

EHBO-protocol Winter U.S.S.V. Softijs



Aangemaakt: 09-2022, Manon Jansen & Martijn Vermist

Aangepast: 09-2023, Joost Smeets i.o.m. Veiligheidscommissie 2022-2023

Inhoudsopgave

Doel van EHBO-protocol	2
Taakverdeling EHBO'ers	2
Contactgegevens	4
Stroomschema - EHBO	4
Stroomschema - Bestuur	5
EHBO Schaatsspecifiek	6
Algemeen	6
Bevriezing	6
Bloedingen	6
Gewricht uit de kom	7
Hyperventilatie/paniekaanval	7
Kneuzing	7
Wonden	7
EHBO Levensreddend handelen	8
Alcoholvergiftiging	8
Allergische reactie	8
Benauwdheid	8
Beroerte	8
Bewusteloosheid en reanimeren	8
Bloedingen	8
Botbreuken	9
Brandwonden	9
Epileptische aanval	9
Hoofd/nekletsel	9
Overdosis/vergiftiging	10
Uitdroging	10
Verdrinking	10
Verstikking	10
Wonden	10
Nazorg	11
Verantwoordelijkheden veiligheidscommissie	11

Doel van EHBO-protocol

Het doel van dit protocol is om EHBO'ers en andere leden handvatten te bieden om adequaat te kunnen handelen bij een mogelijk incident.

Taakverdeling EHBO'ers

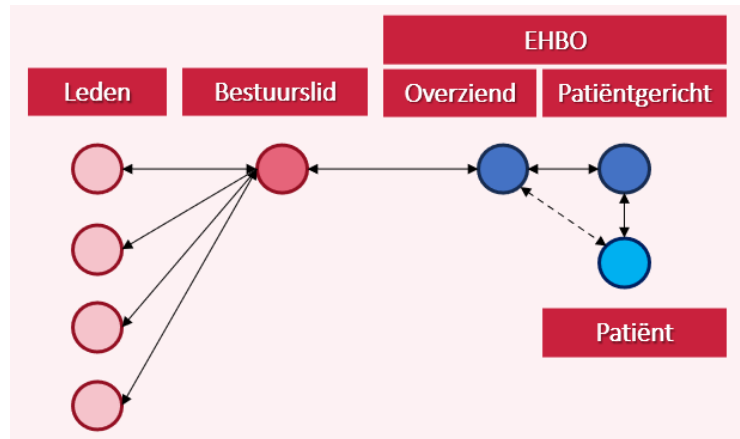
Op elke wintertraining van Softijs zijn 2 EHBO'ers. Bij een incident is de EHBO'er die als eerste ter plaatse is de "**patiëntgerichte EHBO'er**", de tweede EHBO'er is dan de "**overziende EHBO'er**". Deze vervullen specifieke taken, die hieronder nader toegelicht worden.

Patiëntgerichte EHBO'er:

- Let op eigen veiligheid
- Beoordeel de situatie
- Verricht eerste hulp
- Houd contact met de patiënt en houd deze rustig
- Leg de patiënt uit wat er is gebeurd en gaat gebeuren

Overziende EHBO'er:

- Let op eigen veiligheid
- Beoordeel de situatie
- Overleg met de patiëntgerichte EHBO'er
- Houd contact met omstanders, bestuur en andere hulpverleners
- Onderneem verdere stappen (zie stroomschema en EHBO)



Zodra de overziende EHBO'er ter plaatse is en het enigszins mogelijk is, kan een korte **time-out** gebruikt worden om de twee EHBO'ers te laten overleggen. Indien gewenst kan dan van rol gewisseld worden en kunnen vervolgstappen afgesproken worden, zoals het bellen van de huisartsenpost of 112, het af laten zetten van de baan, het informeren van het bestuur, het laten halen van dekens, etc. (zie stroomschema). Denk hierbij aan je eigen veiligheid, wat je zelf kan en waar je je comfortabel bij voelt.

Het is belangrijk dat beide EHBO'ers bij de patiënt blijven en met elkaar overleggen en met het bestuur en andere omstanders/hulpverleners communiceren (deze komen naar de EHBO'ers toe en niet andersom). Hulp van andere EHBO'ers is fijn, maar let erop dat het niet te druk wordt en het overzicht bewaard wordt. Ook zodat de patiënt kalm blijft.

