

**KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
VERENIGING**

E.H.B.O.

Seizoen 2010 - 2011

16 april



AFDELING VREESWIJK

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
BESTUUR.....	4
INSTRUCTEURS/COMMISSIES	5
INFORMATIE	6
DE PRESENTIEKAART	7
AED/REANIMATIE.....	8
BEGINNERSCURSUS 2010/2011	9
HERHALINGSLESSEN.....	10
VERZEKERING	11
PIET VAN DEN HEUVEL GROEP	12
POSTEN	13
TEKENBEET.....	14
HET PLEISTERKE.....	15
VERBANDKOFFERS.....	16
DE VIJF PUNTEN	17
TOT SLOT.....	18

VOORWOORD

Voor u ligt het informatieboekje van EHBO-vereniging Vreeswijk, seizoen 2010-2011. In dit boekje vindt u alle nuttige informatie over de vereniging, de data waarop de lessen gegeven worden, maar ook informatie over tekenbeten en de gevolgen daarvan.

Voor onze vereniging wordt het seizoen 2010 – 2011 een belangrijk jaar. Op 16 april 2011 bestaat onze vereniging namelijk 75 jaar! Als bestuur willen we dit niet ongemerkt voorbij laten gaan en onze jubileumcommissie is al begonnen met de voorbereidingen. In de loop van het nieuwe seizoen hoort u hier nog meer over.

Ook gaan we dit najaar weer met een kraam op de jaarmarkt in Vreeswijk staan. Deze is op zaterdag 11 september van 10.00 tot 17.00 uur. Uiteraard zoeken we nog vrijwilligers om deze kraam te bemannen en onze vereniging te promoten. Opgeven hiervoor kan bij Elly Voorend.

Belangrijk is ook dat voor de AED/reanimatie-avonden niet meer dan 12 personen zich kunnen inschrijven. De lijsten hiervoor liggen vanaf de eerste herhalingsavond klaar.

Er zijn géén aparte reanimatie-avonden meer. Heeft u nog geen AED-cursus gevolgd, neemt u dat dan op met één van de instructeurs op een herhalingsavond.

In de loop van het seizoen zullen we nog een AED-cursus organiseren. Opgeven hiervoor graag vóór 1 oktober 2010 bij Marcel Geurts of via info@ehbonieuwegein.nl.

Iedereen die géén AED-cursus heeft gevolgd, heeft vanaf 1 oktober 2011 geen éénheidsdiploma EHBO meer, maar een certificaat EHBO.

Dit seizoen bieden we ook weer de mogelijkheid om een herhaling van één dag te volgen. Deze staat gepland voor zaterdag 22 januari 2011. Omdat wij hiervoor extra kosten moeten maken vragen wij een bijdrage van € 10,-. U moet zich hiervoor vóór 1 oktober 2010 opgeven bij Marcel Geurts of via info@ehbonieuwegein.nl.

Ik wens u een fijne vakantie en tot ziens in het nieuwe seizoen.

Elly Voorend
voorzitter

BESTUUR

Postadres/secretariaat:

K.N.V. EHBO, afdeling Vreeswijk
Postbus 2400
3430 EA Nieuwegein
✉ info@ehbonieuwegein.nl
www.ehbonieuwegein.nl

SAMENSTELLING BESTUUR

Voorzitter:



Elly Voorend
Bernhardstraat 13
3433 EL NIEUWEGEIN
☎ 030 - 60 60 633

Ledenadministratie:



Marcel Geurts
Graaf Dudosingel 30
3434 RD Nieuwegein
☎ 06-20040814

Penningmeester:



Ger Lubbers
Willem Walravenhove 2
3437 ZK Nieuwegein
☎ 030 - 60 39 026

Bestuurslid:



Sylvia Rehorst
Kreekmonde 4
3434 KW NIEUWEGEIN
☎ 030 - 60 61 233

Bestuurslid:



Rija van der Sluiszen – de Jong
Lijsterbesstraat 240
3434 AK NIEUWEGEIN
☎ 030 – 60 66 218

ALGEMENE LEDENVERGADERING
Donderdag 14 April 2011, aanvang 20:00 uur

INSTRUCTEURS/COMMISSIES

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

Arts: Dr. A.J.M. Perre-Bulder

Instructeurs: Willemien Weerkamp

Diana Verheijen

Lonneke Leuris

COMMISSIES

Materialen: Elly Voorend ☎ 030 - 60 60 633

Posten en
bijz. activiteiten: Job van Soest
☎ 030 - 60 61 085
✉ ja.van.soest@kpnplanet.nl

Piet van den
Heuvel-groep /PR : Rija van der Sluiszen
☎ 030- 60 66 218
✉ rija@ehbonieuwegein.nl

Jubileum commissie : Rija van der Sluiszen
Anke Brouwer
Marian de Liefde
Marjan van Beest
Ria v/d Vlekkert

Voelt u zich geroepen om in een van bovenstaande commissies plaats te nemen of te assisteren, neem dan contact op met de desbetreffende persoon.

INFORMATIE

Opleiding: De opleiding is inclusief reanimatie, AED en verbandleer en wordt gehouden op maandagavond.

Contributie: - leden zonder (geldig) diploma € 18
 - leden met EHBO-diploma € 22
 - leden met EHBO-diploma
 en aantekening(en) € 25

Het lidmaatschap loopt van 1 januari t/m 31 december

ING BANK: Rekeningnummer: 65.74.83.729

Locatie: Buurthuis Vreeswijk
 Fort Vreeswijk 1
 3433 ZZ NIEUWEGEIN
 ☎ 030 - 60 600 90

Parkeren: Dit dient alleen te geschieden op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen en niet op het pad bij het fort, i.v.m. de bereikbaarheid voor bezoekers en brandweer.

Lestijden: Maandag, dinsdag en donderdag
 van 20:00 uur tot ± 22:00 uur.

EHBO-post: Dit tijdschrift van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO verschijnt 6 keer per jaar in februari, april, juni, augustus, oktober en december. Een abonnement kost u slechts € 14,00. Aanmelden kan via tel.: 030-6969999 .

Opmerking: **UW LIDMAATSCHAP DIENT U TIJDIG EN SCHRIFTELIJK OP TE ZEGGEN, UITERLIJK EEN MAAND VOOR HET EINDE VAN EEN KALENDERJAAR.**

Opzeggingen dienen uitsluitend schriftelijk (of via e-mail) plaats te vinden aan de ledenadministratie of afgeven aan een van de bestuursleden, uiterlijk één maand voor het einde van het lopende kalenderjaar.

Indien er dus bijvoorbeeld in februari 2011 wordt opgezegd, dient u nog de volledige contributie over 2011 te betalen, aangezien wij dan al **uw** contributie hebben betaald aan Het Oranje Kruis in Den Haag.

p.s. Vergeet ook niet uw adreswijziging door te geven!

DE PRESENTIEKAART

Op elke oefenavond waarop u aanwezig bent, dient u uw presentiekaart in te leveren. Hierop wordt dan een datumstempel gezet. Tevens zal er op de lijst worden aangekruist dat u aanwezig bent op de herhalingsavond.

**U DIENT ZELF DE VERVAL DATUM VAN UW DIPLOMA EN AAN-
TEKENINGEN IN DE GATEN TE HOUDEN.**

Aan de hand van de algemene aanwezigheidslijst wordt bepaald of u voldoende geldige aantekeningen heeft om in aanmerking te komen voor verlenging van uw diploma, dit na overleg met onze instructeurs. Als uit de administratie blijkt dat u onvoldoende herhalingsavonden heeft gevolgd dan zal uw diploma niet verlengd worden. De ledenadministratie zal zorg dragen voor de afhandeling van de verlenging. De presentie kaart is voor eigen informatie, zodat u zelf in de gaten kunt houden wanneer u bent geweest.

Hebt u op een cursusavond uw presentiekaart vergeten, neem dan even contact op met een van de dienstdoende bestuursleden,(dit wordt nog wel eens vergeten, dus vergeet het niet te melden) of meldt dit bij de ledenadministratie. Zonder melding kan achteraf geen stempel meer gegeven worden. En staat dus ook niet op de lijst dat u aanwezig was.

Voor de goede orde:

De presentiekaart zal dus eventueel gebruikt worden om het aantal keren dat u bent geweest te kunnen controleren met de lijst die de instructeurs hanteren. Maar de lijst blijft bepalend. Het zal daarbij gaan om de levensreddende handelingen die ieder jaar geoefend moeten worden, de overige handelingen dienen eens per twee jaar bijgehouden te worden. Per jaar dient u dus in totaal les 1 t/m 6 te volgen, de lessen zijn genummerd en staan op pag. 10

AED/REANIMATIE

Voor de **AED/reanimatie- avonden** geldt het volgende:

Ook dit seizoen zal er weer een inschrijflijst in het leslokaal liggen, iedereen kan dan op een herhalingsavond zijn/haar naam op de lijst zetten bij een AED/reanimatie- herhalingsavond. Deze avonden zijn te vinden op bladzijde 10.

Er is geen aparte reanimatie- avond meer. Mocht u nog geen AED-cursus hebben gedaan neem dan even contact op met één van de instructeurs.

Dit seizoen worden er op een AED/reanimatie avond **niet meer dan 12 personen** toegelaten, dit om iedereen de kans te geven goed te oefenen. Bij de intekening op de lijst is gauw genoeg te zien wanneer een avond vol is. Is uw voorkeursavond vol dan zult u dus een andere avond moeten kiezen. Voor de AED/reanimatie- avond hoeft u zich niet te houden aan uw "vaste" herhalingsavond waar u gewoonlijk gebruik van maakt. Heeft u zich opgegeven voor een avond dan verwachten we ook dat u dan aanwezig bent. Zomaar binnenlopen kan dus niet meer.

Voor de leden die nog geen AED hebben is er in de loop van het seizoen nog een mogelijkheid om hun AED aantekening te halen.

U moet zich hier van te voren voor inschrijven, doe dit **vóór 1 oktober 2010** bij de ledenadministratie.(zie pagina 4)

Om het **EHBO - diploma geldig te houden moet iedereen vóór 1 oktober 2011 een AED cursus hebben gevolgd**. Doet u dit niet dan wordt uw eenheidsdiploma omgezet in een certificaat.

Volgt u de AED herhalingen via uw werkgever, zorg dan dat een kopie van uw herhalingscertificaat bij de ledenadministratie terecht komt. Dan kan daar bij de verlenging van uw diploma rekening mee worden gehouden.

BEGINNERSCURSUS 2010/2011

- Les 1 : 04 oktober**
- Les 2 : 11 oktober**
- Les 3 : 18 oktober**
- Les 4 : 25 oktober**
- Les 5 : 01 november**
- Les 6 : 08 november**
- Les 7 : 15 november**
- Les 8 : 22 november (zolder)**
- Les 9 : 29 november**
- Les 10: 03 januari**
- Les 11: 10 januari**
- Les 12: 17 januari**
- Les 13: 24 januari**
- Les 14: 31 januari**

07 februari: examen

14 februari: verbandleer

HERHALINGSLESSEN

Herhalingslessen dinsdag

2010	14 september	:Les 1	
	12 oktober	:Les 2	
	9 november	:Les 3	
2011	11 januari	:Les 4	AED / Reanimatie (vooraf inschrijven)
	15 februari	:Les 5	
	15 maart	:Les 6	
	29 maart	:Les 7	AED/ Reanimatie(vooraf inschrijven)

Herhalingslessen donderdag

2010	09 september	:Les 1	
	23 september	:Les 2	
	07 oktober	:Les 3	
	28 oktober	:Les 4	AED / Reanimatie (vooraf inschrijven)
	04 november	:Les 5	
	25 november	:Les 6	
	09 december	:Les 7	AED /Reanimatie(vooraf inschrijven)
2011	06 januari	:Les 1	
	20 januari	:Les 2	
	03 februari	:Les 3	
	17 februari	:Les 4	AED / Reanimatie (vooraf inschrijven)
	03 maart	:Les 5	
	24 maart	:Les 6	
	31 maart	:Les 7	AED / Reanimatie(vooraf inschrijven)
	februari/maart		Lezing (datum volgt nog in nieuwsbrief)
14 april		Leden vergadering	

16 April Jubileumfeest

Voor meer informatie over AED/reanimatie zie pagina 8

Ook dit jaar is het weer mogelijk om een ééndagsherhaling te doen. Deze staat gepland voor zaterdag 22 januari 2011. Dit is alleen mogelijk indien er minimaal 8 deelnemers zijn. Als u belangstelling heeft neem dan vóór 1 oktober 2010 contact op met Marcel Geurts. I.v.m. extra kosten vragen wij hiervoor een bijdrage van € 10,--.

