

**Barger-Oosterveld**

**Nieuwsbrief, 4e van 2021**

INHOUD:

1. EHBO lessen
2. Jaarvergadering
3. Zon verbranding
4. WBTR
5. Theorievragen, de antwoorden a,b,c of d mailen naar ehbobargeroosterveld@gmail.com

**Deze theorievragen tellen mee voor de verlening van het diploma**

De antwoorden zullen in de 1e les besproken worden.

1. **EHBO lessen**

**LET OP!!!! We gaan noodgedwongen naar de dinsdagavond.**

De data **najaar 2021** zijn:

Dinsdag 12 en 26 oktober, 2?, 9, 16, 23 en 30 november en 7 en 14 december.

Zaterdag 13 en 20 november

Het kan zijn dat 2 november niet door kan gaan moeten we helaas naar december.

De data voor het **voorjaar 2022** zijn:

Dinsdag 11,18 en 25 januari, 1,8 en 15 februari en 1,8 en 15 maart

Zaterdag 22 en 29 januari.

1. **Jaarvergadering.**

De jaarvergadering wordt definitief gehouden op **dinsdag 12 oktober** in de Barnstee.

De benodigde info, zoals uitnodiging en agenda, volgen later.

1. **Zon verbranding**

**Wat doe je als je verbrand bent door de zon?**

1. Ga uit de **zon**.
2. Koel de huid. Gebruik natte doeken of gebruik een waterige aftersun-gel.
3. Geef als het nodig is een paracetamol (lees de bijsluiter voor de juiste dosering).
4. Laat blaren heel, prik ze niet door.
5. Blijf uit de **zon**, zodat de huid zich kan herstellen.

In het kort

* Uw huid kan verbranden als er te veel zonlicht op komt.
* Hoe snel uw huid verbrandt, hangt af van uw huidtype.
* Bescherm uw huid tegen zonverbranding.
* Ga meteen uit de zon als u merkt dat uw huid verbrandt.
* U kunt de huid koelen met natte doeken. Dat helpt tegen de pijn.
* Blijf in ieder geval 3 dagen uit de zon om uw huid beter te laten worden.

Wat gebeurt er met de huid bij zonlicht?

Zonlicht bestaat uit UV-stralen.
Door de stralen maakt de huid pigment aan. Pigment is een bruine kleurstof die de huid beschermt tegen de zonnestralen.
Door de stralen wordt de buitenste laag van de huid ook wat dikker. Een dikkere huid beschermt de huid ook tegen de zon.

Uw lichaam heeft zonlicht nodig. Door zonlicht maakt uw huid vitamine D .

Sommige huidziektes worden beter in de zomer, bijvoorbeeld psoriasis.

Wat merk ik als mijn huid verbrand is door de zon?

Als de huid een beetje verbrand is, wordt de huid rood en doet pijn.

Als de huid heel erg verbrand is, komen er ook blaren op de huid. Ook wordt de huid dik.

Als een groot deel van uw huid erg is verbrand, kunt u 1 of meer van deze klachten krijgen:

* U voelt zich ziek.
* U heeft koude rillingen.
* U heeft koorts.
* U bent misselijk.
* U moet overgeven.
* U heeft hoofdpijn.
* Uw hart gaat sneller kloppen.

Hoe komt het dat mijn huid verbrandt in de zon?

Als u in korte tijd veel zon (UV-licht) op uw huid krijgt, kan uw huid verbranden.

Uw huid verbrandt sneller als:

* u een lichte huid heeft
* de zonkracht hoog is
* u medicijnen slikt die de huid gevoeliger maken voor zonlicht

Kan het kwaad als mijn huid verbrand is door de zon?

Als uw huid verbrand is door de zon, doet de huid pijn. Het duurt 2 tot 5 dagen voor de huid weer beter is.

Te veel zon is [niet goed voor uw huid](https://www.thuisarts.nl/zonnebrand/ik-wil-verbranding-door-zon-voorkomen#wat-zijn-de-nadelen-van-veel-zonlicht-of-gebruik-van-de-zonnebank-op-de-huid). Zonlicht of het licht van de zonnebank kan uw huid beschadigen:

* Uw huid wordt er sneller oud van.
* U heeft meer kans om later (op oudere leeftijd) huidkanker te krijgen.

Wat kan ik doen als mijn huid verbrand is?

* Ga meteen uit de zon als u merkt dat uw huid verbrandt.
* U kunt de huid koelen met natte doeken. Dit kan de pijn minder maken.
* Als u blaren heeft, probeer hier dan niet aan te komen.
* U kunt paracetamol slikken om de pijn minder te maken.
* Blijf in ieder geval 3 dagen uit de zon om uw huid beter te laten worden.

Wanneer moet ik de huisarts bellen als mijn huid verbrand is?

Bel direct uw huisarts als uw huid is verbrand en 1 of meer van de volgende dingen voor u kloppen:

* Een groot deel van uw huid is verbrand en dik geworden bij de verbranding.
* U krijgt veel blaren.
* U voelt zich ziek of u heeft 1 of meer van de volgende klachten:
	+ U heeft koude rillingen.
	+ U heeft koorts.
	+ U bent misselijk.
	+ U moet overgeven.
	+ U heeft hoofdpijn.
	+ U voelt uw hart sneller kloppen.

**4 WBTR**

WBTR betekend: Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen. De wet gaat in per 1 juli 2021. Het maakt niet uit hoe groot of klein de vereniging is deze geld voor alle verenigingen en stichtingen. Wellicht hebben jullie hier al het een en ander over gehoord/gelezen.

