



# DE GROENE ZWAAILAMP

EHBO RHOON



2017  
nr. 3  
oktober

## VAN HET BESTUUR

Beste leden,

Inmiddels heeft het bestuur met Marco Berm gesproken die bereid is het penningmeesterschap over te nemen van Hans Visscher. Dat zal in een algemene ledenvergadering bekrachtigd moeten worden en om tijd en geld (zaalhuur!) te sparen, roepen we voor de herhalingsles van 25 oktober om 19.45 uur een buitengewone ledenvergadering bijeen met als enig agendapunt de benoeming van een nieuw bestuurslid, namelijk Marco Berm.

Mocht u een tegenkandidaat willen voordragen dan dient u dat te melden voor 18 oktober bij Ingrid Arnold.

Het bestuur.

## BESTUUR

Voorzitter:  
Peter Körmann  
Penningmeester:  
Vacature  
Secretaris:  
Ingrid Arnold  
2<sup>e</sup> secretaris:  
Mary Heezen  
Secretariaat:  
Ingrid Arnold  
De Beuk 38  
3161 JH Rhoon  
Website:  
[www.ehborhoon.nl](http://www.ehborhoon.nl)  
[info@ehborhoon.nl](mailto:info@ehborhoon.nl)



**j. de kluyver**  
**dakbedekking rhoon b.v.**

Ambachtsweg 7  
3161 GL Rhoon  
010 - 5016044

**Taxibedrijf Vlasblom**



Havendam 13a  
3161 xb Rhoon  
010-5016444  
[info@taxibedrijf-vlasblom.nl](mailto:info@taxibedrijf-vlasblom.nl)  
[vlasblom.nl](http://vlasblom.nl)

## Houd uw diploma geldig en volg de herhalingslessen

Wellicht ten overvloede: uw diploma heeft een geldigheidsduur van twee jaar. Voorwaarde voor die veiligheid is dat u wel jaarlijks voldoende herhalingslessen volgt. Deze lessen zijn gratis te volgen voor onze leden (inbegrepen bij uw lidmaatschap). De herhalingslessen zijn al gestart in oktober van dit jaar.

De data voor de woensdagavonden van 20-22 uur onder leiding van Rein Kross:

2e les 25 oktober	6e les 17 januari 2018
3e les 01 november	7e les 31 januari 2018
4e les 15 november	8e les 7 februari 2018
5e les 29 november	9e les 21 februari 2018
December GEEN LES !!!	10e les 7 maart 2018

Voor de maandagochtend van 9 – 11 uur o.l.v. Diana Kuik:

1e les 2 oktober	5e les 30 oktober
2e les 9 oktober	6e les 13 november
3e les 16 oktober	7e les 20 november
4e les 23 oktober	

Beide lessenseries vinden plaats in de Maranathakerk aan de Kleidijk.

Verder is het zeker dat we starten met een beginnerscursus op maandagavonden. De startdatum is 5 februari. Mocht u in uw vrienden-, kennissen- of familiekring nog iemand kennen die ook wil starten met een beginnerscursus, dan kunt u contact opnemen met Ingrid Arnold of via [info@ehborhoon.nl](mailto:info@ehborhoon.nl).

**binder**  
groenprojecten 

Hofhoek 3. 3176 PD. Poortugaal 010 - 5016111

**Bandjeverstandje**  
Banden - Velgen - Winter



**Paul Bestebreurtje**  
Koedood 2  
2993 AL Barendrecht  
Nederland  
Telefoon: 0180 619 411

## Vernieuwde/vernieuwing website

Misschien heeft u gemerkt dat onze website niet echt werd onderhouden. Veel van de berichten waren verouderd en achterhaald. Gelukkig is een aantal mensen (familie Mary Heezen) aan de gang gegaan en begint de website langzaam weer een moderne en actuele vorm te krijgen.