VERZEKERING

VERZEKERING

Sinds 1 januari 2009 loopt onze WA- en ongevallenverzekering via de collectieve vrijwilligers verzekering van de gemeente Nieuwegein

1. Ongevallen en persoonlijke eigendommen verzekering

Deze verzekering dekt ongevallen die leden zijn overkomen tijdens hun werk als vrijwilliger bij hulpverlening, oefening, wedstrijden en/of opleiding, in hun hoedanigheid van Eerste Hulpverlener, evenals schade aan persoonlijke eigendommen. Deze verzekering dekt: een bedrag bij overlijden of blijvende invaliditeit; geneeskundige kosten; psychische hulpverlening n.a.v. molest; materiële schade, sieraden, horloges, brillen/lenzen, gebitselementen, fiets, computerapparatuur, beeld- en geluidsapparatuur.

Ook hier wordt de uit te keren vergoeding in overleg met de verzekeraar bepaald en kent een maximum bedrag per gebeurtenis

2. Aansprakelijkheidsverzekering

Deze verzekering dekt de aansprakelijkheid van leden in hun hoedanigheid als vrijwilliger als Eerste Hulpverlener ten tijde van optreden als zodanig, dan wel tijdens het volgen van opleiding..

Omdat er sprake is van een zogenaamde secundaire dekking zal de verzekeraar bij een eventuele schadeclaim, zaken afstemmen met iemands persoonlijke verzekering. Dat hoeft men niet zelf te doen.

Hoe te handelen bij schade?

Als er schade is meldt de vrijwilliger dit bij de coördinator posten of het bestuur. Vervolgens wordt er een schadeformulier opgevraagd bij de gemeente. Dit wordt samen ingevuld. De gemeente stuurt het schadeformulier door naar de Verzekeraar (Centraal Beheer). De schade wordt hierna rechtstreeks door Centraal Beheer met de benadeelde afgewikkeld.

Wijzigingen voorbehouden



PIET VAN DEN HEUVEL GROEP

"Piet van den Heuvel" avonden

Al enige jaren bestaan er voor EHBO- verenigingen in onze regio gezamenlijke oefenavonden, deze avonden zijn ontstaan op initiatief van de heer Piet van den Heuvel. Op deze avonden oefen je samen met andere EHBO- verenigingen op verschillende locaties. Het bestuur gaat er van uit dat we komend seizoen weer een aantal ploegen kunnen samenstellen om op een leuke manier onze EHBO kennis bij te werken. Dus doe een keer mee of kom een keer kijken. Ook van het komen kijken leer je veel. De avonden beginnen om 20:00 uur precies. Het is de bedoeling dat je ruim van te voren aanwezig bent.

Vorig seizoen waren er weer 2 oefenavonden. De eerste was op donderdag 15 oktober 2009 bij het Postkantoor te IJsselstein. Onder andere een ongeluk met een omgevallen transport container, waarbij de dijbeenhals van iemand gebroken was . Een collega sneed zich met een mes wat een behoorlijke bloeding opleverde. Ergens anders bleek dat een medewerker over de balie was gesprongen en daarbij zijn enkel had verstuikt, omdat hij een klant wilde helpen die uitgegleden was over de gladde vloer.

Op 18 maart 2010 waren we te gast bij het Oosterlichtcollege in Nieuwegein. Hier was een feest aan de gang in de kantine. Hierbij ging er van alles mis. Een persoon werd niet goed van een pilletje, een ander kreeg daardoor last van hyperventilatie .Bij een ander ongeval sloeg iemand hard met een ring iemand in zijn gezicht; gevolg gebroken kaak. Kijk maar eens op onze website voor leuke foto's van deze avonden: www.ehbonieuwegein.nl

Wie belangstelling heeft om mee te doen kan zich aanmelden bij Rija van der Sluiszen  030 – 60 66 218 of  rija@ehbonieuwegein.nl. Ook wanneer u wilt weten of een oefenavond wél of niet door gaat bij slechte weersvooruitzichten of ander vragen heeft over deze avonden kunt u bij haar terecht. Tot ziens.