In het geval dat een EHBO'er zelf patiënt is en hulp nodig heeft, dan zorgt het bestuur dat er zo snel mogelijk een tweede EHBO'er ter plaatse is.

Contactgegevens

Levensbedreigend of bij twijfel? Altijd **112** (laten) bellen!

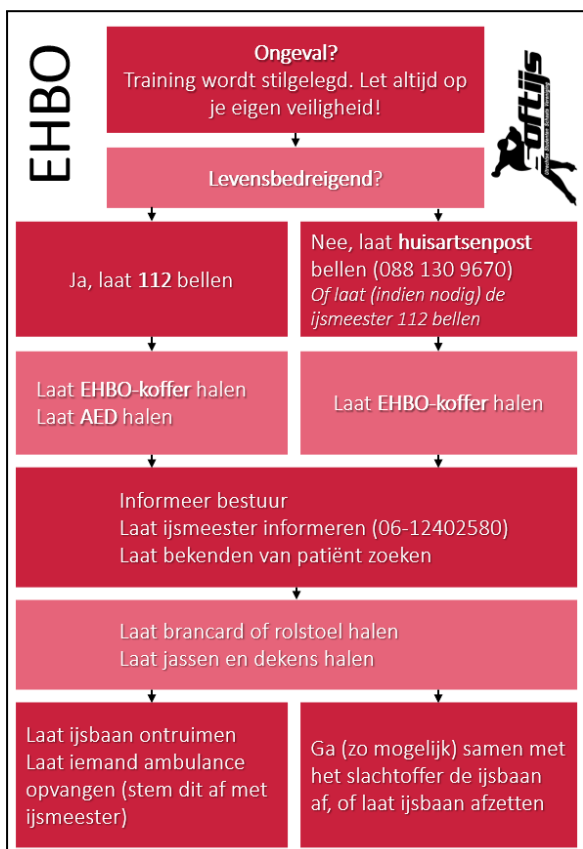
Spoedeisend, maar niet levensbedreigend? Huisartsenpost bellen op **088 130 9670**.

Licht altijd de ijsmeester in via **06-12402580**.

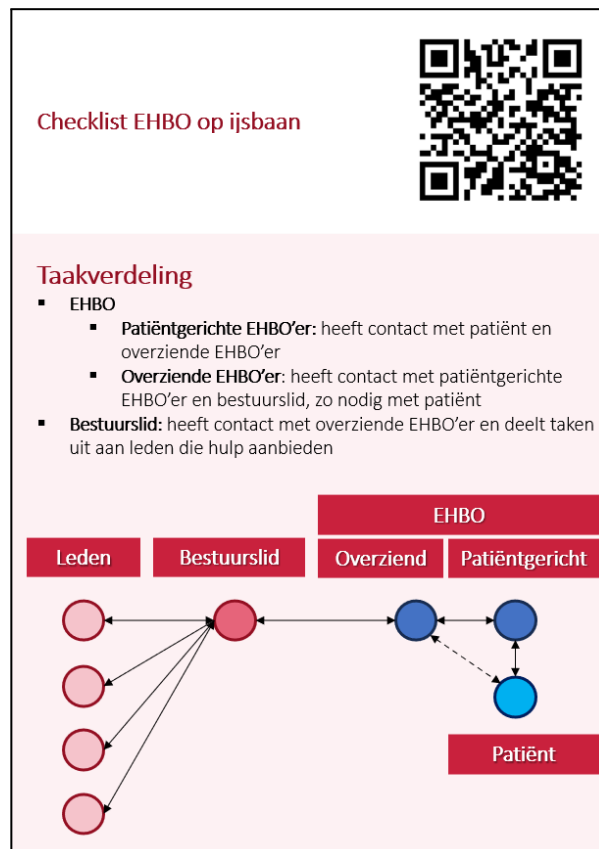
Stroomschema - EHBO

Tijdens de training krijgen de EHBO'ers onderstaand kaartje mee. Op de voorkant staan taken voor de EHBO'er of die de EHBO'er kan geven aan een bestuurslid. Op de achterkant staat een QR-code naar dit document met informatie over verwondingen op de ijsbaan. Daarnaast staat de taakverdeling (zoals hierboven omschreven) nogmaals uitgelegd.

