ALLO Docteur !!! Deux infos vitales : ICE et l'AVC !

Notre devoir, en qualité d'instructeurs, de moniteurs, de coachs etc, est de transmettre ....de la technique, de la tactique, du technico-tactique et bien d'autres qualités sportives, que je qualifie de " pratiques en corrélation directe avec notre activité ".

Cependant un instructeur digne de ce nom doit informer, doit conseiller, guider, mettre en garde et proposer des moyens pour ne pas se faire piéger dans différents types de situations.

A l'AR2, nous avions dejà proposé des solutions pratiques et des conseils médicaux sur les lésions telles que les tendinites, les déchirures etc.

Cette fois-ci notre trésorière Sylvine, nous propose une information importante sur deux thèmes VITAUX qui sont :

- ICE : In Case of Emergency (pour les urgences)

- AVC : Accident Vasculaire Cérébral, qui n'arrive pas qu'aux autres !!!

Notre sujet traite de l'identification, de la conduire à tenir .....

ICE .....POUR LES URGENCES

Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts.

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme. Le pseudonyme international connu est « ICE » (= In Case of Emergency).

C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours.

Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc. Facile faire, ne coûte rien et peut apporter beaucoup.
Si vous croyez en l'utilité de cette convention, faites passer le message afin que cela rentre dans les moeurs.

Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

Cela peut servir !

Prenez quelques minutes pour lire ceci et peut-être sauver une vie et contribuer à faire connaître le danger que représente l'Accident Vasculaire Cérébral. (AVC).

Lors d'un barbecue, Julie trébuche et fait une chute. Elle affirme aux autres invités qu'elle va bien et qu'elle s'est accrochée les pieds à cause de ses nouvelles chaussures....

Les amis l'aident à s'asseoir et lui apportent une nouvelle assiette. Même si elle a l'air un peu secouée, Julie profite joyeusement du reste de l'après-midi...

Plus tard le mari de Julie téléphone à tous leurs amis pour dire que sa femme a été transportée à l'hôpital.....Julie meurt à 18h. Elle avait eu un Accident Vasculaire Cérébral lors du barbecue.

Si les personnes présentes avaient été en mesure d'identifier les signes d'un tel accident, Julie aurait pu être sauvée.
Un neurologue dit que s'il peut atteindre une victime d'AVC dans les trois heures, il peut renverser entièrement les effets de la crise. Il affirme que le plus difficile est que l'AVC soit identifié, diagnostiqué et que le patient soit vu en moins de trois heures par un médecin.

Reconnaître les symptômes d'un AVC : Poser trois questions très simples à la personne en crise :

1. * Lui demander de SOURIRE.
2. * Lui demander de lever LES DEUX BRAS.
3. * Lui demander de PRONONCER UNE PHRASE TRES SIMPLE (ex. Le soleil est magnifique aujourd'hui).

Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, appelez le 15 et décrivez les symptômes au répartiteur.

Selon un cardiologue, si tous ceux qui reçoivent cet e-mail l'envoient à leur tour à 10 personnes, une vie au moins pourrait être sauvée par jour.

Je remercie Sylvine pour cette information pertinente, bien utile et à garder précieusement au coeur de chaque foyer.