

Bijlage Ongevallen in de kerk

Er kunnen verschillende ongevallen of noodsituaties voorkomen. In deze bijlage een beperkte opsomming met mogelijke te nemen maatregelen

Wanneer wie bellen?

Wanneer moet ik de huisartsenpost bellen en wanneer 112? Voor klachten waar men doordeweeks ook naar de huisarts zou gaan, kan men op de zondag de huisartsenpost bereiken. Bij het bellen naar de huisartsenpost krijg je een speciaal opgeleide doktersassistente aan de telefoon die uitvraagt wat de klachten zijn en besluit of iets met advies afkan of een (telefonisch) consult of visite nodig is. Voor alle klachten die (potentieel) levensbedreigend zijn (bijv. hartklachten) of waarbij direct duidelijk is dat iemand naar het ziekenhuis toe moet (bijv. gebroken heup) moet 112 gebeld worden. Met zowel de doktersassistente van de huisartsenpost als de centralist van 112 kan je ook overleggen over de te nemen acties. Bij alarmeren is het belangrijk om het adres te weten waar men zich bevindt en, zo mogelijk, de naam, geboortedatum en verzekeringsgegevens van het slachtoffer.

Bloedneus

Een bloedneus kan gestelpt worden door de persoon wat naar beneden te laten kijken en de neus dicht te knijpen, net onder het harde gedeelte van de neus. Dit minstens 5 minuten volhouden. Vaak hebben mensen vaker last van een bloedneus en weten ze er goed mee om te gaan. Soms kan het echter lang duren voordat het stopt (bijvoorbeeld bij het gebruik van bloedverdunners) of kan iemand er niet lekker bij zijn. Dan is het handig deze mensen te laten zitten. Als iemand weer terug gaat naar de zaal is het handig een doekje mee te geven, mocht het toch weer beginnen te bloeden. Mocht het na 10 a 15 minuten nog niet zijn gestopt, overweeg dan contact te zoeken met een huisarts.

Val

Na een val kan men verschillende zaken tegenkomen. Simpele schaaf en snijwondjes kunnen vaak met een pleister worden behandeld. Kneuzingen kunnen gekoeld worden met een natte theedoek, eventueel met wat ijs er in (dus geen ijs direct op de huid). Dit geldt ook voor een verzwikte enkel. Als iemand er niet meer op kan lopen, of bij acute zwelling, laat dan de huisarts beoordelen of de enkel mogelijk gebroken is. Als iemand na een val niet meer op kan staan, bijvoorbeeld door een gebroken heup, laat iemand dan liggen en bel 112 voor een ambulance. Ga ten alle tijde na waarom iemand gevallen is. Het kan een uiting zijn van een ander probleem, zoals te lage bloeddruk of een beroerte.

Snijwond

Kleine snijwondjes kunnen met een pleister worden behandeld. Mocht een snijwond wat te groot zijn voor een pleister, beoordeel dan of het mogelijk gehecht moet worden. Dit geldt ook voor een snijwond die blijft bloeden. Het is dan ook verstandig om deze snijwond af te dekken met een (steriel) gaas en verband. Er zijn verschillende verbandmiddelen in de handel. In de meeste verbanddozen zit een (wond)snelverband, die vrij makkelijk aan te brengen is. Mocht het zodanig bloeden dat het door het verband heen komt, oefen dan druk uit op het verband om het te stelpen. Dit is uiteraard reden om snel verdere medische hulp te zoeken.

Hoofdpijn

Het optreden van hoofdpijn kan veel verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk een inschatting te maken of de hoofdpijn een onschuldige karakter heeft, of dat er mogelijk een ernstiger oorzaak is. Deze inschatting dient gemaakt te worden door de persoon met de meeste ervaring die aanwezig is. Wees laagdrempelig met het advies om naar de huisarts te gaan. Als hoofdpijn acuut ontstaat, in combinatie met misselijkheid en/of sufheid, dan kan dit zijn ontstaan door een hersenbloeding en moet men 112 bellen.

Te laag bloedsuiker gehalte (een "hypo")

Een te lage bloedsuiker uit zich doordat iemand moe en duizelig is, bleek ziet en wat transpireert. Dit kan trouwens ook passen bij een lage bloeddruk. Als uitgangspunt mag je stellen dat als mensen bekend zijn met suikerziekte, dat het dan meestal ook daadwerkelijk een hypo is. Hierbij kunnen mensen overigens ook prikkelbaar of agressief worden. Als mensen met deze verschijnselen niet bekend zijn met suikerziekte dan wordt het meestal veroorzaakt door een (te) lage bloeddruk (zie "flauwte"). Als iemand bekend is met suikerziekte en nog bij bewustzijn is (en dus kan eten/drinken), gelijk zo veel mogelijk laten eten. Je kan ook suiker oplossen in water en laten drinken. Bij bewusteloosheid altijd 112 bellen. Sommige diabeten hebben een spuit met medicijnen bij zich om de bloedsuiker weer te laten stijgen.