Voorkant

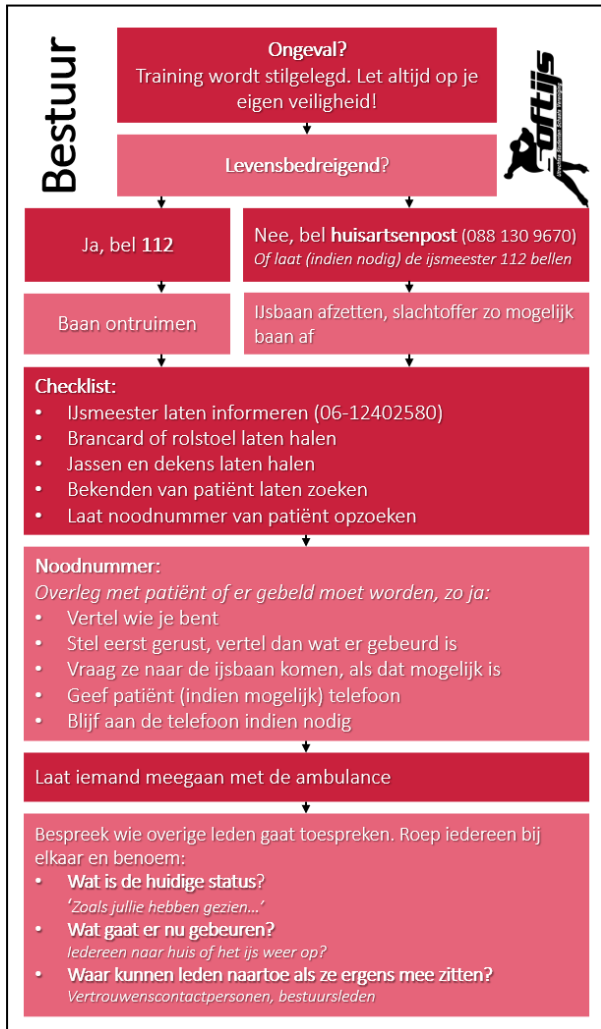


Achterkant



Stroomschema - Bestuur

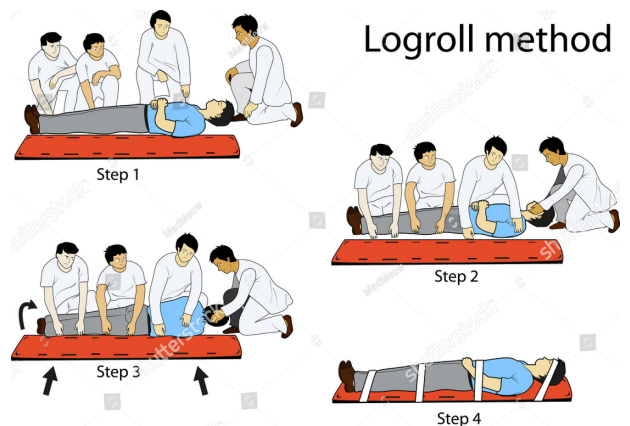
Het bestuur coördineert tijdens een ongeval de taken, zodat een EHBO'er zelf geen mensen hoeft aan te sturen. Zij hebben daarvoor onderstaand kaartje. Deze hoeft de EHBO'er natuurlijk niet te kennen, maar het kan fijn zijn om te weten welke taken het bestuur op zich neemt.



EHBO Schaatsspecifiek

Algemeen

- Let op je eigen veiligheid!
- Haal iemand alleen van het ijs af, als dat veilig kan
- Laat iemand bij levensreddend handelen (reanimatie, bloeding, botbreuken, epileptische aanval, hoofd/nekletsel) op het ijs
 - In principe geldt: bij 112 bellen laat je iemand op het ijs als dat kan
- **Overleg** met de andere EHBO'er en eventueel met 112/huisarts
- Als iemand niet zelf van het ijs af kan of met een rolstoel het ijs af kan, gebruik dan de brancard
- Doe een **logroll** om iemand op de brancard te krijgen
 - Een iemand stabiliseert het hoofd
 - Drie mensen nemen iemand bij borst/buik/benen aan dezelfde kant
 - Een iemand houdt de brancard aan de andere kant
 - Trek tegelijk de patiënt naar je toe en laat het hoofd stabiliseren
 - Schuif de brancard onder de patiënt en laat de patiënt dan weer op de rug liggen