Data "Piet van de Heuvel" avonden:

Woensdag 10 november 2010
Kawasaki motors
Marconiweg 5
4131 PD Vianen

Donderdag 17 maart 2011 (locatie nog niet bekend)

POSTEN

HULPVERLENING BIJ (SPORT)EVENEMENTEN

Al weer vele jaren verlenen vrijwilligers assistentie bij verschillende evenementen. Dit staat ook wel bekend als "**het posten**". Binnen de vereniging ben ik het aanspreekpunt die er voor zorgt dat er bij activiteiten in de regio (op verzoek) voldoende EHBO'ers rondlopen. Op deze vrijwilligers moet steeds meer een beroep worden gedaan omdat onder andere scholen, sportverenigingen, bedrijven en de gemeente het steeds meer als een normale zaak gaan zien dat er bij hun activiteiten of evenementen EHBO'ers aanwezig zijn.

Daarom wil ik hierbij een vriendelijk (doch dringend) verzoek richten aan iedereen binnen onze vereniging die in het bezit is van een geldig eenheidsdiploma EHBO om het team van posters te komen versterken. Wij weten zeker, dat er onder u ook leden zijn, die best eens zouden willen helpen, maar er tegenop zien om misschien wel eens hun kennis in de praktijk te moeten brengen. Tegen deze mensen zou ik willen zeggen: "schroom niet, en ga gewoon eens mee". U kunt eerst met ervaren hulpverleners meegaan, om te kijken hoe het posten werkt.

Hoe gaat het posten in zijn werk?


U gaat samen met een collega EHBO'er naar een evenement. Van u en uw collega wordt verwacht dat u na een ongeluk(je) met lichamelijk letsel EHBO assistentie verleent. Het is zeker niet de bedoeling (en dat wordt ook niet van u verwacht) dat u zich tijdens het evenement presenteert als dokter, masseur of apotheker!


Waar verlenen wij assistentie?

Wij verlenen assistentie o.a. bij de avondvierdaagse, sluisenloop, schoolspordagen, bedrijfssportevenementen, etc. Er wordt altijd gepost in tweetallen, dus u komt er nooit alleen voor te staan. Het is gezellig, leerzaam en u leert uw mede-ehbo'ers beter kennen.

Heb ik uw interesse kunnen prikkelen, schroom dan niet en neem contact op met mij of iemand van het bestuur, voor nadere informatie of aanmelding.

Met vriendelijke groet,
Job van Soest

 030 - 60 61 085

 06 – 25 56 64 37

 ja.van.soest@kpnplanet.nl

TEKENBEET

Wat zijn teken

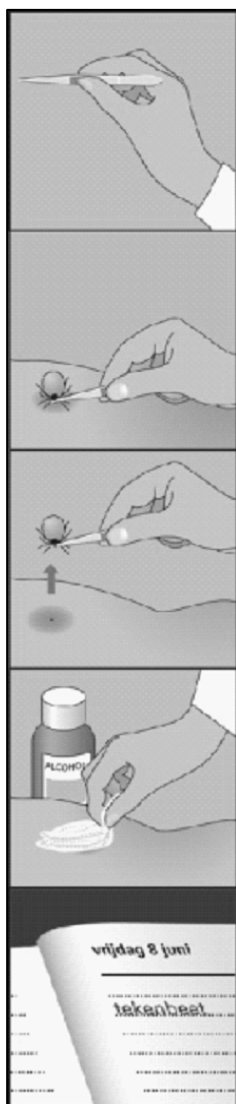
Teken zien eruit als spinnetjes van 1 tot 3 mm, een volgezogen teek kan soms wel een doorsnee hebben van 1 cm. Teken horen bij de familie van mijten.

Een tekenbeet is meestal pijnloos. Ze kunnen uren of zelfs dagen ongemerkt op de huid zitten tekenbeten zijn meestal onschuldig. Toch is het belangrijk een teek zo snel mogelijk op de juiste manier te verwijderen. Teken kunnen namelijk besmet zijn met een bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken.

Waar komen ze voor:



Teken komen in heel Nederland voor, ze leven in hoog gras en struikgewas van bossen, duinen, weilanden, heidegebieden, tuinen en parken. Teken zijn er het hele jaar door. Zodra de temperatuur boven de 8-10 °C komt kunnen ze actief worden. De meeste mensen worden gebeten in de periode van maart t/m oktober. Het is verstandig om na ieder uitje in de natuur uw lichaam en dat van kinderen goed te controleren op teken. Kijk vooral op warme plekken zoals oksels, liezen, bilnaad en knieholten.



Wat is de ziekte van Lyme:

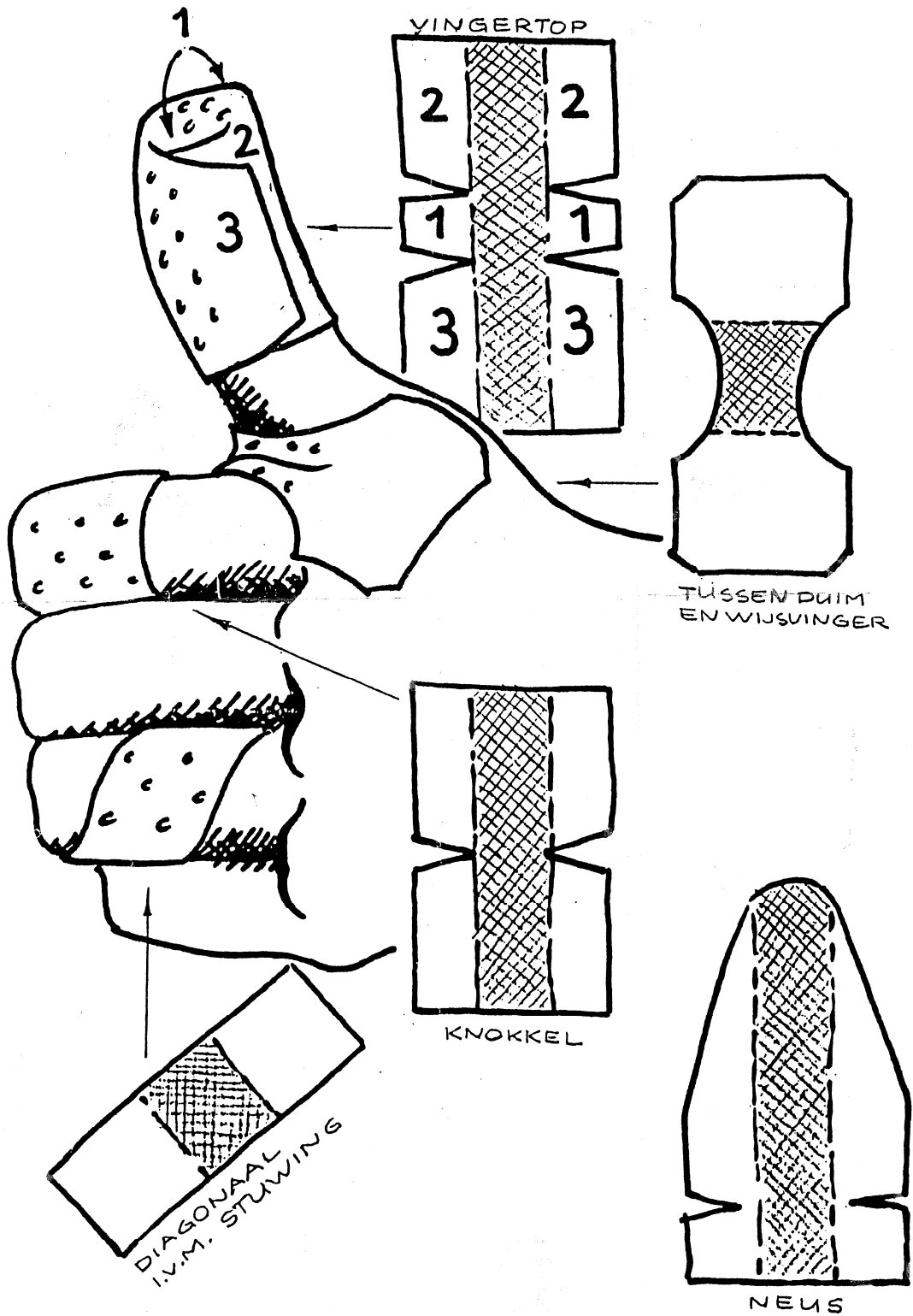


De ziekte van Lyme is een infectie ziekte. Na een teken beet kan er dan na 3 dagen tot 3 maanden (gemiddeld 16 dagen) een rode ring op de huid ontstaan rond de plaats van de beet. Dit gebeurt echter niet altijd, ook zonder rode ring kunt u de ziekte van Lyme krijgen.

