



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen

**EINDTERMEN
EHBBO TRAUMATOLOGIE
NKBV OUTDOOR KADER**

EHBBO SCHOLING EN BIJSCHOLING

EHBBO (Eerste Hulp Bij Bergsport Ongevallen) bestaat uit 2 delen. Deel 1 is een erkende opleiding voor EHBO. Dit kan zijn BLS, Oranje Kruis EHBO, First Aid International, etc. Deel 2 is een bergsportspecifieke opleiding van minimaal 1 dag (BO). Het gaat erom dat je de basisprincipes van EHBBO hebt geleerd en dat je een certificaat hebt ontvangen.

Hiervoor zijn er een aantal cursussen ontwikkeld waarin de officiële EHBO/BLS gecombineerd wordt met buitensport specifieke training in 2 dagen. Deze staan op de website van de NKBV-Academie, net als de vrijstellingen.

Het **Bergsportspecifieke** deel is belangrijk omdat ongevallen in de bergsport vaak plaatsvinden op plekken waar hulp langer op zich laat wachten of niet kan komen. Daarom is het belangrijk dat instructeurs een basiskennis en vaardigheden opdoen waarmee zij het volgende kunnen:

- Eigen veiligheid en veiligheid van het slachtoffer waarborgen
- geen schade aanrichten
- ernstigere schade kunnen voorkomen
- communiceren met hulpdiensten
- een slachtoffer kunnen stabiliseren en indien mogelijk vervoeren naar een plek waar wel hulp kan komen

De nadruk van het bergsportspecifieke deel moet dan ook liggen op de praktijk (ten minste 60%-40%): het verbinden van wonden, vervoeren van iemand die niet meer kan lopen, stabiliseren van breuken, en het stabiliseren van grote ongevallen: warm houden, bivakzak, en eventueel verplaatsen. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat er geoefend wordt met communicatie met hulpdiensten, leiderschap en structuur. In de theorie moet de nadruk liggen op eigen veiligheid, veiligheid van de slachtoffers, de ABCD methodiek, het inschatten van de ernst van het letsel (hoog energetisch, vitaal bedreigd) en de risico's van wel of niet vervoeren.

Regels:

- Zonder EHBBO geen instructeurs of tochtleiders diploma,
- Indien een aspirant instructeur wel een EHBO/BLS cursus heeft gevolgd, maar nog geen BO, dan krijgt de instructeur een voorwaardelijke jaarlicentie met de eis dat binnen het jaar het BO onderdeel gevolgd moet worden.

De basisopleiding duurt dus 2 dagen, hierna kan volstaan worden met 1 dagdeel nascholing per jaar of 3 dagdelen nascholing per 3 jaar.

Wie mag het bergsportspecifieke onderdeel geven:

- Artsen/paramedici met ervaring met opvang van trauma patiënten en een interesse voor buitensport.
- BLS/EHBO/BHV instructeurs met aantoonbare cursussen en ervaring in hulpverlening in de buitensport (BWLS/Militaire cursussen/...)

De hieronder staande lijst is lang en uitgebreid en is bedoeld als een handvat voor iemand die een cursus of bijscholing wil geven. Vooral de oefeningen onder het kopje '**doen**' vinden we belangrijk. Hij hoeft niet afgevinkt te worden, en kan ook in onderdelen gebruikt worden om trainingen te geven. De nadruk van de training/nascholing moet liggen op de praktische uitvoering, echter theoretische kennis is hier een ondersteuning van. Vooraf dient bij de NKBV afdeling sport de georganiseerde (bij)scholing, inclusie programma en docenten te worden aangevraagd.

EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE

EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE.

Wanneer een ongeluk gebeurt:

Stop Think Observe Plan

1. Eigen en andermans veiligheid
 - 'circle of safety', veiligheidscirkel van 360 graden, het 'lezen' van de ongevalssituatie
2. Geen paniek, alleen slachtoffer verplaatsen bij acuut gevaar.
3. Aanspreken, Start BLS.
4. Hulp van 3den
 - Vervolg EHBBO
5. Laat het slachtoffer nooit alleen!!! (met de daarbij behorende afwegingen)

ABCDE: Treat first what kills first.

• **Airway:** ademweg, nekletsel en duidelijk bloedverlies

Weten

- hoogenergetisch letsel
 - o aanrijding > 30km/hr
 - o val van > 3m hoogte
 - o ...
- Wanneer nek stabiliseren
 - o Bij hoog energetisch letsel
 - o Bij bewustzijnsverlies na trauma
 - o Bij veel pijn in de nek na trauma

Zien/horen/voelen

- Bedreigde ademweg:
 - o Letsel aangezicht
 - o Stridor schorre stem roggelen: hoorbare ademhaling = bedreigde ademhaling
 - o Bewegende botdelen, gebitselementen braaksel bloed in de mond.