Bevriezing

- Bel **112** bij sufheid, aangetaste huid of blaren
- Verwijder handschoenen, schoenen, ringen en natte kleding
- Verplaats iemand naar een warmere omgeving
- Dek wonden af met gaas of verband
- Warm lichaamsdelen op met warm water (40 grC max) als deze niet opnieuw kunnen bevroren
- Wikkel iemand in in (isolatie)dekens (ook het hoofd)
- Geef geen eten of drinken als iemand suf is

Bloedingen

- Bel **112** bij een arteriële bloeding (pulserend) of bij veel bloedverlies
- Trek evt. wegwerphandschoenen aan
- Druk iets in de wond (jas, handdoek, gaas, shirt, sok, etc.) met twee handen
- Druk minimaal 4 minuten en laat het materiaal in de wond
- Haal niks uit de wond
- Leg (in overleg met 112) een **tourniquet** aan bij een arteriële bloeding (pulserend) 5-8 cm boven de wond
- Leg evt. een zwachtel/drukverband aan
- Houd het ledemaat hoog bij een veneuze bloeding
- Geef geen eten/drinken, houd iemand warm en laat iemand liggen

Gewricht uit de kom

- Laat iemand het lichaamsdeel niet bewegen
- Zet de ledemaat **niet** recht
- Koel 10-20 minuten, tenzij de pijn erger wordt
- Bel **112** bij ontwrichting van heup of knie, gecompliceerde wonden, hevige pijn of als eigen vervoer niet mogelijk is
- Bel anders de **huisarts**

Hyperventilatie/paniekaanval

- Iemand is angstig, ongerust, benauwd, draaierig en heeft pijn op de borst, tintelingen in de vingers/mond en kramp
- Bel **112** bij een aanval op straat, pijn op de borst en kortademigheid
- Wacht maximaal 10 minuten, als de patiënt het vertrouwt
- Help iemand rechtop te zitten en zich niet in te spannen
- Blijf rustig en stel de ander gerust
- Leid eventueel de patiënt af door diegene te laten voorlezen of een liedje te laten zingen
- Bel de **huisarts** als het langer dan 10 minuten duurt of de patiënt erg ongerust is

Kneuzing

- Staat een lichaamsdeel in een abnormale stand of twijfel je, volg dan de stappen bij botbreuk (zie onder)
- Koel maximaal 20 minuten met lauw water of coldpack/ijs (niet direct op de huid)
- Bel de **huisarts** als de pijn niet vermindert of de pijn en zwelling blijven toenemen

Wonden

- Bel **112** bij grote/diepe wonden of uitpuilende organen of losgeraakte lichaamsdelen
- Laat voorwerpen in de wond zitten
- Spoel de wond schoon met **water**
- Maak de huid eromheen schoon met ontsmettingsmiddel
- Plak een pleister/gaasje/hechtstrip
- Ga naar de **huisarts** bij een grote/diepe wond of bijtwond

EHBO Levensreddend handelen

Alcoholvergiftiging

- Bel **112** als iemand niet meer reageert of als je denkt dat er meer dan alcoholvergiftiging speelt
- Start reanimatie bij bewusteloosheid
- Leg iemand in de stabiele zijligging
- Controleer regelmatig de ademhaling
- Vermijd afkoeling

Allergische reactie

- Bel **112** bij hevige benauwdheid, zwelling van de nek, heesheid, drukkend gevoel op de borst, ernstig ziek gevoel
- Bel de **huisarts** bij aanhoudend braken, diarree, jeuk, huiduitslag en zwelling
- Zoek eventueel een Epipen en dien deze toe (kan door dunne kleding heen)

Benauwdheid

- Bel **112** bij hevige benauwdheid, blauwverkleuring of suffer worden
- Maak knellende kleding los en probeer de meest comfortabele houding te vinden

