

Snelcursus **EHBO** voor de winter

# Een ongeluk zit in een klein hoekje

Wat doe je als je je snijdt met een schaats? Hoe ontdooi je bevroren vingers? Hoe voorkom je kloofjes? De meestvoorkomende winterkwaaltjes en -ongelukjes op een rij – natuurlijk meteen met de behandeling erbij.



## Zo voorkom je ONDERKOELING

- Natte kleren moeten zo snel mogelijk uit! Verwissel ze voor een aantal lagen goed isolerende kleding of dekens.
- Alcohol drinken om op te warmen is geen goed idee. Alcohol geeft de illusie van warmte, maar in werkelijk verwijdt het de bloedvaten in je huid, waardoor je nog sneller afkoelt. Wél effectief om op temperatuur te komen, is een alcoholvrije warme drank. Ook een lauwwarm bad kan onderkoeling tegengaan.
- Schakel medische hulp in als er bij het slachtoffer sprake is van slaperigheid, een plotseling sterk gedaalde polsslag en ademhalings tempo, verwijde pupillen en bewustzijnsverlies.

## Griep, ik heb je

In de winter krijgt ongeveer de helft van alle Nederlanders last van een verkoudheid of griep. Dat heeft niets met kou, wind of regen te maken, maar alles met het feit dat we in de winter vaak dicht op elkaar zitten in warme ruimtes. Virussen kunnen daar gemakkelijk overleven en overspringen. Goede hygiëne kan verspreiding en besmetting tegengaan: houd een hand of zakdoek voor je mond als je hoest of proest, gebruik papieren zakdoekjes en was je handen meerdere keren per dag.

## Eet je gezond

Bij de term 'superfoods' denken we al snel aan gojibessen, chiazaad en tarwegras; voedingsmiddelen die onze voorouders niet zouden herkennen. Maar er zijn genoeg superfoods die perfect bij de winter passen en gewoon uit de Hollandse klei komen, vertelt gezondheidsdeskundige Jacqueline van Lieshout van Detoxcoach.nl. "Om te beginnen boerenkool, een fantastische bron van vitamines A, C en K en vol met mineralen als koper, kalium, ijzer, mangaan en fosfor. Maar ook eieren, broccoli, bonen en kruiden als kurkuma en kaneel zijn superkeuzes om de winter zo gezond mogelijk door te komen."

## IJSVINGERS

Bevriezingsverschijnselen zijn net als brandwonden verdeeld in eerste-, tweede- en derdegraads bevriezing. Bevroren vingers, tenen of oorschelpen droogwrijven is nooit een goed idee, want de huid kan gemakkelijk kapotgaan. Houd de getroffen lichaamsdelen direct tegen het lichaam, bijvoorbeeld de handen onder de oksels, om ze geleidelijk op temperatuur te laten komen. Warm ze daarna langzaam op door ze een half uurtje onder te dompelen in water van zo'n 40 graden Celsius en ga hoe dan ook naar een dokter bij de volgende symptomen.

- **Eerstegraads bevriezing:** de huid oogt bleekgrijs en je ervaart pijn.
- **Tweedegraads bevriezing:** de huid is bleekgrijs en er vormen zich blaren. Het doet pijn.
- **Derdegraads bevriezing:** de huid is spierwit en voelt hard aan. Er is geen gevoel meer op de plaats van de bevriezing.

## Eerste hulp bij ski-ongelukken

- Een ongeluk zit op de skipiste in een klein hoekje. Leg de zilveren kant naar de persoon toe! Barradeer de plek rondom het slachtoffer door je ski's in een kruis in de sneeuw te steken. Beoordeel de toestand: is het nodig om hulp in te schakelen? Kalmeer het slachtoffer en verplaats hem of haar niet. Houd het slachtoffer warm, bijvoorbeeld met een aluminium isolatiedeken.
- Kom je in een lawine terecht, stribbel dan niet tegen, maar laat je zo veel mogelijk met de sneeuw 'meedrijven'. Houd je armen voor je hoofd zodat je onder het pakket sneeuw meer zuurstofruimte krijgt.

## Benauwd

Eucalyptus zorgt ervoor dat je bij een verkoudheid vrijer kunt ademen; het gaat benauwdheid tegen en zorgt voor een frisser gevoel. Daarom wordt eucalyptus verwerkt in allerlei geneesmiddelen, maar je kunt er ook zelf thuis mee aan de slag: damp bijvoorbeeld een half uurtje boven een kom met daarin 20 gram eucalyptusblaadjes en een kwart liter kokend water of zet een schoteltje met eucalyptusthee op een theelichtje in de woon- of slaapkamer.

## Gesneden door een schaats

Huisarts Bart Timmers: "Het eerste advies bij een snijwond is koelen. Ijs en sneeuw zijn koud, dus dat is alvast gebeurd. Druk de wond met een doekje dicht tot het ergste bloeden stopt. Gaat het om een klein sneetje, dan geldt: desinfecteren met bijvoorbeeld Sterilon, Betadine of een reinigingsdoekje, afdekken met een steriel gaasje en vastzetten met een pleister. Gaat het om een diepe snijwond, dan kan het zijn dat er zenuwen zijn beschadigd. Laat er in dat geval een arts naar kijken."



## 4x weg met BLAREN

- Zorg dat je voeten niet kunnen schuiven in je schaatsen.
- Plak preventief blarenpleisters op plekken waar je snel blaren krijgt.
- Trek geen grove of gebreide sokken aan, maar dunne sokken zonder naden.
- Toch een blaar? Plak er een stukje sporttape of een blarenpleister op.