Doen:

- Beoordelen ademweg
- Fixeren nek
 - o Nek bevrijden uit helm
- Chin lift/jaw thrus
 - o Mondinspectie
- Stabiele zijligging/rollen
- Verslikken: Heimlich

Voorkom onderkoeling.

• **Breathing:** Ademhaling

Weten

- Thoraxtrauma
 - o (Open) pneumothorax
 - o pijnstilling, gevaar spanningspneu, evacuatie.
- Verdrinking > onderkoeling en verstikking
 - o Aanspreken, Mond vrijmaken, Reanimeren!, Opwarmen

Zien/horen/voelen

- Ietsel borstkast, snel ademen, geagiteerd
- hoorbare ademhaling?
- Voelbare ademhaling, bewegende ribdelen

Doen

- Ademhaling beoordelen
- mond op mond/neus beademing, masker, afplakken open pneu

Voorkom onderkoeling

•Circulation: Bloedsomloop

Weten:

- Shock
 - o 7% lichaamsgewicht is bloed
 - o Shock: 30-40% bloedverlies 1,5-2l (ook andere redenen van shock echte in trauma is hemorragische shock het meest waarschijnlijk)
- Plaatsen van bloedverlies
 - o Thorax 4 l
 - o Buik 6l
 - o Bekken 5l +
 - o Bovenbeen 1,5l
 - o Scalp
 - o Blood on the floor
- Hartaanval
 - o Man 50+ roker overgewicht inspanning
- Redenen om te reanimeren
 - o Hartaanval
 - o Verdrinking
 - o Onderkoeling (lawine)
 - o Geen trauma geen pols
 - o Bliksem inslag
 - o Bij twijfel als hulp onderweg is

Zien/Horen/Voelen

- pols/geen pols
- Grauw/klam/zweterig/snelle pols
- Angstig geagiteerd, pijn?
- Plaats van bloedverlies
- Snelle ademhaling
- Oppervlakkige snelle pols

Doen

- Pols voelen
- Thoraxcompressies
- Trendelenburg
- Afdrukpunten
- Drukverbanden aanleggen
- Pelvic binding

Voorkom onderkoeling

•Disabilities: Hersenen/ruggenmerg

Weten

- ernstig hersenletsel:
 - o Bewustzijnsverlies
 - o Posttraumatische amnesie
 - o Misselijkheid braken
 - o Pupilverschil
 - o Verlaagd bewustzijn
 - o Wonden boven de schouder
- Verdinking letsel ruggenmerg
 - o Functieverlies
 - o Tintelingen
 - o Gevoelsverlies
- Zorg voor optimale ABC

Doen

- Beoordelen helderheid, functie
- Lock roll

Voorkom Onderkoeling

•**Exposure:** Warm houden, Wonden, Breuken, Brandwonden

Weten

- Onderkoeling
 - o Temperatuur onder de 37 graden
 - o Nat
 - o Wind
 - o Bloedverlies/shock/breuken/wonden
 - o Alcohol
 - o Onder de 30 graden kans op hartritmestoornissen
 - o Stollingsstoornissen
- Wonden
 - o Het nut van hechten
 - o Schoon maken!
 - o Dicht drukken
 - o Rose? (bedreigd weefsel)
 - o Pijn (compartimentsyndroom/crushletsel)
- Breuken
 - o Pijn, zwelling, standsafwijking, open botbreuk, onvermogen de omliggende gewrichten te bewegen.
 - o Direct behandelen:
 - Open botbreuken
 - Compartimentsyndroom
 - Wonden met arterieel/zenuwletsel (vitaal bedreigde ledematen)
 - Amputaties
- Uit de Kom
 - o Schouder/Vinger/Elleboog/Knieschijf/Enkel
 - o Liefst eerst een foto in het ziekenhuis, echter bij habituele luxatie en geen snelle evacuatie mogelijk: zelf reponeren.
 - o Altijd alsnog naar het ziekenhuis om te laten behandelen, ter voorkoming van habituele luxatie en uitsluiten van fractures.

Doen

EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE

- Heat packing
- Spalken
- Verbanden
- Vervoerstechnieken

Verder

- Leiderschap, structuur
- Communicatie met hulpdiensten: wat is de essentiële informatie.

Andere acute ziektebeelden.

- allergieën
 - o Rash/epi pen
- Astma
 - o Inhaler
- Blaren
 - o Voorkom infectie
- Dehydratie
 - o ORS
- Diabetes
 - o Hypo
 - o Apparaatje
 - o Insuline
- Diarree/Braken
- Epilepsie
 - o Timen
 - o Beschermen
 - o Letop postictale sufheid en valkans
- Hyperventilatie/paniek aanval
 - o Zakje ademen
- Medicijngebruik
 - o Waarvoor
 - o Bewaaradvies
- Migraine
- Oververmoeidheid

Psychische stoornissen