Men is er mee bezig dus nog niet alles zal er perfect uitzien maar over een paar weken zal de site hopelijk een nieuwe uitstraling hebben.

## Wanneer belt u 112?

Het is altijd lastig om te bepalen wanneer u het landelijk alarmnummer 112 moet bellen. Gelukkig is er in de laatste uitgave van het Oranjekruisboekje het volgende over geschreven: Als je 112 belt, vraag dan duidelijk om een ambulance, politie of brandweer.

Bel 112:

- bij een ernstig en/of verkeersbelemmerend ongeval om behalve de ambulance ook de brandweer en/of de politie op te roepen;
- bij ernstige ongevallen en ziekte in bedrijven, openbare gebouwen en op straat;
- bij levensbedreigende situaties, bijvoorbeeld bij ernstige benauwdheid, ernstige verwondingen, halfzijdige verlamming, hevige pijn op de borst en een epileptische aanval.

Een ambulance kan behalve bij spoedeisende handelingen ook zorgen voor een verantwoord en/of snel vervoer naar een ziekenhuis.



**VRD**  
**VLIERODAM**

**Address**  
Nijverheidsweg 21  
3161 GJ Rhoon  
The Netherlands

**Postal address**  
P.O. Box 827  
NL-3160 AA Rhoon

Phone (24/7): +31 (0)10 - 5018000  
Fax: +31 (0)10 - 5013843  
Email: info@vlierodam.nl

Specialist in hoisting, lifting and towing equipment  
DNV 2.7-1 Type Approved for Offshore Container Lifting Slings

3



**HERBALIFE**

**Aad Wijntjes**  
Behoeft een goed gesprek over een gezonde levensstijl?

**Laat u informeren**

☎ 31-010-5017428  
☎ 06-54704685  
✉ info@sportbalns.nl

**COACH 4 EVERYBODY**

## Wat te doen bij hyperventilatie.

Hyperventilatie betekent een verhoogde ademhaling. In een normale situatie regelt het ademhalingcentrum van de hersenen de ademhaling. De ademhaling wordt aangepast aan de hand van de zuurgraad van het bloed. Deze is anders als je bijvoorbeeld rustig zit dan wanneer je sport. De zuurgraad stijgt en daalt met de hoeveelheid kooldioxide (CO<sub>2</sub>) die verandert door inspanning of stresshormonen. CO<sub>2</sub> is een afvalproduct van de verbrandingsprocessen in onze organen en spieren. Een gedeelte ervan wordt in het bloed opgenomen en de rest wordt uitgeademd.

Je ademhaling verhoogt bij inspanning om het CO<sub>2</sub>-gehalte en daarmee de zuurgraad naar normaal te krijgen. In een normale situatie ademt een volwassene ongeveer 12 tot 16 keer per minuut. Bij inspanning kan dit oplopen tot ongeveer 30 keer per minuut.

### Lichte hyperventilatie

In sommige situaties hyperventileert het lichaam al zonder die verhoogde inspanning. Dit kan komen door o.a. stress, angst of opwinding. Het lichaam bereidt zich dan voor op wat er komen gaat. Denk aan vechten, vluchten of een andere inspanning die nodig is. De ademhaling verhoogt waardoor er meer CO<sub>2</sub> uitgeademd wordt. Er ontstaat een klein tekort in het bloed. Dit levert nog geen problemen op omdat in buffers in het lichaam nog reserves zitten die angesproken kunnen worden. Het kan tintelingen of duizelingen veroorzaken. Als de ademhaling zich weer herstelt worden deze buffers weer aangevuld.

### Acute aanval

Houdt de situatie aan dan worden reserves uit de buffers op gebruikt. Er kan dan niet meer genoeg CO<sub>2</sub> in het bloed gehouden worden en het bloed wordt steeds minder zuur. Doordat het bloed minder zuur wordt vernauwen de vaten en verslechtert de zuurstofuitwisseling. Door het vernauwen van de vaten krijgen de hersenen minder zuurstof. Zo'n aanval heet een acute aanval. Hierdoor ontstaan klachten.

