Medisch zorgplan

Avond4Daagse Landgraaf 2027

Maandag 10, dinsdag 11, woensdag 12, donderdag 13 mei 2027

Medisch Zorgplan

Avond4Daagse Landgraaf 2027

Maandag 10 mei t/m donderdag 13 mei 2027

Inleiding

Dit medisch zorgplan heeft tot doel inzicht te geven in de organisatie van de medische voorzieningen tijdens de Avond4Daagse Landgraaf 2027.

De Avond4Daagse is een vierdaags wandelevenement, georganiseerd vanuit Landgraaf in samenwerking met de gemeenten Kerkrade en Heerlen.

Iedere dag worden routes aangeboden in drie verschillende afstanden:

- 2–3 km
- 4–6 km
- 9–12 km

Alle routes worden zorgvuldig uitgepijld met bewegwijzering, digitaal beschikbaar gesteld via een downloadbare app en daarnaast op papier aangeboden. De route van 2–3 km is dagelijks toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens.

Het evenement start en finisht iedere dag in Park Strijthagen aan de Hofstraat te Landgraaf. De routes lopen door grote delen van Landgraaf en de grensgebieden van Kerkrade en Heerlen.

Het doel van de Avond4Daagse is mensen samen te brengen en te stimuleren om op een plezierige manier gezond bezig te zijn door middel van beweging.

Doelstelling

De medische organisatie tijdens het evenement heeft de volgende doelstellingen:

- Het verlenen van eerste hulp aan deelnemers en omstanders;
- Het waarborgen van een veilige en verantwoorde medische ondersteuning gedurende het evenement;
- Het verzorgen van duidelijke communicatie omtrent medische zaken via mobiele telefonie en portofoons.

Kwaliteitseisen en bevoegdheden Rode Kruis

Het Rode Kruis organiseert de EHBO-hulpverlening tijdens het evenement conform de geldende normen, wettelijke bepalingen en protocollen die bijdragen aan verantwoorde hulpverlening.

De zorgprofessionals en EHBO-hulpverleners handelen volgens de geldende professionele standaarden en passen uitsluitend interventies toe die binnen hun bevoegdheden en bekwaamheden vallen.

Belangrijke locaties, contactpersonen en telefoonnummers

Functie	Naam / Locatie	Telefoonnummer
Organisatie Rode Kruis District Zuid-Limburg	Cindy Beelen	06-55341177
Aanspreekpunt namens organisatie A4DL	Danny Pouwels	06-21822738
Start- en finishlocatie	Park Strijthagen, Hofstraat 5, Landgraaf	—

Ziekenhuizen en huisartsenposten

Naam	Adres	Telefoonnummer
Zuyderland Heerlen	Henri Dunantstraat 5, 6419 PC Heerlen	088 459 7777
Huisartsenpost Heerlen	Henri Dunantstraat 5, 6419 PC Heerlen	088 577 8844
Zuyderland Sittard-Geleen	Dr. H. van der Hoffplein 1, 6162 BG Geleen	088 459 7777
Huisartsenpost Sittard-Geleen	Dr. H. van der Hoffplein 1, 6162 BG Geleen	046 400 9925

EHBO-indeling evenemententerrein

Tijdens het evenement is één vaste EHBO-post aanwezig op het evenemententerrein. Daarnaast zijn meerdere gecertificeerde BHV'ers actief aanwezig op en rondom het terrein.

De EHBO-bezetting bestaat uit vier EHBO-hulpverleners.

De vaste EHBO-post bevindt zich op het plein bij het evenemententerrein.

EHBO-posten zijn te allen tijde bemand door minimaal twee personen met een geldig EHBO-diploma. De EHBO-post is volledig uitgerust met:

- Een ruim gesorteerde EHBO-koffer;
- Materialen voor eerstehulpverlening;
- Tafels en stoelen;
- Drinkwater;
- Communicatiemiddelen.

