

EHBO Magazine

7

Derde jaargang

oktober 2002

Europees

samenspel

Depressie

door minder licht

Slaaptekort

heel riskant

Ongelukken

op school



Federatie
Nederlandse



Depressies

EHBO-Magazine is een maandblad voor eerste hulp, en tevens het officiële orgaan van de Federatie Nederlandse EHBO. Het verschijnt 9 keer per jaar, en wel in de eerste week van de maanden februari, maart, april, mei, juni, september, oktober, november en december.

3e jaargang nummer 7 - oktober 2002

redactie

G. van Broekhuizen, kadernstruurtur
dr. G.T. Haneveld, arts
A. Hoogkamer, journalist
J.Th. Noordanus, algemeen directeur FNE
G. Tebert, journalist

hoofdredactie

J.Th. Noordanus

redactie-adres

postbus 320
3430 AH Nieuwegein
tel. 030 60 24 666
fax 030 60 24 670
e-mail: info@ehbofederatie.nl

uitgever

NOVEMA
Weegbree 1
9861 ES Grootegast

eindredactie

Hilje Kramer

ontwerp en lay-out

Studio Adrem
Johan Dolstra

advertentie-acquisitie

NOVEMA
Weegbree 1
9861 ES Grootegast
tel. 0594-611804
fax 0594-611863
A. Puthala

druk

Scholma Druk, Bedum

abonnementsprijs 2002

€15,90 (f 35,-) particulieren en bedrijven
€10,45 (f 23,-) abonnement voor leden van
en via een KVV-afdeling of
NS-vereniging
€ 9,00 (f 20,-) idem, maar dan per bundel
(minimaal 20 exemplaren)
via de plaatselijke vereniging

abonnementsregistratie

tel. 030 - 6024666

oplage 13.500 exemplaren

Overname van tekst is alleen toegestaan
na toestemming van de redactie en
met bronvermelding.



Europees samenspel

Ook in de EHBO is er steeds meer van Europees samenspel sprake. In de mooie Vlaamse stad Gent traden 22 ploegen uit verschillende Europese landen tegen elkaar in het strijdperk. De enthousiaste organisatoren hadden op verscheidene plaatsen in de stad ongevallen in scène gezet. Gerrit van der Mees, coördinator grootschalige hulverlening Rode Kruis, en Dick Melet van de Federatie Nederlandse EHBO stonden erbij en keken ernaar en geven hun impressies.

Pag. 4



Pag. 13

Tekort aan slaap

Wie met te weinig slaap achter het stuur van een auto gaat zitten, is een gevaar voor zichzelf en anderen. Tijdig en voldoende slapen om niet moe te zijn, is het devies.

Bij de foto op de voorpagina

Een deelnemer aan de EHBO-cursus fietsend op weg naar de eerste cursusbijeenkomst. In zeer veel plaatsen in Nederland zijn de cursussen weer van start gegaan.



Hersencellen

Kunnen soms van slag raken. Door een "hersenstorm" kan iemand het bewustzijn verliezen en een epileptische aanval krijgen. U leest daar interessante gegevens over op

Pag. 16



Ongelukken op school

Zijn vooral valpartijen. Duizenden kinderen moeten per jaar na een ongeval op school in een ziekenhuis worden behandeld. Er loopt een actie om basisscholen zo veilig mogelijk te maken. Ook ouders kunnen meehelpen de directe omgeving van de school veiliger te maken door minder autochaos te veroorzaken.

Pag. 27

Leuk

Niet als de belastingen is EHBO niet leuk. Ook herhalingslessen zijn niet leuk. Ze zijn wel nuttig en nodig. Want kennis veroudert snel. Wie na een opleiding voor een EHBO-diploma niet meer zou trainen, merkt dat zijn kennis gauw wegzakt en zijn vaardigheden slordigheden gaan vertonen. In allerlei situaties kan eerste hulpverlening levensreddend zijn. Mensen die getraind zijn in EHBO vinden het steeds weer moeilijk de goede keuzes te doen in de hulpverlening. Na afloop van hun hulp blijven ze soms met vragen zitten als: heb ik het wel goed gedaan?

Mensen die geen EHBO-training hebben, zien zich gesteld voor een moeilijke opgave als zij hulp moeten verlenen. Daarom moet in de komende tijd vooral aandacht worden besteed aan doelgroepen die het eigenlijk niet zonder EHBO-diploma kunnen stellen: moeders van jonge gezinnen, leraren en vrachtwagenchauffeurs. Je zou heel simpel kunnen stellen; maak een EHBO-diploma voor bepaalde beroepsgroepen verplicht. Dat is iets te simpel, want zonder motivatie van betrokkenen kom je niet ver. Het gaat dus ook om bewustwording; leraren zouden EHBO iets vanzelfsprekends moeten vinden. Net zoals zij didactische vaardigheden in hun pakket hebben gehad, zouden zij in hun werk met kinderen in allerlei situaties getraind moeten zijn in eerste hulpverlening. En als bij de rijopleiding van vrachtwagenchauffeurs het EHBO-diploma verplicht wordt, is dat geen zekerheid voor motivatie, wel voor een zekere kennis en vaardigheid als de nood aan de man is.

Ook dit nummer gaat weer in op het onderwijs en vele andere EHBO-zaken. Niet leuk dus, wel nuttig en nodig. En als u wilt reageren, weet u ons wel te vinden.

Ans Noordhuis

En verder:

- | | |
|---------|----------------------------|
| pag. 7 | EHBO-test |
| pag. 6 | najaarsdepressies |
| pag. 9 | massale oefening |
| pag. 10 | tips voor herhalingslessen |
| pag. 19 | nieuwsbrief |
| pag. 30 | richtlijnen reanimatie |
| pag. 29 | servicepagina |

Face in Gent

Op zaterdagochtend om 05.00 uur stond ik op om de FACE (First Aid Convention in Europa) te bezoeken, samen met mijn zoon Jasper. In het kader van de intensieve samenwerking tussen zowel het Rode Kruis in Vlaanderen als het Nederlandse Rode Kruis ontving de Federatie Nederlandse EHBO een uitnodiging deze wedstrijden bij te wonen.

Om exact 08.30 kwamen wij aan bij het ICC (International Congress Center) waarna we, na inschrijving, keurig als VIP met een luxe auto op locatie werden gebracht, alwaar de wedstrijden om 09.00 uur zouden starten. De zon liet nog verstek gaan, maar de sfeer was direct al goed te noemen.

Aangekomen op locatie Kouter troffen wij als eerste de vereniging Wimako uit Nijmegen aan. Dit zijn geen onbekenden bij het

ke van de Kamp, wisten de ploegleden de situaties goed in te schatten. Het Nederlandse Rode Kruis kan trots zijn op zijn ploeg die, als hij zo door gaat, nog vele successen kan behalen. In totaal namen 24 ploegen, vanuit heel Europa deel aan de wedstrijden.

De ongevallen speelden zich af door heel de oude binnenstad van Gent.

Onderstaand treft u een kleine greep aan van de ongevallen die in scène waren gezet:

- Op een marktplein kwam een dame met



'Het is goed om te zien hoe verschillend sommige hulpverleners een situatie inschatten'

Rode Kruis, aangezien zij in voorgaande jaren meermaals als ploeg hebben deelgenomen als vertegenwoordigers voor het Nederlandse Rode Kruis. Vandaag namen ze deel, zonder in aanmerking te kunnen komen voor een eventuele beker.

De deelnemende ploeg van het Nederlandse Rode Kruis kwam uit Enschede, waarvan de leidster de dochter was van de ploegleider Wimako, de heer W. Gerts.

Onder begeleiding van ploegleider Gerrit Vermeer, Adri Vink, Vincent Peters en Anne-

een fiets ten val, waarbij haar zoontje uit het kinderzitje was gevlogen en met zijn hoofd op een betonnen rand terecht was gekomen. De moeder was in paniek want het kind reageerde niet en bleef diep bewusteloos liggen. Direct werd begonnen met het reanimeren van het kind en werd de moeder, zo goed als het ging, gerust gesteld.

- Door het overgooien van een bal, en de hond die hier achteraan ging, kwamen drie fietsers ten val. Een bleef bewusteloos

liggen, de ander liep in schoktoestand rond en de derde was verbaal sterk aanwezig. Vloekend en tierend liep deze rond, allerlei verwijten makend.

- Edelmannen, die elkaar met het zwaard te lijf gingen, liepen hierbij diverse diepe snijwonden op die verbonden moesten worden.

- Ook was er een slachtoffer die gras aan het maaien was. Toen hij, zonder na te denken, een tak onder de grasmaaier uit wilde halen, sloeg deze drie vingers van zijn hand. Door het geschreeuw van hem, viel een andere slachtoffer uit een boom en bleef liggen. Hier had men de handen vol aan, en het zweet stond menigeen op het voorhoofd. Wellicht kwam dat ook door de zon, die langzaam begon door te komen.





hoe verschillend sommige hulpverleners een situatie inschatten.

Tussen de wedstrijden door was er voldoende tijd om naar de volgende opdracht te gaan. Deze tussentijd werd door sommigen gebruikt om artikelen onderling uit te wisselen, badges, stickers, petjes etc. verwisselden snel van eigenaars. Ook een afvaardiging uit Slowakije nam deel aan de wedstrijden. Het was goed zichtbaar dat men niet beschikte over de nieuwste materialen, want de verbanden van het leger werden gebruikt, alles in het groen. Na ongeveer 10 kilometer door Gent gelopen te hebben zijn wij, wederom met een luxe auto, teruggebracht naar het ICC. Daar zou om 21.00 uur de prijsuitreiking plaatsvinden maar wij waren zo vermoeid dat wij daarop niet meer hebben gewacht. Alles was tot in de puntjes geregeld en verzorgd, waarvoor wij onze dank uitspreken. Ook de organisatie willen wij van harte feliciteren met hetgeen ze heeft gepresteerd. Hier is een goed visitekaartje afgegeven en ik kan slechts eenieder het advies geven de mooie stad Gent eens te gaan bezoeken.

Dick Meier

- Tijdens een bezoek aan een museum door een jong gezin, wist de jongste telg zich los te maken en viel hierbij van een stalen trap. Het kind liep hierbij hoofdletsel op en de ademhaling stopte, waarna direct begonnen moest worden met het reanimeren. Als storende factor liep er een dronkeman rond die de boel aardig wist te verstoren en alle aandacht op zich wist te vestigen.
- Een persoon op een step stak, zonder uit te kijken, de straat over waarbij hij werd aangereden door een automobilist. Door de stuurmanoeuvre, verloor de automobilist de macht over het stuur en reed frontaal tegen een boom. Het slachtoffer met de step reageerde niet en de bestuurder van de auto had knieletsel. De rijder verkeerde in shock en kon niet bevatten wat er gebeurd was.
- Twee medewerkers van de plantsoendienst waren aan het werk, waarbij de persoon onder de trap een dikke tak op zijn hoofd kreeg. Hierbij liep hij een diepe snee op aan zijn hoofd en reageerde hij wat verward. Zijn collega op de trap schrok van het voorval en in de haast om hulp te bieden aan zijn collega, verstapte hij zich en viel van de trap.

Dit is een greep uit het aantal ongevalsituaties die men heeft gerealiseerd. Duidelijk is te zien dat het reanimeren een belangrijk onderdeel is geweest van deze, zeer goed georganiseerde, wedstrijd. Het is goed om te zien

Europese Eerste Hulp Wedstrijd in Gent

De beste prestatie van een Nederlandse ploeg in meer dan tien jaar: de Enschedese ploeg van het Nederlandse Rode Kruis haalde een negende plaats (van de 22) in Gent tijdens FACE. FACE vraagt u? Ja, First Aid Convention Europe, zo noemen ze dat internationaal. Europese EHBO-wedstrijden op diverse locaties in de mooie stad Gent.

Een uitstekende organisatie van onze Belgische vrienden, een prachtige omgeving (het centrum van Gent), een enthousiaste en vrolijke ploeg en uiteindelijk nog goed weer ook. Deelnemers uit 22 Europese landen, met twee ploegen uit Nederland. De genoemde van het Nederlandse Rode Kruis uit Enschede en een ploeg van Wimako uit Nijmegen. (Zou het toeval zijn dat de ploegcommandant van Wimako de vader is van de teamleider van Enschede?)

De sfeer in het Nederlandse kamp kon al vanaf donderdagavond niet meer stuk. En ondanks de vermoeidheid werd de zaterdagavond grotendeels op de dansvloer doorgebracht, met heel veel plezier. Want het streven, een plaats bij de top tien, was gehaald. En dat is een hele prestatie tussen die vele ploegen, die een heel jaar alleen maar op wedstrijden trainen en als ploeg vele jaren bij elkaar blijven. Zoveel gewicht leggen we in Nederland niet bij wedstrijden. Het gaat ons immers niet om het wedstrijdresultaat, maar om goede hulpverlening. Dus als je dan toch nog in de goede middenmoot eindigt is er maar één conclusie mogelijk: je hebt een ploeg die serieus en enthousiast is en die vooral bestaat uit prima hulpverleners. En daar ging het ons om!

Gerrit van der Meer
Nederlands Rode Kruis

Door minder licht meer

Het jaar loopt weer ten einde. De dagen worden korter, de bladeren beginnen hun kleuren te verliezen en vallen van de boom. Het is een eeuwigdurende, maar boeiende kringloop der natuur waaraan in onze streken vele dieren zich hebben aangepast. Een aantal legt een wintervoorraad aan, weer andere gaan zich gereedmaken voor een lange winterslaap. Oogjes dicht en de hele stofwisseling op de allerlaagste stand.

Dat wordt alles geregeld door hun hormonen, met name door die van hun schildklier en de hypofyse (hersenaanhangsel) die nu eenmaal alles coördineert. Tal van vogels zoeken maar liever het zonniger zuiden op en elk najaar weer trekken zij met miljoenen op hun duizenden kilometers lange reis. Het is altijd nog een raadsel hoe die weg steeds weer gevonden wordt.

En de mens?

De moderne mens heeft zijn huis zo ingericht dat hij absoluut geen last meer heeft van wind, van vochtigheid en kou. Seizoens-

invloeden voelt hij in zijn centraal verwarmde en goed verlichte huis niet meer. Toch zal hij niet helemaal kunnen ontkomen aan de herfst en de winterduisternis. Bij vele mensen treedt een depressie op die door de Amerikanen wel eens wat droevig SAD - Seasonal Affective Disorder ofwel een aan het seizoen gebonden afwijking - wordt genoemd, een herfstdepressie dus.

Licht

Onderzoekers hebben aangetoond dat die herfstdepressie een gevolg is van een vermindering van licht dat dagelijks op onze ogen valt. Misschien ook wel op de huid.