Ook wij als EHBO vereniging moeten hieraan voldoen.

Als bestuur zijn we hier al druk mee bezig geweest.

Wil je hier meer over weten/lezen dan kun je dat vinden op: wbtr.nl

**5 Theorievragen (Uit 3e nieuwsbrief)**

Nog niet iedereen heeft de antwoorden ingeleverd.

*Dit kan nog tot 15 september 2021 via de mail.* ehbobargeroosterveld@gmail.com.

De vragen zullen de 1e les behandeld worden.

1. Mag iedereen in Nederland 112 bellen?

A Nee

B Ja

C Ja, alleen als je in het bezit bent van een EHBO diploma

1. Een dekverband wordt aangelegd op een uitwendige wond. Met welk doel?

A Het voorkomen van groot bloedverlies

B Het steriel houden van de wond

C Voorkomen van verdere besmetting

1. Kleding die door benzine in brand is geraakt kan:

A Niet met water worden geblust

B Wel met water worden geblust

C Alleen met een brandblusser worden geblust

 4. Welke van onderstaande drie beweringen is juist?

A Het hart bestaat uit een aantal holle spieren die tezamen het

hart vormen

 B De linker helft bestaat uit boezem en kamer

 C De boezem van het hart zit onder in het hart

 5 Welke verschijnselen horen niet bij een shock?

 A Bleek en grauw

 B Onrustig

 C Warm en zweet op het voorhoofd

 6 Bij een verstuikte pols maak je gebruik van:

 A cambriczwachtel

 B elastisch hydrofiele windsel

 C ideaalzwachtel

 7. Mag iemand met een mogelijk wervelletsel in de stabiele zijligging gelegd

 worden?

 A Nee, dit kan leiden tot een dwarslaesie

 B Ja

 C Nee, je legt alleen het hoofd voorzichtig opzij

 8. Een reddingsdeken (goud/zilver) kun je gebruiken voor het vervoer van een

slachtoffer.

A Nee, is niet sterk genoeg

B Ja, dat kan

C Nee, is alleen bedoeld voor bescherming/beschutting

 9. Een slachtoffer met een 1e graads bevriezing heeft een …..

 A een spierwitte huid

 B een blauwe huid

 C een bleek grijze verkleuring

 10. De handgreep van Zäch wordt toegepast…

 A om de halswervelkolom zo onbeweeglijk mogelijk te houden

 B om een gebroken been vast te houden

 C bij een gebroken arm

 11. Bij een slachtoffer met een mogelijke heupbreuk geef je ondersteuning….

 A door het slachtoffer plat op de rug te leggen

 B door een deken langs het gewonde been te leggen van knie naar heup

 C door een deken langs het gewonde been te leggen van voet naar heup

 12. Op welke plaats kan een kneuzing voorkomen?

 A Op elke plek van het lichaam

 B Alleen op de huid

 C Alleen in een gewricht

 13. Hoe behandel je het beste een kwallensteek aan de Nederlandse kust?

 A Spoelen met azijn

 B Spoelen met koud leiding water

 C Onderdompelen in zo heet mogelijk water

 14. Welke algemene hulpverleningsregel heeft altijd voorrang?

 A Let op gevaar

 B Roep om hulp

 C Alarmeer 112

15. Je buurvrouw komt bij je met haar baby van 5 maanden die niet meer ademt. Wat doe je?

 A De buurvrouw de huisarts laten bellen

 B 5 beademingen geven en dan 15x borstcompressie en 2 beademingen

 C 112 bellen en wachten tot de deskundige hulp aanwezig is

 16. Waaruit bestaat de reanimatie bij een volwassen slachtoffer?

 A 30 borstcompressie en 5 beademingen

 B 5 beademingen en 15 borstcompressies

 C 30 borstcompressies en 2 beademingen

17. Wat moet je doen als de AED gebracht wordt en de bezorger ervan niet kan

 helpen.

 A iedereen wegsturen

 B direct de borst ontbloten en de electroden plakken

 C de AED aanzetten en luisteren/doen wat de AED zegt

 18. Wat doe je als er een bijtende stof in het oog is gekomen?

 A slachtoffer verbieden in het oog te wrijven

 B niets, traant er vanzelf uit

 C oog spoelen met zacht stromend lauw water

 19. Hoe heet de snelle test om een beroerte/CVA te herkennen

 A FAS

 B MAS

 C MSA

 20. Hoelang laat je iemand met een flauwte liggen?

 A 2 min.

 B 5 min.

 C 10 min.

 21. Wanneer moet je 112 bellen bij een flauwte?

 A bij kinderen onder de 6 jaar

 B bij volwassenen boven de 40 jaar

 C A en B zijn juist

 D A en B zijn onjuist

 22. Wat doet ons geraamte?

 A geeft vorm en steun aan het lichaam

 B houdt de spieren bij elkaar

 C beschermt het hart

 23. Wat is het doel van een reanimatie?

 A het hart weer laten pompen

 B bloed laten circuleren

 C ervoor zorgen dat klinische dood niet overgaat in biologische dood

 24. Waar vallen de meest slachtoffers?

 A verkeer

 B in en om het huis

 C op de werkplek

 25. Bij wie is het gevaar bij uitdroging het grootst?

 A baby’s

 B jonge kinderen en bejaarden

 C A en B juist

 D A en B zijn onjuist