Zorgpost conform GHOR-richtlijnen

Bij inzet conform Basis Eerste Hulp / EHBO worden door de organisatie twee zorgposten ingericht. Deze posten voldoen aan de volgende eisen:

- De post is duidelijk herkenbaar door middel van verwijsborden, banners of vlaggen;
- De ruimte bevindt zich op een rustige locatie op het evenemententerrein;
- De EHBO-post biedt voldoende privacy en beschutting voor behandeling van zorgvragers;
- De ruimte is schoon en goed verlicht;
- Er is stromend water aanwezig;
- Er zijn minimaal twee zitplaatsen beschikbaar.

Indeling zorgposten

De zorgposten worden als volgt ingericht:

Vaste post

- EHBO-tent op het evenemententerrein;
- Bezetting door 2 EHBO-hulpverleners;
- Beschikbaar materieel:
    - AED;
    - Veldbedden;
    - Stoelen;
    - EHBO-materialen;
    - Portofoons.

Mobiele post

- Mobiele EHBO-eenheid op de route;
- Beschikt over:
    - Mobiele telefoon;
    - Portofoon;
    - Voertuig voor verplaatsing over de route.

De mobiele ploeg beschikt over een voertuig waarmee de route wordt gecontroleerd en indien nodig snel hulp verleend kan worden.

Bereikbaarheid hulpdiensten

De aanrijroute voor ambulancediensten verloopt via de Hofstraat.

Hitteprotocol

Ter voorbereiding op warme weersomstandigheden wordt standaard een hitteprotocol achter de hand gehouden.

In bijlage 1, 2 en 3 is aanvullende informatie opgenomen over:

- Het herkennen van oververhitting;
- Het voorkomen van oververhitting;
- Aanbevolen maatregelen bij warm weer.
- Herkennen van een mogelijke hartaanval.

De EHBO beschikt aanvullend over extra koelmiddelen.

Bijzonderheden

Tijdens het evenement wordt rekening gehouden met een groot aantal deelnemende kinderen. Naar verwachting bestaat ongeveer de helft van de deelnemers uit kinderen.

Om deze reden wordt gewerkt met een EHBO-team dat ruime ervaring heeft met zorgverlening aan kinderen.

De hoofdpost op het evenemententerrein wordt zodanig ingericht dat kinderen in een rustige en veilige omgeving behandeld kunnen worden. Waar mogelijk wordt gebruikgemaakt van speciaal op kinderen afgestemde materialen.

Alle EHBO-hulpverleners beschikken over certificering voor kinder-EHBO en hebben ruime ervaring met evenementen waarbij kinderen aanwezig zijn.

Bijlage 1

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes

Wat doe je:
Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweten
- Een bleke huid

Wat doe je:
Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrank in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies

Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

012021

Vragen over gezondheid en medicijnen? Neem dan contact op met uw huisarts of apotheek.

Meer informatie
Kijk op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio: www.ggdghor.nl

Bijlage 2

Weet wat u moet doen als het warm wordt!

Drink voldoende
Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.
TIP: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.

Houd uzelf koel
Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).
TIP: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.

Houd uw woning koel
Opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.
TIP: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.

Zorg voor elkaar
Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken. Dat geldt des te meer tijdens de vakantieperiode, wanneer familieleden en verzorgenden weg kunnen zijn.
TIP: Let extra op elkaar bij warm weer en steek een helpende hand toe.

Bijlage 3

Verschillen in klachten bij een hartinfarct

klacht	vrouwen	mannen
drukkend en snoerend gevoel op de borst, knijpend gevoel boven in de borst/keel, linker of rechter bovenarmen	♥	♥♥♥
pijn vooral achter in de rug, de linkerkaakhoek, oksels, nek, schouders, bovenbuik	♥♥♥	♥
kortademig	♥♥♥	♥
"griep"-achtige klachten, misselijkheid, braken, koude zweet	♥♥♥	♥♥
transpireren, misselijk	♥♥	♥♥♥
vermoeidheid, zwakte	♥♥♥	♥
angst, onbehagen	♥♥♥	♥
geen eetlust	♥♥	♥
onbegrepen vermoeidheid weken voorafgaand aan infarct	♥♥♥	♥

bron: Handboek Gynaecardiologie, vrouwspecifieke cardiologie in de praktijk.