Die lichtsensatie wordt naar de middenhersenen en het hersenaanhangsel voortgeleid. Bij een vermindering van licht worden, van daar uit, de hormonen producerende ook minder gestimuleerd. Men wordt minder actief en sneller moe.

Ook de hersenfuncties doen het wat kalmer aan en wie daarvoor extra gevoelig is, raakt gedeprimeerd. Hij ziet het niet meer zo zitten en niet zelden maken juist in deze tijd mensen een einde aan hun leven. Vooral in Scandinavië waar de dagen nog korter en de nachten nog veel langer zijn, kwamen zelfmoordpogingen in de herfst het meeste voor. Diezelfde Scandinaviërs hebben ook een oplossing bedacht voor dit probleem. Zij stellen zulke gedeprimeerde mensen dagelijks aan een lichtbad bloot, zo'n half tot twee uur. Na een paar weken is de depressie dan meestal weer voorbij. Ze gebruiken hier gewoon, zeer helder licht. Het is dus geen zonnebank want die stelt aan te sterke ultraviolette straling bloot en die is ongun-

'Laat de auto eens
wat vaker staan en
loop eens expres
tegen harde winn'
en regen in'

depressief



stijg voor de huid. Dat licht uit gewone heldere lampen wordt door het netvlies in elektrische impulsen omgezet die op hun beurt hersencellen en hormonen activeren. Ook langs andere wegen kun je die hormonen stimuleren. Laat de auto eens wat vaker staan en loop eens expres tegen harde wind en regen in. Laat je uitwaaien op het strand, ook als het al wat donker wordt.

Voeding

Jommige onderzoekers adviseren in het najaar extra vitamine A en D te nemen. Horen we hier: ha, levertraan!? Wie daar niet zo verzot op is kan ook met extra vitamintjes A en D uit de drogist volstaan. Een Amerikaanse onderzoeker kwam met het misschien wat onverwachte advies om in het donkere jaargetijde chocolade en snoep te laten staan. Theoretisch had hij wel gelijk. Na het eten van veel zoetheid gaat de glucoseconcentratie in het bloed eerst snel omhoog. Daarna daalt zij echter weer waardoor niet zelden een tekort aan bloedsuiker zal ontstaan. Zo'n hypo-glycemie gaat vaak gepaard met hoofdpijn, wat zweterigheid en een moe gevoel. En dat was de bedoeling natuurlijk niet. Die Amerikaan meende dat men grote schommelingen in het glucosegehalte in ons bloed kon voorkomen door liever op gedroogde vruchten en graanproducten over te gaan. Die breekt ons lichaam namelijk wat langzamer af.

Vanouds wist men uit ervaring dat een depressie soms was te verdrijven met muziek. De moderne muziektherapeuten hebben dat wetenschappelijk onderzocht en inderdaad, onder invloed van muziek, worden spieren en de bloedsomloop behoorlijk gestimuleerd. Dat was dan vooral mars- en dansmuziek; niet dat overharde gebons dat tegenwoordig zo vaak uit de auto's klinkt. Dat stimuleert niet maar verdooft. Muziektherapie is dus alleszins het bestuderen waard, het is alleen jammer dat sommige componisten zelf zulke gedeprimeerde mensen zijn geweest. Mensen die muziek spelen zijn dat meestal niet.

Dr. G. T. Haneveld

'Vanouds wist men uit ervaring dat een depressie soms was te verdrijven met muziek'



HABUFA

m e u b e l e n



autoschadeherstel spuitbedrijf BV

Voor al uw bedrijfsauto's

Dijkgraafweg 20

7336 AT APELDOORN

T 055 533 37 61

F 055 533 38 95

M 06 51 25 76 94

E info@karstenaautoschadeherstel.nl

JAN GAS EMST

FLESSENGAS EN CAMPINGGAS

ALLES OP VOORRAAD

Kerkhofweg 23

8166 HZ Emst

Tel. 0578 - 66 18 62

Mobiele telefoon 06 - 2298 15 18

www.maasmondgroep.nl



MAASMOND

schilderwerk | projectinrichting

Maasmond Leeuwarden bv

Postbus 49 8900 AA Leeuwarden

T 058 2159526 F 058 2124644

E algemeen@maasmond-leeuwarden.nl

Tevens gevestigd in Rotterdam, Utrecht en Bergen op Zoom

Millennium
Transportation
International



mensen gaan voor

Millennium Transportation International Drenthe BV is een Nederlands vervoerbedrijf en heeft een geheel nieuwe vorm van openbaar vervoer ontwikkeld.

