

Instructeur Acute Zorg bij Wandelletsel (NIKTA)



Nederland heeft een wandelcultuur. Dat gaat van 's avonds even een blokje om tot grote een- of meerdaagse wandelevenementen. 6.500.000 Nederlanders wandelen regelmatig. Wandelen is een zeer snelgroeïende sport. De KNWB (Koninklijke Nederlandse Wandel Bond, fusie van NWB en KNBLO-NL) telt zo'n 100.000 leden en zijn er ongeveer 1.100 lokale wandelaanbieders aangesloten. Dat zijn verenigingen, stichtingen en bedrijven die activiteiten voor wandelaars organiseren. Zij organiseren op jaarbasis ongeveer 1.400 wandelevenementen, uiteenlopend van kleinschalige langeafstandstochten (>100km) tot grootschalige publiekevenementen, bijvoorbeeld de jaarlijks terugkerende plaatselijke avondvierdaagsen (550!), tot de Nijmeegse Vierdaagse. Dat is het grootste wandelevenement ter wereld.

Wandelen is een hele gezonde bezigheid (sport) voor lijf en leden:

... voor spieren en botten

Wandelen versterkt de spieren en botten en vermindert daardoor de kans op osteoporose (botontkalking). Door botten regelmatig te belasten worden ze niet alleen sterker, wie veel loopt bouwt zelfs nieuwe botmassa op. Wandelen is ook goed voor het kraakbeen, het elastische weefsel tussen de botten. Wandelen helpt het kraakbeen op te bouwen en daardoor soepeler te bewegen.

...voor hart en bloedvaten

Dagelijks minstens een half uur wandelen verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. Ook verbetert het de conditie van hart en bloedvaten. Het risico op hartproblemen daalt al met 50 procent als mensen één uur per week actief zijn.

...voor de longen

Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen.

...tegen diabetes

Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 met maar liefst 58 procent.

...voor de hersenen

Bij mensen die hun hele leven lichamelijk (en geestelijk) actief blijven, vermindert de kans op alzheimer met 20 tot 50 procent. Ook voor wie al dementeeert, is wandelen gezond. Wandelaars zijn opgewekter en hun geheugen functioneert beter.

...tegen depressie

Wandelen werkt tegen stress en depressieve gevoelens. Angststoornissen nemen met bijna de helft af.

...voor de nachtrust

Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Ook de kwaliteit van de slaap verbetert.

...tegen overgewicht

Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie dagelijks een half uur wandelt, kan dus flink afvallen: één kilo in twee maanden en zes kilo in een jaar.

...voor de darmen

Dagelijks wandelen stimuleert de stofwisseling en is goed tegen darmverstopping.

EHBO BHV Nederland is gecertificeerd voor het geven van opleidingen en cursussen van onderstaande instituten:

EHBO Opleidingen		EHBO BHV Nederland Karnweide 19, 3437 XC Nieuwegein T 030 88 88 849 E info@ehbo-bhv-nederland.nl KvK 302 18 883 BTW NL8170.47.050 IBAN NL16 INGB 0004 782 996 www.ehbo-bhv-nederland.nl
BHV Opleidingen		
Opleidingen Acute zorg bij Alcohol & Drugs incidenten		
Instructeursopleidingen		

Tegelijkertijd brengt wandelen het risico met zich mee van (meestal) kleine blessures en ongemakken, vooral als er sprake is van het wandelen over grote afstanden en/of oneffen terrein en onverharde paden. Daarnaast spelen ook andere factoren mee die het risico op wandelletsel groter maken. Daarbij valt te denken aan leeftijd, pasafwikkeling, loophouding en geoefendheid van de wandelaar en aan de weersomstandigheden.

Blaarvorming is een veel voorkomende blessure. Dergelijke blessures moeten adequaat verzorgd worden om infecties te voorkomen en om het slachtoffer zo mogelijk zijn/haar wandeltocht te kunnen vervolgen. Bij wandelevenementen dienen daarom eerstehulpverleners te worden ingezet met extra kennis en vaardigheden op het gebied van wandelletsels.

De certificatieregeling (**Instructeur)Acute Zorg bij Wandelletsel** is gericht op het certificeren van competente Instructeurs en eerste hulpverleners op het gebied van wandelletsel.

Eerstehulpverleners (vanuit een EHBO-route) kunnen deze training volgen, zodat zij de opgedane kennis en vaardigheden van wandelletsels effectief kunnen inzetten op wandelevenementen.

Onderwerpen in een training Acute Zorg bij Wandelletsel:

- Zorgverlening algemeen;
- Materiaalgebruik;
- Preventie;
- Acute zorg bij blaren: gesloten, open, bloedblaar op hiel, bal, tenen; - wonden;
- Weersinvloeden: onderkoeling, oververhitting
- Didactische Vaardigheden bij de instructeurs opleiding

Bij de implementatie van de voornoemde training is gekozen voor het model van certificatie zoals dat is omschreven in de norm NEN-EN-ISO-IEC 17024 (afgekort: ISO 17024). Overigens zullen niet opleiders gaan worden getoetst op de kwaliteit van de door hen verzorgde trainingen, maar dienen de cursisten zelf middels het slagen voor een examen aan te tonen over voldoende kennis en vaardigheden te beschikken om in aanmerking te komen voor toekenning van het persoonscertificaat 'Acute Zorg bij Wandelletsel'. Deze certificatieregeling beschrijft de criteria waaraan kandidaten (begeleiders van wandelgroepen, sportverzorgers, e.d.) hiertoe dienen te voldoen, alsmede de organisatorische eisen die worden gesteld aan de examen- en certificatie-instellingen die hierin een rol willen spelen.

Om te beoordelen of de aanvrager van het persoonscertificaat '**Acute Zorg bij Wandelletsel**' beschikt over het beoogde niveau van kennis en vaardigheden, dient deze een theoretisch en praktisch examen af te leggen. De instructeurs dienen ook een didactische profcheck af te leggen. Om de objectiviteit van het examen te waarborgen, wordt dit afgenomen door een examenbureau dat onafhankelijk opereert van het instituut dat de opleiding heeft verzorgd. Na het volledige examen met goed gevolg te hebben afgelegd, ontvangt de kandidaat een certificaat van vakbekwaamheid (ook wel 'persoonscertificaat' genoemd) voor het vakbekwaamheidsprofiel 'Acute Zorg bij Wandelletsel' (toepassingsgebied).

EHBO BHV Nederland is gecertificeerd voor het geven van opleidingen en cursussen van onderstaande instituten:

