock" op. Door de plotselinge temperatuurverandering is het slachtoffer niet in staat te zwemmen. En gaat paniekaanvallen krijgen met soms hartritmestoornissen waardoor deze bewustzijn verliest.

Verwijder natte kleding en dek toe met plaaid, jas of isolatie deken. Natuurlijk hoop je dat een van de omstanders iets van dit materiaal voorhanden heeft. Bescherm ook vooral het hoofd tegen verdere afkoeling omdat daar de meeste warmte verloren gaat.

Pasgeborene zetten ze niet voor niets altijd eerst een mutske op.



*Vergeet vooral het **hoofd** niet zoals op foto!!*

Isolatie deken bij koude: buitenkant gouden kant en zilveren binnenkant schijnt ongeveer een tiende beter vast te houden. Kortom een isolatiedeken om het slachtoffer houdt de warmte vast of het nu met de gouden of zilveren kant is.

Ook als het slachtoffer 'weer' aanspreekbaar is moet deze altijd door een arts gezien worden, Longblaasjes kunnen beschadigd zijn geraakt en leiden tot o.a. longoedeem en ernstige longontsteking. Ook kan water in de maag voor verstoring zorgen waardoor er gifstoffen vrijkomen.

Met vriendelijke groeten
Annie
Instructeur Eerste Hulp.