- De klant bepaalt de serviceniveau
- De klant bepaalt de kosten
- Substantieel minder overheidssubsidie
- Geschikt voor alle doelgroepen
- Het vervoer is niet vraagafhankelijk

Bel voor informatie

0522-282592

of schrijf naar

MTI Drenthe BV

Parallelweg 1A

7941 HH Meppel

Fax 0522-292723

Meerkeuzevragen, gokken maar

Een examiner maakt het zichzelf wel heel gemakkelijk als hij meerkeuzevragen geeft. In kranten en tijdschriften lees je overigens soms 'multiple choice'. Dat is fout! Het Engelse Multiple Choice is echter goed. U ziet hier meteen wat een schoolfrik ik ben. Van je fouten moet je leren, wordt wel gezegd. Maar van meerkeuzevragen leër je echt niet veel. Dat bleek toen men series meerkeuzevragen bij een herexamen nog eens, maar in een andere volgorde gaf. Vaak maakte men wéér dezelfde fout. De vraag hadden zij herkend, maar het goede antwoord niet. Meerkeuzevragen maken valt ook beslist niet mee. Als gevraagd wordt, welke van de volgende vragen is onjuist, onderstreep dan 'onjuist'. En vermijd ook dubbele ontkenningen, zoals 'Het is niet onmogelijk dat er geen negatieve reactie komt als er.....

En wat te denken van de volgende vraag:

1. Een bewusteloze drenkeling wordt aan land gebracht.

U begint onmiddellijk met:

- a. mond-op-mond beademing;
- b. een stomp tegen het hart;
- c. b gevolgd door a ;
- d. geen van bovenstaande antwoorden is goed.

U ziet het al, het moet d) zijn. Een bewusteloze heeft geen reanimatie nodig. Een flauw strikvraagje dus. En nu deze.

2. Wie een voor kinderen absoluut ongevaarlijk pijnstillend middel wil meenemen in de reisapotheek, koopt een busje:

- a. asparine;
- b. aspirine;
- c. asperine;
- d. met een ander preparaat.

Eigenlijk zijn geen van de antwoorden goed. Absoluut ongevaarlijke - en toch werkzame - pijnstillende medicijnen voor kinderen bestaan er namelijk niet. De bovengenoemde namen werden overigens wel op een examen gegeven door tal van medische studenten. Het moet Aspirine zijn, de handelsnaam die door de firma Bayer werd bedacht. Maar hoe vaak lees je niet aspirine in de krant. Ook het woord ontsteking lees je veel, terwijl het ontsteking behoort te zijn. Onbetekent niet; ont- wil zeggen: doen ontstaan.

'Ja, maar ik kom hier niet om Nederlands te leren. Ik wil geneeskunde studeren', heb ik heel dikwijls al gehoord. Maar wat voor een indruk maakt een arts die schrijft dat zijn patiënt voor nader onderzoek naar de psigiator moet.

Open vragen

Pas wanneer je open vragen maakt, kun je een indruk krijgen of en hoe iemand studeert. En of hij zijn eigen werk nog eens kritisch leest. De volgende authentieke en letterlijk weergegeven voorbeelden zijn afkomstig van Nederlandse medische studenten die een aantal open vragen kregen voorgelegd.

Vraag: Wat verstaat u onder 'klinisch dood'?

Antwoord: De patiënt is ongeneeslijk dood.
Patiënt heeft een pneuma...
Als men in een diep bewustzijn is...

Vraag: Op welke wijze is 'klinisch dood' te bepalen?

Antwoord: Door sectie...
Te bepalen met spiegeltje achter oog...
Met oorspiegel bekijken of er hersencirculatie is.
Oog induwen en kijken naar reactie.

Bij dit laatste antwoord klinkt iets door van de bekende klepel en de klok. Na het intreden van de dood is de pupil, door de verminderde spanning in de oogbol, vaak enigszins vervormbaar als men zijdelings op de oogbol drukt.

Nog een vraag: Waarop berust de giftigheid van ethylalcohol en welke organen worden er door getroffen?

Antwoord: 'Ethylalcohol slaat vetten neer. Bij direct contact met bijv. het oog wordt het netvlies beschadigd'.
De student maakte hier een veel gemaakte fout. Alcohol slaat geen vetten neer, maar in alcohol lossen vetten op. Trouwens van vitamine A en vitamine D wordt vaak gezegd dat deze 'vetoplosbaar' zijn. Nee, die vitamines lossen op in vet. Een directe beschadiging van het oog kan leiden tot een beschadiging van het hoornvlies. Dat zit vooraan, het netvlies zit achter in het oog.
Tot slot nog een denkertje voor de ehbo'er die toch nog iets uit deze fouten leren wil.

Vraag: a) Welk gedeelte van het oog wordt getroffen als u zonder bril naar zonnevlekken kijkt?

Vraag: b) Welk gedeelte van het oog is bij 'sneeuwblindheid' aangetast? (Sneeuwblindheid ontstaat namelijk door weerkaatsing van een overmaat van ultraviolet licht op de witte sneeuw).

De antwoorden staan op pagina 15

Dr. G.J. Haneveld



Kindertelefoon®

bel er over. 0800-0432

gratis, elke dag van 2 tot 8

TANK BOUW

LIJZEN KAMPEN B.V.

Maatwerk in tankbouw

Adv. levensmidd., mest/slib - tankopleggers.



