

EHBSO

Binnen de LSR opleidingen wordt aandacht besteed aan EHBSO. Het betreft hier een basisgedeelte. Dit betekent dat niet verwacht kan worden dat tijdens de opleiding een volledig EHBO-diploma behaald kan worden.

Deelnemers die een geldig EHBO-diploma of BHV-certificaat hebben kunnen worden vrijgesteld van de EHBSO.

Van belang is het feit dat de spelbegeleider zich ervan bewust is dat hij niet als een volwaardige EHBO'er kan optreden bij blessures of ongelukken. Hij moet natuurlijk wel duidelijk oordelen bij een blessure, de nodige handelingen verrichten en zorgen voor een goede afhandeling.

Voor de spelbegeleider is het belangrijk de volgende 2 onderdelen te kennen en hier naar te handelen:

- ⇒ Oordelen
- ⇒ Afhandelen

1. Oordelen



Beoordelingsprincipes oordelen:

1. WAT ZIE IK?

Is de situatie ernstig of niet ernstig?

2. WAT WEET IK?

Inschatten wat de betekenis is voor de sporter

Zich bewust zijn van "Wat weet ik?"

3. WAT DOE IK?

Kun je de situatie en blessure zelfstandig beoordelen en behandelen?

2. Afhandelen

1. Adviseren

Een advies zou kunnen zijn "als je morgen nog pijn hebt ga dan toch nog even naar de dokter";

2. Communiceren

Bijvoorbeeld: 's avonds even bellen naar de geblesseerde met de vraag hoe het gaat;

3. Evalueren

Bij jezelf nagaan hoe het proces is verlopen, vanaf het moment van het ongeval tot aan het herstel of uitzicht op het herstel.

Wat je moet weten en doen

Spelbegeleiding en gezondheidsleer

Zorg en veiligheid voor je deelnemers en spelbegeleiding hebben direct met elkaar te maken.

Hygiënische en gezondheid bevorderende maatregelen:

- goede kleding en schoeisel;
- juiste lichamelijke verzorging;
- voldoende rust;
- gepaste voeding;
- goed materiaal;
- veilige en goed geventileerde accommodatie.

Andere belangrijke zaken:

- juiste afstemming van het programma op de groep;
- goede spelopbouw;
- veilige organisatie;
- deskundige spelbegeleiding.

Veranderingen in het lichaam bij spelactiviteiten:

- er is een verhoogde spieractiviteit, hartslag en ademhaling;
- afhankelijk van duur en zwaarte treden er veranderingen op in het lichaam. Kennis van de deelnemers is hierbij heel belangrijk.

Belangrijke punten m.b.t. belastbaarheid:

- Bij kinderen in de groei moet je de spieren en gewrichten niet overbelasten.
- Ouderen krijgen een slechter bewegingsapparaat en bloeddruk is erg belangrijk. Je moet oefeningen kiezen waarbij de ademhaling door blijft gaan.
- Zorg voor een goede warming-up. Dit zorgt voor een geleidelijke opbouw van de doorbloeding. Maak het lichaam klaar voor de activiteit.
- Afwisseling in het programma aanbrengen. Kies intensieve en minder intensieve activiteiten. Rust is belangrijk. Zware inspanningen mogen niet te lang duren.
- Je kunt aan deelnemers zien of horen of de opdracht te zwaar is. Je kunt ook zelf deelnemen of het vragen. Vaak zullen deelnemers het ook aangeven.
- Informeer naar eventueel bijzonderheden over het lichamelijk functioneren bij de deelnemers. Vraag of er blessures zijn.

112 bellen

Je krijgt de alarmcentrale aan de lijn, vraag daarna naar politie, brandweer of ambulance.

Vertel je naam, plaats van het ongeval, het aantal slachtoffers, hoe erg het slachtoffer er aan toe is en vertel wat er gebeurd is.

Als je iemand anders laat bellen, vraag hem terug te komen om te vertellen of het bellen gelukt is.