## 6x veilig het ijs op

- Ga nooit alleen en laat thuis weten waar je gaat schaatsen.
- Check van tevoren of je op 'goedgekeurd' ijs staat. Op [www.schaatsen.nl/natuurijs](http://www.schaatsen.nl/natuurijs) vind je informatie over natuurijsbanen die open zijn.
- Bescherm je hoofd met een fietshelm, smartcap of ribcap tegen schade bij een valpartij.
- Kleed je aan in laagjes, dan krijgt de kou het minst snel vat op je. Draag een bivakmuts, skibril en smeer je gezicht in met watervrije vaseline.
- Zorg dat je schaatsen niet te groot zijn. En zijn ze goed geslepen? Met scherpe schaatsen heb je meer grip op het ijs en val je dus minder snel.
- Het boek *Wegwijs op natuurijs* geeft niet alleen leuke tips voor veilig schaatsen, maar biedt ook een overzicht van tochten in het hele land.

**EHR0**  
Trek altijd handschoenen aan als je gaat schaatsen. Zo voorkom je de ergste schade als iemand over je handen schaatst

**EHR0**  
Met spikes onder je schoenen loop je gemakkelijk en veilig door ijzel en sneeuw. De spikes passen onder vrijwel elke schoen

## KNEUZINGEN

In de winter kunnen de straten door ijzel spekglad zijn. Dreig je uit te glijden, verzet je dan zo min mogelijk. Hoe moeilijk ook: ontspan! Probeer de val niet te breken met je handen, maar laat jezelf als het ware op de grond rollen. Je vermindert hiermee de kans dat je iets breekt of beschadigt. Toch iets gekneusd, verrekt of verdraaid? Koel de aangedane plek direct af om een zwelling zo veel mogelijk tegen te gaan. De pijn bereikt vaak pas na twee of drie dagen een hoogtepunt. Het devies: zo veel mogelijk rust houden en contact opnemen met een arts als je denkt dat er meer aan de hand is dan alleen een kneuzing of verrekking. ▶

## Vastgevroren

Huisarts Bart Timmers: “Als een kind met de tong is vastgevroren aan een brug of lantaarnpaal, is er gelukkig geen reden voor paniek. De doorbloeding van de tong is namelijk zo goed dat de buitenste laag van het ijs zal smelten, waarna je kind snel los zal komen. Gebeurt dat niet snel genoeg, dan biedt een beetje lauwwarm water soelaas.”

## WEG WINTERTEEN

Perniosis is de officiële benaming voor wintertenen en winterhanden, een kwaal die in de winter bij één op de tien mensen voorkomt: je tenen of handen worden rood, zwellen op en voelen branderig en jeukerig aan. De oorzaak zit 'm in kou en de klachten kunnen erger worden zodra je handen en voeten opwarmen. Voorkom wintertenen en -handen door goede, warme schoenen te dragen, handschoenen aan te trekken en in beweging te blijven. Is het kwaad al geschied, dan helpt het om je voeten of handen afwisselend in een badje met warm water en koud water te dompelen waarbij je eindigt met een badje van warm water.



## Veilig schaatsen met de kleintjes

- Verken eerst zelf het ijs: is het dik genoeg?
- Oefen eerst op een ondergelopen landje of ijsbaan.
- Maak ze attent op de gevaren tijdens schaatsen.
- Vertel dat ze altijd bij je in de buurt moeten blijven.
- Benadruk dat het niet erg is om te vallen, dat hoort erbij!

**EHRD**  
Een ruwe,  
droge huid?  
Ouderwetse vaseline  
kan wonderen doen  
om het vochtgehalte te  
herstellen

## Droge huid

Dr. Jetske Ultee van Uncover Skincare: “In de winter is de luchtvochtigheid lager, waardoor vocht als het ware uit de huid wordt getrokken. Dat heeft irritaties, schilfers en soms zelfs puistjes tot gevolg. Het is daarom aan te raden het huidvet in deze maanden een handje te helpen en een crème te gebruiken die vochtinbrengende ingrediënten als glycerine, panthenol, niacinamide en hyaluronzuur bevat, maar ook ouderwetse vaseline kan wonderen doen. De ontbrekende huidvetten worden zo aangevuld, de functie van de huid herstelt en het vocht blijft lekker zitten.”

## Leesvoer

- *Kleine kwaaltjes? De oplossing van Winiefred* van Winiefred Van Killeghem is een boekje vol recepten en handige tips om zo goedkoop en natuurlijk mogelijk gezond te worden en te blijven.
- *Eerste hulp bij kleine kwalen* van Michael Peters: een gidsje met praktische oplossingen voor 150 aandoeningen die niet al te ernstig zijn.
- *Au!* van Janneke Staats en Manon Sikkel: een handig meeneemboekje met de meestvoorkomende kinderziekten en -kwaaltjes op alfabetische volgorde.

## Handige apps

- *Moet ik naar de dokter* achterhaalt met een paar vragen de oorzaak van je klacht. Gratis in de app store en op Google Play.
- *Snowsafe* laat zien waar je risico loopt op lawines en hoe groot dat risico is. Gratis in de app store en op Google Play.
- *EHBO - Rode Kruis* geeft uitleg bij grote en kleine ongelukjes. Gratis in de app store en op Google Play.
- *NoseDial*. Met je handschoenen aan is het lastig bellen. Daarom toont deze app je contacten door middel van grote foto's, zodat je ze met je neus kunt bellen. De app kost € 0,70 en is verkrijgbaar voor de iPhone.
- *MedDossier*. Hierin sla je alle informatie op die anderen nodig kunnen hebben als jij een ongeluk krijgt: je bloedgroep, eventuele allergieën, de naam van je huisarts. Gratis in de app store en op Google Play. ■