### Chronische hyperventilatie

Blijft het lichaam te lang in deze toestand dan gaan de hersenen de minder hoge zuurgraad als normaal beschouwen. Hierdoor houdt het lichaam de hyperventilatie zelf in stand. De hyperventilatie is dan chronisch geworden. De ademhaling zal al bij lichte inspanning verhogen. Het herstellen hiervan kan alleen door de hersenen te leren een hogere zuurgraad weer als normaal te gaan beschouwen.

Het **herkennen** van hyperventilatie is niet makkelijk. De symptomen kunnen erg lijken op andere ziektebeelden waarbij zuurstoftekort een rol speelt. Ga je deze ziektebeelden behandelen als hyperventilatie dan kan dit ernstige gevolgen hebben. Zorg daarom dat je zeker bent dat het hyperventilatie is.

## Symptomen hyperventilatie

De symptomen bij hyperventilatie verschillen per persoon. Hieronder vind je een lijst met mogelijke klachten. Deze hoeven niet allemaal op te treden.

- Benauwdheid
- Flauwvallen
- Duizeligheid
- Verstijfde, verkrampde spieren
- Benauwd gevoel op de borst
- Tintelingen in handen en gezicht
- Droge mond, geen gevoel in de mond
- Zweeten

## Symptomen door angst of paniek

- Snellere hartslag
- Sliksensaties
- Pijn op de borst
- Misselijk
- Licht gevoel in het hoofd
- Verwardheid
- Angst om controle te verliezen
- Trillen

Je ziet dat de symptomen nogal divers kunnen zijn. Ook zie je dat sommige symptomen ook voorkomen bij bijvoorbeeld een hartaanval. Daarom is het belangrijk niet gelijk uit te gaan van hyperventilatie en in geval van twijfel professionele hulp in te roepen. Een goede manier om erachter te komen, kan zijn om het slachtoffer te vragen of hij er bekend mee is. Is dit zo dan kan hij zelf aan de symptomen ook wel vertellen of het om hyperventilatie gaat.

Bij chronische hyperventilatie is het slachtoffer er zeker mee bekend en weet waarschijnlijk ook het best hoe hij er mee om moet gaan. Assiteer het slachtoffer als dit kan (bron: ikebho.n).

## **Meeste voetbalclubs beschikken over AED, maar aanschaf alleen is niet genoeg**

EINDHOVEN - Bij voetbalclub Waalre is het deze zaterdagochtend even zoeken naar de AED. De elektrische defibrillator hangt niet in de kantine. Bij de kleedkamers, in een gebouwtje verderop, is alleen een EHBO-kist te vinden. Telefonische navraag bij voorzitter Toon Lavrijssen leert dat het levensreddende apparaat aan de buitenkant van de nabijgelegen sporthal hangt, op zo'n honderd meter van de voetbalvelden. Je moet het maar net weten.

Anneke Liebrand 25-09-17, Algemeen Dagblad (Brabants Nieuwsblad/de Stem)

Uit onderzoek van de KNVB blijkt dat de AED-dichtheid bij voetbalclubs in Nederland hoog ligt; 85 procent van de onderzochte verenigingen beschikt over zo'n toestel. De meeste hebben er eentje op eigen terrein of elders op het sportpark. Clubs worden vrijgelaten in hun keuze, maar bondsarts Edwin Goedhart van de KNVB zou graag zien dat ze allemaal een defibrillator binnen handbereik hebben. Aanschaf alleen is echter niet voldoende. „Je moet hem ophangen en onderhouden. En je moet mensen

opleiden hoe ze hem kunnen gebruiken, en die mensen hebben ook jaarlijks een opfriscursus nodig."