Constructieweg 13,
826J BA KAMPEN
Tel. 036 - 3317729



EA BROEKEMA BV

TRANSPORTBANDENFABRIEK

Voor al uw rooi- en zeebanden

De Zwaalkom 1, 9641 KV
Postbus 70 - 9640 AB
VEENDAM, HOLLAND

Tel. (0598) 61 52 10
Fax (0598) 61 55 37

Schilders & Glaszettersbedrijf

van Putten



Wierdensestraat 82

Rijssen tel 0548-512801

24 uren service glasherstel

PAPIERBAAN 57

POSTBUS 9

9670 AA WINSCHOTEN

TEL. 0597-420300

FAX 0597-420009



QUARTET
VLEESWARENFABRIEK BV



Muelink & Grol

Fabrikant van rookgasafvoer
en ventilatiesystemen

Muelink & Grol B.V.
Postbus 509
9700 AM Groningen - Holland
Duinkerkenstraat 27

Telefoon: +31 (0)50 3139944
Telefax : +31 (0)50 3185423
E-mail : info@muelink-grol.nl
Internet : www.muelink-grol.com

WONEN OP NATUUR

KWALITEIT OP NIVEAU

Cunera fabriceert en levert u via de woninginrichting-specialisten milieuvriendelijke cocos, sisal, zegras en jute vloerbedekking. De collectie "Wonen Op Natuur" omvat kamerbreed tapijt, tapijten (waaronder de unieke

Carpette Birdure), matten, lopers en trappenbekleding. Bel voor dealeradressen, folders en gratis minsters. Cunera Vloerbedekking b.v. Telefoon (0317) 61 90 01

Cunera®
WONEN OP NATUUR



KRAANVERHUUR
TOT
MAX. 70 TON



PEKO B.V.
SYSTEEMVLOERENBEDRIJF
EN KRAANVERHUUR

Postbus 303 - 3760 AH Soest
Soest (035) 601 66 65 (3 LIJNEN) - Fax (035) 601 76 01

Tekort aan slaap gevaarlijk in verkeer

Kan een tekort aan slaap gevaarlijk zijn? Het antwoord luidt: ja en nee. Vroeger werden er wel eens experimenten met honden uitgevoerd die men kunstmatig wakker hield, soms zelfs meer dan 200 uur. Soms gingen de arme dieren dood. Men veronderstelde dat er zich in hun bloed en hersenen een giftige stof had opgehoopt, die hypnotoxine werd genoemd.



Deze experimenten hebben ertoe geleid dat er werd gezegd dat slaap ontstaat wanneer de hersencellen te lang achtereen hebben gefunctioneerd en dat daardoor een teveel aan dat slaapvergift zou zijn ontstaan. Welnu, die theorie bleek niet juist. Wanneer vermoeidheid u overvalt, kunt u namelijk beslissen of u slapen gaat of niet.

Als u wakker wil blijven zult u merken dat na verloop van tijd dat slaape gevoel verfwijnt. Hier is dan ook geen sprake dat de

hersencellen vergiftigd zijn. Integendeel, de slaap is juist een reactie die 'vergiftiging' zal tegengaan. Men zegt wel: U slaapt niet omdat u moe bent, nee, u slaapt om niet moe te zijn.

Soms wil men verdachten dwingen een bekentenis af te leggen door hem langdurig te verhoren, uren, soms dagen lang. Tot de verdachte letterlijk omvalt van de slaap. Onthouding van slaap wordt tegenwoordig als een vorm van marteling beschouwd. Maar heeft zo'n gedwongen slaapttekort ook lichamelijke afwijkingen tot gevolg?

'U slaapt niet omdat u moe bent, nee, u slaapt om niet moe te zijn'

Ook daar werd in zogenaamde slaaplaboratoria met vrijwilligers onderzoek naar gedaan. Zo werden in een Amerikaans laboratorium studenten eens acht tot tien dagen wakker gehouden. Medische problemen deden zich daarbij niet voor. Maar wel konden de 'proefkonijnen' zich niet goed meer concentreren, zij konden niet goed meer zien - 'ik zie dubbel van vermoeidheid' - en de antwoorden die zij gaven waren verkeerd. Als een verdachte na een zeer langdurige ondervraging eindelijk bekent, is zo'n bekentenis eigenlijk waardeloos.

Wanneer die proefpersonen na hun langdurige periode van wakker zijn, weer konden slapen waren zij na twee nachten slapen weer volkomen fit. Ook in oorlogstijd waarbij piloten en soldaten soms dagen lang niet konden slapen, werd er nooit blijvende schade door dat langdurige slaapttekort geconstateerd. Op de vraag dus of langdurige slaapttekort gevaarlijk is, moet het antwoord dus luiden: neen!



Schildersbedrijf Bakker Leusden

*Voor al uw schilderwerk
Tevens glaszetten & behangen*

Kol. H.L. van Royenweg 4
3832 RN Leusden
Tel. 033-461 25 23
Mobiele telefoon 06-5468 14 69



bouw- en onderhoudsbedrijf
j. weijman zutphen

emmerikseweg 78
7204 SN zutphen
telefoon : 0575-572572
mobiel : 06-53756409

* verbouw * onderhoud * renovatie



Specialist in salades en sauzen

Enschedeestraat 55 • 7582 PL Losser
Tel. +31(0)53 53 60626 • Fax +31(0)53 53 60627
e-Mail: kuhlmann@introweb.nl • Internet: www.kuhlmann.nl

GE JO

Klus- &
Montagebedrijf

voor al uw timmerwerk!