Een ander verschijnsel is een griepig gevoel met bijv. koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn. In een later stadium is er kans op verlamming van gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtverlies in benen, een neiging tot flauwvallen en hartklachten. Met antibiotica is Lyme goed te behandelen, hoe eerder u er bij bent hoe beter en sneller er behandeld kan worden.

- Verwijder de teek binnen 24 uur! Dit is het allerbelangrijkste Gebruik geen alcohol, jodium, olie of andere middelen voordat u de teek verwijdert. Dit heeft geen effect op het verwijderen
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntig pincet of speciaal tekenpincet. Trek de teek er langzaam uit en pas op dat u de teek hierbij niet fijnknijpt. Als er een stukje van de monddelen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter
- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium
- Noteer de datum waarop u gebeten bent in uw agenda
- Houd daarna tot 3 maanden na de tekenbeet de huid rondom de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ringvormige huiduitslag en griepverschijnselen als koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn
- Ga naar de huisarts als de rode ring op de huid groter wordt dan ongeveer 5 centimeter, of als u een van de genoemde klachten hebt. Vertel de huisarts dan op welke datum u gebeten bent

HET PLEISTERKE



VERBANDKOFFERS

DE KOFFERS / TASSEN ZIJN IN NIEUWEGEIN GEPLAATST BIJ:

Job van Soest	Beatrixstraat 2 Vreeswijk  030 - 60 61 085
Rija van der Sluiszen	Lijsterbesstraat 240 Zandveld  030 - 60 66 218
Elly Voorend	Bernhardstraat 13 Vreeswijk  030 - 60 60 633
Marjan van Beest	Jutphasesstraatweg 24 Vreeswijk  06 - 50 24 38 28
Co Baars	Zinniastraat 34 Zandveld  030 - 60 63 912
Linda Demmer	Kerkuil 29 Doorslag  030 - 60 21 332
Ger Lubbers	Willem Walravenhove 2 Galecop  030 - 60 39 026
Hannie Sipman	Condor 40 Doorslag
Peter Vinke	Iepstraat 58 Zandveld  030 - 28 01 774

DE VIJF PUNTEN

Bij het verlenen van eerste hulp moeten de volgende vijf punten ALTIJD deel uitmaken van uw handelen:

1. OP GEVAAR LETTEN

2. NAGAAN WAT ER IS GEBEURD / WAT IEMAND MANKEERT

3. HET SLACHTOFFER GERUSTSTELLEN

4. ZORGEN VOOR DESKUNDIGE HULP


5. IEMAND HELPEN, OP DE PLAATS WAAR HIJ/ZIJ LIGT OF ZIT


TOT SLOT.....

Hebt u al een registratie tot orgaan- en weefseldonatie? Of uw naasten, vrienden en bekenden? Of geeft u al bloed? Als dit niet het geval is, informeer dan eens bij de onderstaande adressen!

NTS- DONORVOORLICHTING

Postbus 2304
2301 CH Leiden

 : 0900 821 21 66 (lokaal
tarief)

 info@donorvoorlichting.nl
Internet: www.donorvoorlichting.nl

SANQUIN BLOEDBANK

Donorcentrum Utrecht Uithof
Lundlaan 8
3584 EA Utrecht

Hoofdkantoor regio Noordwest
Postadres:
Plesmanlaan 125
1066 CX Amsterdam
 Donors: 0800-366 67 36
Directie: 020-512 3281
F: 020-617 8080

 kamnw@sanquin.nl
Internet: www.sanquin.nl

Nog meer links op het internet

www.diabetes.nl
www.brandwonden.nl
www.hartstichting.nl
www.mlds.nl

Voor meer adressen: CBF erkende goede doelen op
www.cbf.nl