Pijn op de borst

Pijn op de borst wordt niet altijd veroorzaakt door een probleem met het hart, maar deze klacht moet altijd serieus genomen worden! Typisch voor hartklachten zijn een drukkende pijn op de borst, soms met uitstraling naar de hals en/of arm, toenemend bij inspanning. Ook kan benauwdheid, misselijkheid en zweten optreden. Bij pijn op de borst, met name als het met deze verschijnselen gepaard gaat, moet altijd 112 gebeld worden. Breng de persoon in een rustige ruimte, bel direct 112 en houd rekening met de mogelijkheid van verslechtering van de situatie en het moeten toepassen van reanimatie (indien aanwezig, AED gereed hebben staan). Sommige hartpatiënten hebben tabletjes of een spray voor onder de tong, laat ze deze innemen onder tong.

Bewusteloosheid of "flauwte"

Er zijn veel mogelijke oorzaken voor bewusteloosheid. In de situatie van kerkgang is een flauwte verreweg de meest voorkomende oorzaak, gevolgd door andere oorzaken zoals een te laag suiker gehalte, epilepsie, een beroerte (CVA/TIA), hartritmestoornis. Bij bewusteloosheid (niet meer reageren op aanroepen en aanschudden) is één ding echt belangrijk: is er sprake van een normale ademhaling? Indien normale ademhaling aanwezig is moet het slachtoffer in de stabiele zijligging gebracht worden. Daarna moet je nagaan wat de oorzaak is en welke maatregelen er verder genomen moeten worden. Als iemand niet meer ademt of niet normaal ademt ('gaspen' = soort reflexmatig happen naar lucht), moet je starten met reanimeren (zie verder).

Epileptische aanval

Leg het slachtoffer op de grond (is echter meestal al het geval). Maak ruimte om het slachtoffer zodat deze zich niet kan bezeren, leg zo mogelijk iets zachts onder het hoofd van het slachtoffer. Als een aanval langer duurt dan een enkele minuten, bel dan 112. Sommige epilepsie patiënten hebben medicatie bij zich die rectaal moet worden toegediend om de

aanval tegen te gaan. Mogelijk weet familie van het slachtoffer hiervan. Na een aanval zijn de meeste mensen even buiten bewustzijn. Handel dan zoals beschreven bij bewusteloosheid.

Bij bewusteloosheid door een andere oorzaak (flauwte of hypo) kunnen mensen ook enkele trekkingen vertonen, zonder dat er sprake is van epilepsie. Blijf dus altijd controleren: ademt het slachtoffer? Is de luchtweg vrij (stabiele zijligging)? Wat is er gebeurd/wat is de oorzaak?

Vergiftiging

Mocht het geval zich voordoen dat een kind iets heeft ingenomen of in contact is geweest met een bepaalde stof, dan kan men de gifwijzer raadplegen (indien aanwezig). Het is raadzaam om contact op te nemen met de huisarts, maar bij spoedeisende klachten zoals benauwdheid of sufheid moet je 112 bellen. Neem, indien van toepassing, de verpakking van de stof mee naar huisarts of ziekenhuis.

Allergische reactie

Dit kan ontstaan na het innemen van bepaalde voedingsmiddelen (zoals pinda's) of bij insectenbeten (zoals wespensteken). Laat iemand zitten en beoordeel de situatie. Is er alleen sprake van wat jeuk, of worden mensen ook benauwd en/of onwel? Als er lichte klachten zijn dan kan men hier voor medicatie krijgen via de huisarts. Bij ernstige klachten is het van groot belang een 112 te bellen! Ernstige allergische reacties kunnen levensbedreigend zijn. Sommige mensen hebben een injectiespuit met adrenaline bij zich. Laat ze deze toedienen, bij een ernstige allergische reactie kan dit levensreddend zijn.

Verstikking

Dit is, statistisch gezien, een reëel gevaar gezien de hoeveelheid snoepjes die gegeten worden in de dienst en de aanwezigheid van spelende kinderen die alles in hun mond stoppen. Als mensen zodanig verstikken dat ze niet meer kunnen praten of hoesten sla je eerst vijf keer op de rug (tussen de schouderbladen) en daarna pas je vijf keer de Heimlich methode toe. Het 5 x slaan op de rug en 5 x Heimlich pas je om en om toe totdat het voorwerp verwijderd is of totdat het slachtoffer het bewustzijn verliest, in dat geval moet je direct beginnen met reanimeren. En het is natuurlijk essentieel dat er direct 112 gebeld wordt.