### **Kostbare minuten**

Bovendien: een hartstilstand moet wel eerst worden opgemerkt. En dat gebeurt lang niet altijd meteen. Vaak wordt eerst gedacht aan epilepsie, tong in de keel of bewusteloosheid. Daarmee gaan kostbare minuten verloren. Goedhart adviseert om ook bij jonge mensen die zonder aanwijsbare oorzaak op het veld neervallen van het ergste uit te gaan. „Bij twijfel: handelen. Als je vermoedt dat iets niet in de haak is, ga dan van een hartstilstand uit totdat het tegendeel is bewezen. Ga reanimeren. Blijkt iemand toch bij kennis te zijn, dan merk je dat gauw genoeg." Ademt iemand niet normaal, wees dan alert. „Geen ademhaling of een snurkende ademhaling is een teken van hartstilstand."

### **Jonge voetballers**

Door recente incidenten met jonge voetballers is het onderwerp weer actueel. Vorige week overleed de 26-jarige Helmondia-speler Luc Jacobs na een hartstilstand. Een week eerder overkwam de 20-jarige Shawn Sotong van de Utrechtse club Vreeswijk hetzelfde. Leeftijdgenoot Ajacied Abdelhak Nouri overleefde een hartstilstand, maar heeft waarschijnlijk blijvende hersenschade. Voetbaldrama's als deze zijn van alle tijden, weet Goedhart, die als clubarts van Ajax van dichtbij meemaakte hoe Evander Sno na een hartstilstand op het veld door reanimatie werd gered. „Als je het navraagt bij clubs, hoor je dat ze daar allemaal wel een keer ervaring mee hebben gehad."

Het aantal jongeren dat op het sportveld ineen zakt door hartfalen is overigens relatief gering. Van de 8000 hartstilstanden per jaar in Nederland, gaat het in 15 tot 20 van de gevallen om een jong, sportend persoon. Maar áls het gebeurt, heeft het veel impact, omdat vaak meerdere mensen het zien en het om een jeugdig iemand gaat.

### **Onverwacht**

Opvallend genoeg hebben mensen onder de 35 jaar dan wel een kleinere overlevingskans dan ouderen, ontdekte cardioloog en reanimatiespecialist Ruud Koster van het AMC. Dat komt volgens hem juist omdat omstanders niet verwachten dat een jong sportief persoon door een hartstilstand wordt getroffen. Ze reageren mogelijk daardoor niet altijd adequaat. Hij sprak zich daarover onlangs uit in *NRC* en bij *Nieuwsuur*. Uit de filmbeelden van Nouri maakt hij op dat naast de voetballer wel een defibrillator stond, maar niet als zodanig is gebruikt. Daarbij duurt het minutenlang voordat iemand met hartmassage begint.

De Hartstichting hanteert de volgende stelregel: bel 112, begin met hartmassage, laat iemand de AED halen. De defibrillator kan een stilgevallen hart weer op gang

brengen. Wordt het apparaat binnen zes minuten ingezet, dan stijgt de overlevingskans aanzienlijk.

Zoals gezegd: veel clubs in de regio hebben een AED. Het Helmondse Mulo kocht er drie jaar terug eentje nadat een 15-jarige voetballer van de club op het veld bij SV Someren na een hartstilstand moest worden gereanimeerd. Hij is inmiddels weer hersteld. Bij SV Valkenswaard hangt de AED buiten, achter de kantine. Voorzitter Jacques van Gerven wijst 'm aan. Het apparaat werd direct besteld na de dood van Hugo Spierings in januari 2005. De 27-jarige voetballer kreeg het in de kleedkamer aan zijn hart en overleed snel daarna. „Dat is de ellende altijd bij dit soort kwesties”, verzucht Van Gerven. „De noodzaak wordt pas echt duidelijk als het je overkomt.”

### **Alblasserdammer redde leven dankzij vergeten speen**

Justin de Waard (29) uit Alblasserdam is vanochtend door burgemeester Jaap Paans in het zonnetje gezet omdat hij eerder dit jaar het leven redde van een 70-jarige plaatsgenoot. „Toen ik hem zag ademen, gaf het me hoop.”

