

# Happy Move

EHBO





---

<b>Inhoud</b>	
<b>1.</b>	<b>EHBO-materialen..... 3</b>
<b>2.</b>	<b>Vindplaats EHBO-materialen..... 3</b>
<b>3.</b>	<b>EHBO-instructies..... 3</b>
3.1	EHBO-app..... 3
3.2	EHBO-map..... 3
3.3	Geheugensteun Eerste Hulp..... 3
3.4	Instructievideo's..... 4
<b>4.</b>	<b>AED..... 4</b>
<b>5.</b>	<b>Calamiteitenkaart..... 4</b>
<b>6.</b>	<b>Hulpdiensten..... 4</b>
6.1	Huisarts..... 4
6.2	Huisartsenpost..... 5
6.3	Spoedeisende hulp..... 5
6.4	112..... 5
<b>Bijlage 1:</b>	<b>EHBO video's ..... 6</b>



---

## 1. EHBO-materialen

---

Iedere locatie van Happy Move is uitgerust met:

- Verbanddoos;
- Doosje pleisters;
- Doosje paracetamol;
- Doos wegwerphandschoenen;
- Reddingsdeken;
- Koud/warm kompres;
- Flesje alcohol.

---

## 2. Vindplaats EHBO-materialen

---

De vindplaats van de EHBO-materialen is aangeduid met een wit kruis in een groen vlak:



Jeugdspeelpark 1 <sup>e</sup> etage (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) Doucheruimte.
Jeugdspeelpark Happy Tulip (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) In het witte ladekastje, onderste lade.
Happy Numbers (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) In de keuken. 2) Open stellingkast op 1 <sup>e</sup> etage.
Happy Colors (Groot-Ammers):	1) In de keuken, boven de koelkast. 2) In de begeleiderskamer.
Happy Office (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) In de keuken, boven de gootsteen.
Bedrijfsauto:	1) Achterbak.

---

## 3. EHBO-instructies

---

### 3.1 EHBO-app

Van alle begeleiders wordt verwacht dat zij de EHBO-app van het Rode Kruis installeren op hun telefoon. In deze app staan korte, heldere instructies voor een verscheidenheid aan verwondingen en medische noodsituaties.

### 3.2 EHBO-map

Op alle locaties van Happy Move staat een EHBO-map.

In deze map is de volgende informatie te vinden:

- EHBO in vier stappen;
- AED-instructiekaart;
- Uitleg stabiele zijligging;
- Uitleg rautekgreep;
- Uitleg gebruik EHBO-materialen;
- Uitleg EHBO-app Rode Kruis;
- EHBO-zoektermen.

### 3.3 Geheugensteun Eerste Hulp

Naast de EHBO-map is op alle locaties een 'geheugensteun eerste hulp' van het Oranje Kruis aanwezig. Dit kleine ringbandje bevat een overzicht van de belangrijkste eerste hulp vaardigheden.



### 3.4 Instructievideo's

In de bijlage is een overzicht van een aantal EHBO-instructievideo's opgenomen.

---

## 4. AED

---

Dichtstbijzijnde AED Jeugdspeelpark: Bij de ingang van Syndion op de begane grond.

Dichtstbijzijnde AED Happy Colors: Bij de brandweer/politie schuin rechts aan de overkant.

---

## 5. Calamiteitenkaart

---

Alle locaties van Happy Move zijn voorzien van zogenaamde 'calamiteitenkaarten'.

Op de ene zijde van de calamiteitenkaart staan belangrijke telefoonnummers:

- alarmnummer
- geen spoed, wel politie
- huisarts
- huisartsenpost
- tandarts

Op de andere zijde staan ontruimingsinstructies.

De calamiteitenkaarten zijn op een dusdanige manier opgehangen, dat ze in geval van nood direct (mee)gepakt kunnen worden.

Vindplaatsen calamiteitenkaarten:

Jeugdspeelpark 1 <sup>e</sup> etage (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) Happy Day. 2) Happy Club. 3) EHBO post doucheruimte. 4) Hal beneden.
Jeugdspeelpark Happy Tulip (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) Bij binnenkomst rechts aan de muur.
Happy Numbers (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) Beneden in de hal. 2) Op het whiteboard in de keuken. 3) Op het whiteboard op de bovenverdieping.
Happy Colors (Groot-Ammers):	1) In de keuken-/woonruimte; 2) In de entree boven de brandblusser; 3) In de gang boven de brandblusser; 4) In de begeleiderskamer naast de medicijnkast.
Happy Office (Hendrik-Ido-Ambacht):	1) N.t.b.

---

## 6. Hulpdiensten

---

### 6.1 Huisarts

Overdag (08:00-17:00) neem je voor spoedeisende hulpvragen contact op met de huisarts. Hij kan je eventueel doorverwijzen naar de Spoedeisende hulp.



## 6.2 Huisartsenpost

Wanneer je 's avonds, 's nachts (17:00 – 08:00) of in het weekend dringend een huisarts nodig hebt, dan kun je terecht bij de Huisartsenpost. Ga daar nooit zomaar naartoe, maar neem altijd eerst telefonisch contact op.