Beroerte (CVA/TIA)

Een beroerte ontstaat door een bloedpropje of bloeding in de hersenen. Dit kan als gevolg hebben dat mensen een gelaats- en/of lichaamshelft niet meer kunnen voelen of bewegen en niet meer duidelijk kunnen praten. Ook kan er sufheid of bewusteloosheid optreden. Een beroerte is een spoedgeval waarvoor 112 moet worden gebeld. Ga na wanneer de klachten begonnen zijn en houd bij bewusteloosheid de ademhaling in de gaten (zie bewusteloosheid).

Reanimatie

Indien het slachtoffer niet meer reageert op aanspreken en aanschudden, moet men direct de ademhaling controleren. Indien de ademhaling niet aanwezig is of niet normaal is, moet men direct 112 alarmeren en starten met reanimatie. Dit doet men door de handen midden op de borstkas te plaatsen en ten minste 5 cm diep in te drukken met een frequentie van 100 tot 120 keer per minuut. Dertig borstcompressies worden afgewisseld met twee beademingen. Indien aanwezig moet zo snel mogelijk de AED aangesloten worden op de ontblote borst van het slachtoffer. Volg de opdrachten van de AED. Ga door met reanimeren en stop alleen als het slachtoffer weer bij bewustzijn komt.

Hoe moet je omgaan met mensen die niet gereanimeerd willen worden? Iedereen heeft het recht, om wat voor reden dan ook, te beslissen om niet gereanimeerd te willen worden. Als mensen dit echt niet willen is het belangrijk om dit kenbaar te maken aan familieleden en huisarts. Om het kenbaar te maken aan hulpverleners die een reanimatie zouden beginnen bij de betreffende persoon, kan men een penning aan een halsketting vinden/dragen. Als iemand een hartstilstand heeft hoef je voordat je start met reanimeren niet te zoeken naar een penning of verklaring. Als je de penning tegenkomt tijdens de reanimatie mag je stoppen met reanimeren. Als je moeite hebt met deze beslissing mag je er ook voor kiezen om door te gaan met de reanimatie tot de ambulance er is.

Wie kan en mag er eerste hulp verlenen?

Volgens de wet is iedereen verplicht om in een levensbedreigende situatie te helpen. Zo kan bijvoorbeeld iedereen 112 bellen, daar heb je geen cursus voor nodig. Ook het aanleggen van een verband en zelfs het toepassen van reanimatie met een AED is niet voorbehouden aan mensen die daarvoor speciaal zijn opgeleid.

Rol van de koster

De koster is meestal voor iedereen herkenbaar als zodanig en kan daarom heel goed een coördinerende rol spelen. Het is daarom handig om, indien mogelijk, iemand anders dan de koster hulp te laten verlenen. De koster kan bijvoorbeeld: - De toegang maken voor een eventuele ambulance; - Andere gemeenteleden instrueren; - Familie opvangen; - Contact houden met de voorganger; - Helpen met hand en spandiensten;

Afspraken

Het is belangrijk om van tevoren afspraken te maken met de koster(s). Bij een ongeval weet iedereen dan wat hij/zij moet doen en wat men van elkaar mag verwachten.

Moet je een slachtoffer die buiten bewustzijn is altijd helpen waar hij/zij ligt, of moet je hem de kerkzaal uit dragen? Dat hangt af van de kerkzaal en de plaats waar het slachtoffer is. Als iemand in de kerkbanken het bewustzijn verliest, moet je allereerst er voor zorgen dat je ruimte hebt om het slachtoffer na te kijken en te kunnen helpen. Als iemand vlak bij een uitgang is, is het handig om iemand snel de kerkzaal uit te brengen om de rust en de ruimte te hebben. Dit is echter niet in alle gevallen mogelijk (afhankelijk van wat er aan de hand is, de hoeveelheid hulpverleners en de omgeving). Als het slachtoffer niet snel en gemakkelijk de kerkzaal uit gedragen kan worden dan moet het slachtoffer in ieder geval tussen de banken uit gehaald worden en dan ter plekke gekeken worden wat er aan de hand is.

Hulpkaart

Bij de verbanddoos zit een hulpkaart¹ voor Eerste Hulp en belangrijke telefoonnummers.

¹ Bijlage 9a Hulpkaart