Beroerte

- Aangedane mond, spraak en/of arm = beroerte alarm
- Neem de **tijd** op (screenshot)
- Bel **112**

Bewusteloosheid en reanimeren

- Let op eigen veiligheid
- Geef een pijn- en geluidsprikkel
- Beoordeel de ademhaling met de **kinlift** door te kijken, luisteren en voelen
- Als er ademhaling is, leg in de stabiele zijligging, bel 112 en controleer elke 2 minuten de ademhaling
- Als er geen ademhaling (of gasping) is, bel **112** en laat een **AED** halen
- Geef 30 **borstcompressies** (100-120 per minuut)
- Geef 2 **beademingen** (met kinlift)
- Probeer maximaal 1x obstakels uit de mond te halen per ronde en geef niet meer dan 2 beademingen
- Stop als de AED er is, als iemand bij bewustzijn is, als je overgenomen wordt of als je uitgeput bent

Bloedingen

- Bel **112** bij een arteriële bloeding (pulserend) of bij veel bloedverlies
- Trek evt. wegwerphandschoenen aan
- Druk iets in de wond (jas, handdoek, gaas, shirt, sok, etc.) met twee handen

- Druk minimaal 4 minuten en laat het materiaal in de wond
- Haal niks uit de wond
- Leg een **tourniquet** aan bij een arteriële bloeding (pulserend) 5-8 cm boven de wond
- Leg evt. een zwachtel/drukverband aan
- Houd het ledemaat hoog bij een veneuze bloeding
- Geef geen eten/drinken, houd iemand warm en laat iemand liggen

Botbreuken

- Laat de patiënt niet onnodig bewegen
- Zet **nooit** een ledemaat recht
- Dek een **wond** losjes af
- Bel **112** bij breuken van het been, de heup en de bekken, bij huidskleur veranderingen, bij hevige pijn, bij open botbreuken of als eigen vervoer niet mogelijk is
- Bel de **huisarts** bij letsel aan hand, arm, schouder, knie of voet

Brandwonden

- Bel **112** bij grote, ernstige, chemisch of elektrische wonden, bij grote brandwonden op handpalmen, voetzolen, genitaal of gezicht of bij benauwdheid
- **Koel** minimaal 10 minuten met lauw water
- Smeer **niks** op de wond
- Haal kleding **niet** los
- Dek 2e/3e graads brandwonden evt. af met huishoudfolie of een schone doek

Epileptische aanval

- Iemand kan hierbij bewusteloos zijn, aanspannen, schokken of versuft zijn
- Neem de **tijd** op (screenshot telefoon)
- Geef genoeg ruimte
- Doe **niks** (niet in bedwang houden, niet zijligging, niet tong uit mond halen, niet eten geven, etc.)
 - Bij mogelijke verstikking in braaksel leg wel op de zij
 - Bij mogelijke val op hoofd stabiliseer het hoofd, maar blokkeer de bewegingen niet
 - Zorg dat iemand niet afkoelt
- Zoek eventueel naar noodmedicatie (neusspray) als iemand bekend is met epilepsie en dien deze toe
- Als het langer dan 5 minuten duurt bel **112**
- Zorg dat iemand veilig thuis komt en laat de persoon naar de huisarts gaan
- Geef geen eten direct na de aanval

Hoofd/nekletsel

- Bel **112** bij verwardheid, braken, bewusteloosheid, benauwdheid, hevige hoofdpijn, bloed/vocht uit het oor, geheugenverlies, geen kracht in armen of benen, sufheid of bij twijfel
- Bel anders de **huisarts**

- Laat iemand stil liggen en stabiliseer het hoofd (tenzij iemand onrustig is)
- Laat een helm op

Overdosis/vergiftiging

- Bel **112** als iemand bewusteloos is of niet stil kan zitten
- Bel anders de **huisarts**
- Start reanimatie bij bewusteloosheid
- Leg iemand in de stabiele zijligging
- Controleer regelmatig de ademhaling
- Laat iemand **niet** braken
- Vermijd afkoeling en oververhitting
- Geef **geen** eten of drinken

Uitdroging

- Bel **112** als iemand verward of bewusteloos is of een grauwe huidskleur heeft
- Laat iemand voldoende drinken, bij voorkeur met ORS of anders verdunde appelsap of isotone sportdrank
- Bel de **huisarts** als de klachten niet minder worden