Elcke van der Heijden 15-09-17, Algemeen Dagblad

Berend van Hoorn liep zondagochtend 21 mei over de Kastanjelaan toen hij een hartstilstand kreeg. „Ik heb nog een kennis begroet. Die hoorde vervolgens een klap en toen hij omkeek, zag hij mij liggen.” De kennis belde 112 maar wist niet hoe hij moest reanimeren.

De Waard reed enkele minuten later per toeval door de straat. Eigenlijk zou hij in Scheveningen zitten met zijn vriendin Romee, maar het stel kwam erachter dat de speen van hun zoontje Vince nog op de achterbank lag. Die brachten ze nog even naar zijn moeder. „Ik zag allemaal mensen staan, maar niemand deed wat.”

#### **Dankbaar**

De Alblasserdammer twijfelde geen moment en deed wat hij tijdens de EHBO-cursussen geleerd had. „De ambulancemedewerkers hebben het daarna overgenomen.” Van Hoorn werd naar het ziekenhuis gebracht en moest daar vervolgens ruim twee weken blijven. Inmiddels gaat het weer goed met hem.

Van Hoorn is zijn redder enorm dankbaar. „Knap dat zo'n jonge gozer een oude man ziet liggen en dan toch wat doet.” Ook zijn vrouw Gerrie zal de actie van De Waard nooit vergeten. „Door die schat zit mijn man er nog. We denken elke dag aan hem.”



*W.L.J. Houdtzagers & Zn. bv*

VERHUUR LOODS- EN KANTOORRUIMTE

# Beroertekaart

## Signalen voorafgaand aan een beroerte

Voorafgaand aan een beroerte is er in 20 tot 30% van de gevallen kans op een TIA (Transient Ischaemic Attack). Een TIA is de voorbode op een beroerte. Bij een TIA is er sprake van kortdurende uitvalsverschijnselen. Deze verschijnselen kunnen zijn:

- een afhangende mondhoek of zijde van het gezicht
- evenwichtsproblemen, duizeligheid, gebrekkige coördinatie aan armen en/of benen
- moeilijk uit de woorden komen
- dubbelzien
- blindheid aan één van de ogen

Bij een TIA duren deze signalen enkele minuten maar meestal niet langer dan 20 minuten. In sommige gevallen houden ze langer aan maar uiterlijk verdwijnen ze binnen een dag. Als de verschijnselen bij het uitvragen van een slachtoffer al minder of over zijn is het toch noodzakelijk om zo snel mogelijk langs een huisarts of huisartsenpost te gaan.

**Wacht niet af of de verschijnselen afnemen maar bel altijd direct 112**

## Een beroerte

Een beroerte is een aandoening waarbij er een blokkade ontstaat in een bloedvat in de hersenen. Deze blokkade in de hersenen kan ontstaan door:

- afsluiting van een bloedvat
- een kapot bloedvat

Hierdoor ontstaat zuurstoftekort wat voor de klachten zorgt. Weefsel dat te lang zonder zuurstof komt sterft af en is onherstelbaar.

## Uitvragen SO (slachtoffer)

Je vermoedt een beroerte

Doe de FAST-test

Kijk naar mond SO.  
scheve mond of afhangende mondhoek?

Ogen SO dicht. Laat SO armen recht naar voren brengen. Zakt 1 arm weg of zwakt hij?

Kan het SO goed uit zijn woorden komen?

Wanneer zijn de klachten begonnen?

**Bij 1 of meer symptomen:  
Bel 112**



Deze beroertekaart komt van

[www.ikEHBO.nl](http://www.ikEHBO.nl)

Het staat een ieder vrij deze beroertekaart mits onaangepast te kopiëren en te verspreiden.

Interessante links:

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

[www.beroerte.info](http://www.beroerte.info)

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)