Duivenkamp 845 - Maarssenbroek
Tel. 0346-567976 b.g.g. 06-50535505

HOUTINDUSTRIE
V.D. KWAST B.V.

Sportlaan 6 VIANEN

Tel.: 0347 - 371251
Fax: 0347 - 320133

CEKA Schilderwerken

Reeds een begrip in Almere.

- Voor al uw binnen- en buitenschilderwerk
- Diverse goede referenties
- Bel voor gratis offerte

Bromeliastraat 3, 1338 ZX Almere
Tel. (036) 532 73 27



de *Makelaar*

HOEKSTRA & VAN ECK BV

MAKELAARS TAXATEURS O.G. ASSURANTIËN

De Hoekstra & van Eck Groep heeft door de grootte van de organisatie veelzijdige vakkennis in huis. Elke vestiging is in staat optimale service te verlenen op het gebied van aan- en verkoopbemiddeling van alle soorten onroerend goed, huur en verhuur, taxaties en fiscale waarderingen, assurantiën, hypotheken, beleggingen/beheer en adviezen t.a.v. vrilingen.

www.hoekstraenvaneck.nl

Kruisweg 941
2132 CD Hoofddorp
tel.: 023 569 81 81



Als bij de ANWB hulpcentrale wordt nagegaan waar tijdens vakantie de meeste auto-ongelukken ontstaan, blijken die op ongeveer 900 kilometer afstand van huis of van het vakantieadres te zijn geschied. Men had dan geprobeerd de afstand van bijvoorbeeld Nederland naar Spanje op één dag te doen. En dat werd velen nu fataal. Bij vermoeidheid kun je een gegeven ogenblik niet goed meer zien. Je bent eventjes je concentratie kwijt. Ik zag een caravan heen en weer slingeren over de weg. Toen ik uiteindelijk passeerde, zat de bestuurder te knikken met zijn hoofd. Levensgevaarlijk. In het verkeer kan een tekort aan slaap dus wel gevaarlijk zijn. Sommige mensen denken daar met pep-pillen wat tegen te kunnen doen. Inderdaad blijven ze er nog een tijdlang wakker door, maar ook dan slaat bij hen de slaap soms onverwacht toe. Het grote aantal busongelukken waarbij de chauffeur tijdens een lange rit in slaap gevallen was, is daar helaas een illustratie van.

Het enige verstandige advies is dan ook de auto op een parkeerplaats langs de weg te zetten om een slaapje te gaan doen. Nóg verstandiger is natuurlijk, de autotocht zo te plannen dat u hooguit vier of vijfhonderd kilometer rijdt. Om beurten rijden? Goed idee, maar bedenk dat de bijrijder ook slaap begint te krijgen. En wie naast een snurkende medepassagier door het nachtelijk duister rijdt, maakt een goede kans dat hij zelf ook in Morpheus armen glijdt. En zeker als het regent en de ruitenwisher gaat maar heen en weer en heen en weer. Zijn ogen ook. Dat is de manier die een hypnotiseur gebruikt als hij iemand onder hypnose brengen wil. Dus: géén pepmiddelen, maar 'stapen om niet moe te zijn!'

Dr. G.T. Haneveld



Tips voor attractieve herhalingslessen

1. Breng variatie aan in het lesprogramma. Zelf oefenen, lezingen, tests, video's, oefeningetjes en grotere oefeningen.
2. Geef maar gewoon eens een complete les uit de beginnerscursus.
3. Laat de cursisten voortdurend meedenken en meebeslissen over het programma.
4. Geef 'ns een opdracht, die net zo plotseling komt als de confrontatie met een eerste hulp actie uit de praktijk.
5. Verzamel vragen vanuit de cursisten op medisch gebied en laat deze door de arts voorbereiden en op een speciale avond/deel van de avond beantwoorden.
6. Maak een aftekenlijst van Eerste Hulp-handelingen en geef regelmatig de mogelijkheid deze te oefenen en te laten aftekenen bij goede beheersing.
7. Maak eens een aantal kennisvragen, waarop de cursisten in groepsverband met behulp van naslagwerken waaronder natuurlijk het Oranje Kruis boekje, het antwoord kunnen opzoeken en presenteren (zoals bij de quiz 2 voor 12 - eventueel met bel als het antwoord gevonden is)
8. Inmiddels zijn al veel spelvormen voorhanden, gemaakt door docenten EHBO, probeer deze ook 'ns uit.
9. Via het internet, of wat ouderwets: het telefoonboek, is een groot aantal organisaties te vinden, die bereid zijn -tegen geringe vergoeding of een vrijwillige donatie- een avondvullend programma te bieden over een aan de Eerste Hulp verwant onderwerp.
10. Ondergetekende is bezig met een databank van allerlei EHBO lesmateriaal. Heb je iets, dat hiervoor geschikt is, stuur het op of email het. Het zal dan kunnen worden opgenomen met naam en toenaam van de maker en t.z.t. ter beschikking van alle docenten EHBO worden gesteld.