Behandelprincipes van acute blessures volgens het RICE principe

Rest	(rust)	=	rust houden / stil houden / niet bewegen
Ice	(ijs)	=	koelen met water of ijs / coldpack (10 minuten)
Compression	(druk)	=	Pressie / druk / steun / drukverband aanleggen
Elevation	(liften)	=	omhoog houden van het lichaamsdeel

Overzicht veelvoorkomende blessures

Flauwte

Een flauwte is een kortdurend bewustzijnsverlies door zuurstoftekort in de hersenen. Dit kan door schrik, pijn, vermoeidheid, honger, zien van bloed etc. voorkomen.

Iemand die flauw gaat vallen gaat soms zweten, wordt stiller, bleker, geeuwt en slikt.

Laat iemand zitten of help hem erbij zodat er niet gevallen wordt.

Bij een dreigende of beginnende flauwte:

- Iemand mee naar buiten nemen is vaak voldoende, er komt genoeg zuurstof bij;
- Ga voor slachtoffer zitten. Laat het hoofd tussen knieën. Leg eventueel een hand op het achterhoofd en laat de deelnemers zelf rechtop laten zitten. Geef hierbij lichte druk op het achterhoofd.

Bij een flauwte:

- Op de grond laten liggen en voeten omhoog brengen, het bloed stroomt dan beter naar hersenen en men komt al snel bij;
- Laat na het bijkomen iemand 10 minuten liggen, anders valt deze weer flauw.

Hersenschudding

Een harde klap, bal, elleboog etc. op het hoofd kan een hersenschudding veroorzaken. Hierdoor kan hoofdpijn en/of een misselijk gevoel ontstaan.

Het slachtoffer moet stoppen en zitten. Je stuurt hem altijd naar een arts.

Er kan een kleine bloeding in de hersenen zijn opgetreden met mogelijk grote gevolgen. Vaak moet iemand dan om de 2 uur gewekt worden.

Hyperventilatie

Door een te snelle ademhaling ontstaat er een zuurstofoverschot in de hersenen. Er ontstaat vaak paniek en de sporter heeft het gevoel dat hij dreigt te stikken.

Wat te doen: Ga samen ademen, iemand in zijn (eigen) handen laten blazen of in zak laten blazen.

Hierdoor adem je weer minder zuurstof in en wordt de ademhaling weer normaal.

Epilepsie

Het schudden en trillen van iemand die bewusteloos is. Dit kan heel minimaal tot heel heftig zijn.

Waarschuw altijd een arts, houdt de omgeving vrij van obstakels en zorg dat iemand zich niet extra kan verwonden.

Kneuzing, verstuiking, verzwikking

Er is altijd direct pijn. Later ontstaat een zwelling of verkleuring van de huid, bewegen is minder of niet mogelijk.

Breuk

Vaak te merken als het lichaamsdeel niet meer kan bewegen en pijn doet.

Soms is er een zwelling of een abnormale stand.

Zorg dat het lichaamsdeel onbeweeglijk gehouden wordt, ondersteun de plek met bv. een deken, tas of jas. Eventueel de wond afdekken en natuurlijk een arts bellen.

Bloedneus

Laat de sporter voorover zitten. De neus moet je 5 minuten dichtknijpen net onder het neusbotje.

Een keer de neus laten snuiten kan ook helpen. Als de bloeding niet stopt een arts bellen.

Schaafwond of snee

Een schaafwond uitspoelen en afdekken. Bij een snee het lichaamsdeel hoog houden en evt. afdekken met druk- of snelverband. Het bloeden stopt meestal vanzelf. Wanneer dit niet het geval is moet een arts worden gebeld.

Blaar

Dit is een opeenhoping van vocht of bloed onder de huid. Als de blaar open is: afdekken met een gaasje of pleister.

Kramp

Kramp is een spier die samengetrokken blijft. Deze voelt hard aan, is gespannen en doet pijn. Door voorzichtig de spier op te rekken en daarna uit te schudden of te masseren kan je de kramp verminderen.

Handschoenen

Bij het helpen van iemand met een wond altijd handschoenen aan doen! Voorkom infecties, enge ziektes, maar ook bijvoorbeeld gewoon griep.

Zie voor meer informatie:

www.sportzorg.nl

www.ehbo.nl

www.eerstehulpinhuus.nl