Verdrinking

- Denk aan je eigen veiligheid!
- Bel **112**
- Probeer iemand met hulpmiddelen uit het water te halen en ga alleen het water in als er nog iemand anders is om te helpen
- Als iemand niet ademt, start met 5 beademingen en daarna reanimatie (zie eerder)
- Vermijd afkoeling door (isolatie)dekens te geven
- Iemand moet **altijd** binnen 48 uur naar de **huisarts**, ook al is geen 112 gebeld
- Mocht er later benauwdheid optreden, bel dan direct **112**

Verstikking

- Moedig iemand aan te hoesten met geluid
- Bel **112** als je geen geluid hoort bij het hoesten (niet productief)
- Geef 5 **rugstoten**
- Geef 5 **buikstoten**
- Herhaal
- Ga over tot reanimeren bij bewustzijnsverlies (zie eerder)

Wonden

- Bel **112** bij grote/diepe wonden of uitpuilende organen of losgeraakte lichaamsdelen
- Laat voorwerpen in de wond zitten
- Spoel de wond schoon met **water**
- Maak de huid eromheen schoon met ontsmettingsmiddel
- Plak een pleister/gaasje/hechtstrip
- Ga naar de **huisarts** bij een grote/diepe wond of bijtwond

Nazorg

Het bestuur is verantwoordelijk voor de nazorg na een ongeluk en neemt hierin het initiatief. Hiervoor is onderstaande richtlijn opgesteld, om hen hierbij te ondersteunen.

Binnen 1 dag

1. Het bestuur neemt binnen 24 uur contact op met de patiënt, de EHBO'ers en eventueel andere betrokkenen.
2. Het bestuur geeft bij de patiënt aan dat er een KNSB ongevallenverzekering is.
3. Informeer en reflecteer met de EHBO'ers en andere betrokkenen hoe het gegaan is en schrijf dit op voor een latere evaluatie.

2-3 dagen later

1. Het bestuur neemt contact op met de patiënt, informeert hoe het gaat en geeft verdere informatie over de KNSB ongevallenverzekering.
2. Vanuit de vereniging kan een beterschapskaart o.i.d. gestuurd worden.
3. Het bestuur neemt contact op met de EHBO'ers en andere betrokkenen en informeert hoe het met hen gaat. Laat hen weten hoe het nu met de patiënt gaat als deze daar toestemming voor heeft gegeven.
4. Plan een bijeenkomst met het bestuur, de veiligheidscommissie, de EHBO'ers, andere betrokkenen en evt. de patiënt 2-3 weken na het ongeval voor een uitgebreide evaluatie.
5. Stuur eventueel een mail naar de hele vereniging met wat er gebeurd is en waarin de VCP'ers benoemd worden. Geef aan dat leden hun hart kunnen luchten bij elkaar, het bestuur of de VCP'ers. Benadruk eventueel het belang van veiligheidsmaatregelen. Bespreek van te voren de mail met de EHBO'ers en eventueel de patiënt.

2-3 weken later

1. Het bestuur neemt contact op met de patiënt en informeert hoe het gaat.
2. Evalueer met het bestuur, de veiligheidscommissie, de EHBO'ers, andere betrokkenen en evt. de patiënt het ongeval en de reactie daarop. Hierbij kan de veiligheidscommissie het initiatief nemen. Bespreek vervolgstappen en wie deze uitvoert. Pas indien nodig het EHBO protocol aan.

Verantwoordelijkheden veiligheidscommissie

In het geval van een ongeluk is de veiligheidscommissie betrokken bij de evaluatie. Hierbij worden het bestuur, de EHBO'ers, andere betrokkenen en eventueel de patiënt uitgenodigd en wordt besproken hoe er gehandeld is en wat er eventueel beter kan. Eventuele vervolgstappen die hieruit komen worden door de veiligheidscommissie (in samenspraak met het bestuur) ondernomen. Daarnaast is de veiligheidscommissie verantwoordelijk voor alle EHBO-protocollen en het up-to-date houden daarvan. Inhoudelijke vragen kunnen gesteld worden via veiligheidscommissie@ussvsoftijs.nl.