Wie de Huisartsenpost belt, krijgt een assistent(e) aan de lijn. Vaak kan hij je al telefonisch advies geven. Indien nodig, overlegt hij met één van de huisartsen, of verbindt je door met een huisarts. Zo nodig wordt er een afspraak met je gemaakt. Controleer in dat geval altijd het adres van de huisartsenpost met de assistent(e).

Houd, als je belt, altijd de volgende gegevens bij de hand van degene waarvoor je belt:

- Naam, adres en geboortedatum;
- Naam van de eigen huisarts;
- (Eventuele) medicatie gegevens;
- Burgerservicenummer (BSN);
- Het verzekeringsnummer.

### Voor alle locaties

Regionale Huisartsenpost Drechtsteden  
Karel Lotsyweg 10  
3318 AL Dordrecht  
Tel.: 078 – 20 200 20

*De Huisartsenpost bevindt zich naast de Eerste Hulp van het Albert Schweitzer Ziekenhuis, locatie Dordwijk, Albert Schweitzerplaats 25, te Dordrecht.*

## 6.3 Spoedeisende hulp

Bij de Spoedeisende hulp word je geholpen op basis van de ernst van de klacht. Er is een verwijzing van de huisarts nodig.

## 6.4 112

Als elke seconde telt, dan bel je 112.



**Bijlage 1: EHBO video's**

Situatie	Video
Algemeen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c6GhDikrz7c">https://www.youtube.com/watch?v=c6GhDikrz7c</a>
Beroerte	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hKKIJo_NRKg">https://www.youtube.com/watch?v=hKKIJo_NRKg</a>
Bewusteloos slachtoffer van buik naar rug draaien	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwad7itxdfc">https://www.youtube.com/watch?v=zwad7itxdfc</a>
Bewusteloosheid met ademhaling (stabiele zijligging)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=stgt_P5Jme4">https://www.youtube.com/watch?v=stgt_P5Jme4</a>
Bijensteek (zelfde handeling als wespensteek)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qSsa5ZHcR-Q&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=qSsa5ZHcR-Q&amp;t=9s</a>
Blaar	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AUqegTLxPAE">https://www.youtube.com/watch?v=AUqegTLxPAE</a>
Bloeding	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MC-rnJNPCGc&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=MC-rnJNPCGc&amp;t=1s</a>
Bloedneus	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J8A2Z5uh2Oo">https://www.youtube.com/watch?v=J8A2Z5uh2Oo</a>
Botbreuk	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rb1d40O5iU">https://www.youtube.com/watch?v=7rb1d40O5iU</a>
Brandwond	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Mhbw8GhHts">https://www.youtube.com/watch?v=2Mhbw8GhHts</a>
Ernstige verslikking	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3YP06Dxf8Vw">https://www.youtube.com/watch?v=3YP06Dxf8Vw</a>
Flauwvallen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVmmnl4I2Xk">https://www.youtube.com/watch?v=mVmmnl4I2Xk</a>
Hand/pols zwachtelen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W2j-bVt1aZ0">https://www.youtube.com/watch?v=W2j-bVt1aZ0</a>
Hartstilstand	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wMyU4DOcqJo">https://www.youtube.com/watch?v=wMyU4DOcqJo</a>
Kneuzing/verstuiking	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QY7IKIzw5Cw&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=QY7IKIzw5Cw&amp;t=1s</a>
Koolmonoxidevergiftiging	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wWbOnbP-DFo&amp;t=13s">https://www.youtube.com/watch?v=wWbOnbP-DFo&amp;t=13s</a>
Rautekgreep	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zt9yqRmVPG8">https://www.youtube.com/watch?v=Zt9yqRmVPG8</a>
Schaafwond	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gTNBeY6tqhw">https://www.youtube.com/watch?v=gTNBeY6tqhw</a>
Splinter	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zeTPtDzMX6U">https://www.youtube.com/watch?v=zeTPtDzMX6U</a>
Reanimeren	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=138&amp;v=wMyU4DOcqJo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=138&amp;v=wMyU4DOcqJo&amp;feature=emb_logo</a>
Teek verwijderen	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=5TCCdZL5BJc&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=5TCCdZL5BJc&amp;feature=emb_logo</a>
Voet/enkel zwachtelen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1uRy0axj7M">https://www.youtube.com/watch?v=N1uRy0axj7M</a>



Vuiltje in het oog	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Agfyz4vULxA">https://www.youtube.com/watch?v=Agfyz4vULxA</a>
Wespensteek	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qSsa5ZHcR-Q&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=qSsa5ZHcR-Q&amp;t=9s</a>
Wespensteek in de mond/keel	<a href="https://www.instagram.com/p/CSJ7rhfDoPk/?utm_source=ig_embed&amp;utm_campaign=embed_video_watch_again">https://www.instagram.com/p/CSJ7rhfDoPk/?utm_source=ig_embed&amp;utm_campaign=embed_video_watch_again</a>