



# Nieuwsbrief

## EHBO Vereniging Duivendrecht

### Voorwoord:

Het voorjaarsseizoen 2019 begint alweer. Er komen weer heel wat interessante lessen van Hanneke. We zijn het er toch over eens dat de lessen van haar levendig, fris en duidelijk zijn? Hanneke verdient dan ook echt een compliment! Jij komt toch ook weer naar de herhalingslessen?

BUURTAED.NL



### BUURTAED

Ik ben samen met onze burens een BuurtaED actie gestart. Binnen 30 dagen moest het gehele bedrag bij elkaar zijn om voor de gesubsidieerde AED inclusief kast in aanmerking te komen.

Dat was best heftig. Immers in Zuidoost, waar ik woon, kent bijna niemand iemand uit de buurt, dus hoezo doneren?

Gelukkig is Rijkswaterstaat hier bezig met het bouwen van een tunnel. Ik heb ze gevraagd ons project te ondersteunen omdat de buurt best veel geluidshinder heeft ondervonden van de bouw van die tunnel. En ze vonden het idee zo sympathiek dat ze het ontbrekende bedrag wilden overmaken! Geweldig toch?

Wat nog wel een dingetje is dat Amsterdam niet is aangesloten op burgerhulp hartslag.nu..... Wij Amsterdammers, worden dus niet gealarmeerd wanneer zich een calamiteit voordoet. Daar moeten we iets aan doen! Wat hebben we anders aan de AED? Nou ja, die komt tijdelijk bij ons in huis te hangen, maar dat is niet de bedoeling!

We hebben al contact gehad met diverse organisaties. Ze zeggen dat ze ermee bezig zijn, maar niet weten wanneer en of er iets zal veranderen.

AT5 maar inschakelen? Wie weet.....

### BUURTAED

Wil jij ook een actie starten voor een buurtAED? Kijk dan op [www.buurtaed.nl](http://www.buurtaed.nl) en start een actie.

Babs

### Een blauwe plek

Soms heb je er ineens eentje, hij lijkt uit het niets verschenen. Een andere keer ontstaat het na een vervelende val of doordat je je flink hebt gestoten en gaat hij gepaard met pijn en zwelling. De blauwe plek is voor iedereen een bekende, maar hoe kom je er snel weer vanaf?

### Hoe was het ook alweer?

Een blauwe plek is een bloeditstorting die ontstaat door vallen of stoten. De onderliggende bloedvaten gaan door die klap kapot, waardoor het bloed de weefsels in lekt. Onderhuids is de bloeditstorting rood, maar doordat je huid als een soort filter werkt, oogt de plek blauw en soms paars.

Zo'n plek kan tijdens het genezingsproces verschillende kleuren aannemen, variërend van zwart en paars tot geel en groen. De vrijgekomen rode bloedcellen worden door macrofagen, een soort stofzuigers van het immuunsysteem, opgeruimd. Daarnaast zorgen enzymen ervoor dat de rode bloedcellen worden omgezet in de gele stof bilirubine. Deze stof is verantwoordelijk voor de kleurverandering.

### Voorkomen

Het voorkomen van blauwe plekken is bijna onmogelijk. Je kunt altijd en overal een blauwe plek oplopen, tenzij je jezelf volledig inpakt. Wel kun je de kans op grote blauwe plekken verkleinen en kun je ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk weer van die blauwe plek af bent.

### Behandeling van een blauwe plek is niet noodzakelijk.

#### Rust

Meestal kun je een blauwe plek gewoon met rust laten en dan geneest hij vanzelf. Vooral grote blauwe plekken op je benen zijn gebaat bij echte rust. Als je zorgt dat je zo'n plek boven harthoogte laat rusten, dan stroomt het bloed terug naar het hart. In bed kun je bijvoorbeeld een kussen onder je been leggen.

#### Koelen

Vaak krijg je na het vallen of stoten het advies om de pijnlijke plek te koelen. En dat heeft een reden. Door te koelen trekken de bloedvaten namelijk samen en kan het bloed minder snel wegstromen; de bloeditstorting wordt dan minder groot. Daarbij zorgt ijs voor een verlichting van roodheid en pijn. Leg een icepack of een zak diepvriesgroenten (ingewikkeld in een theedoek) zeker vijftien minuten op de kneuzing. Je kunt de pijnlijke plek ook onder de stromende koude kraan houden.

#### Verwarmen

Een dag na de val of het stoten kun je beter verwarmen dan koelen. Verwarmen zorgt ervoor dat de bloedvaten uitzetten, waardoor de bloedcirculatie wordt verhoogd. Dit komt het genezingsproces ten goede. Succes!