Adres: Databank lesmateriaal EHBO
Lijsterlaan 4
1971 KV IJmuiden
e-mail: g.van.broekhuijsen@tip.nl

Gerard van Broekhuijsen

De antwoorden op de vragen van pagina 9 luiden:

- a) Net zoals in een foto toestel het beeld op de gevoelige plaat wordt geprojecteerd, concentreren de lenzen in het oog een beeld op het netvlies achter in het oog. Als iemand in de zon gaat zitten staren, wordt een beeld van de zon op zijn netvlies geconcentreerd. Doet hij dat een paar minuten lang, dan zal er een gaatje in zijn gevoelige netvlies worden gebrand. En dat wordt een blijvend defect.
- b) Ultraviolet licht dringt slechts weinig door, zowel op de huid als op het oog. Daarom wordt alleen het hoornvlies vooraan in het oog aangetast en dat doet zo heftig pijn dat je je ogen erdoor dicht zal moeten knijpen. Je kunt dan niets meer zien. Toch nog iets geleerd?

Hersencellen kunnen soms

Midden in de nacht werd de heer R. wakker in zijn caravan omdat zijn vrouw zo'n vreemde kreet uitgestoten had. Toen hij naar haar toe ging begon ze plotseling met armen en benen schokkende bewegingen te maken. Het schuim stond op haar mond. Nadat dit een korte tijd zo was doorgedaan, hield het trekken op. Zij lag toen heel stil maar antwoord op zijn vragen gaf zij niet. Dat deed zij pas wat later, maar ze kon zich niets herinneren van hetgeen er was gebeurd. Zij klaagde wel dat zij zware hoofdpijn had.

Mijnheer R. was natuurlijk erg geschrokken, maar hij dacht dat hij wel wist wat er gaande was. Als EHBO'er had hij namelijk geleerd dat zo'n aanval wel eens epilepsie zou kunnen zijn. Het Oranje Kruis boekje schrijft immers dat bij epilepsie of vallende ziekte het slachtoffer soms plotseling buiten bewustzijn raakt en daarna schokkende bewegingen met armen en benen maakt. Bovendien staat het – soms bloedige – schuim hem op de mond en dikwijls laat hij ook zijn urine lopen. Na enige tijd keert het bewustzijn weer terug, maar hoofdpijn blijft vaak nog een lange tijd. Mijnheer R. dacht dus dat het vallende ziekte was hoewel zijn vrouw, in haar bed liggend, niet gevallen was. Maar wat was er binnen in haar hoofd gebeurd? Om de een of andere reden waren haar hersencellen van slag geraakt. De anders zo regelmatig functionerende zenuwcellen gaven ineens allerlei onregelmatige elektrische signalen af. Het was een ware 'hersens storm', die haar het bewustzijn deed verliezen en de spieren van haar armen en benen schokkend liet bewegen. Waarschijnlijk was er een korte periode aan vooraf gegaan waarin zij zich heel krampachtig had gestrekt en haar tanden op elkander had geklemd.

'haard' ziet men ook wel eens bij een abces of bij een gezwel dat langzaam aan in de hersenen ontstaat.

Een epileptische aanval kan dus een symptoom zijn van de een of andere hersenkwaal. Wanneer iemand voor het eerst van zijn leven een epileptische aanval krijgt, moet dat beslist nader specialistisch worden onderzocht. Misschien schuilt er een aandoening achter die nog te genezen is. Dat wil zeggen als men niet te lang wacht. Men zegt wel dat een procent van de mensheid aan vallende ziekte lijdt. Bij het overgrote merendeel kan de specialist echter niets zeggen over het ontstaan daarvan. Erfelijkheid speelt wellicht een rol, maar ook dat is nog niet voldoende uitgezocht. Epileptische verschijnselen komen ook onder andere omstandigheden voor. Zo treden bij kinderen die koorts hebben wel eens zogenaamde 'koortstuipjes' op die waarschijnlijk aan giftige afbraakproducten toe te schrijven zijn. Ook bij zonnesteek, zuurstoftekort of overmatig alcoholgebruik treden soms bewusteloosheid en trekkingen op evenals na gebruik van bepaalde medicijnen. Bij mensen die een lichte neiging hebben tot epilepsie kan een aanval al ontstaan, als zij langs een weg met bomen rijden terwijl de zon net opgekomen is. Die voortdurende flikkeringen van het licht wordt hun dan net te veel. Heel veel geheel normale mensen vinden dat geflikker trouwens hoogst onaangenaam. Wij kennen het verhaal van een sportvlieger die 's avonds met zijn eenpersoons vliegtuigje keurig was geland maar daarna zonder enige reden op de landingsbaan was blijven staan. Toen men ging kijken wat er gaande was, zat hij buiten bewustzijn in zijn stoel. Het zien van de langzaam draaiende propeller had bij hem een epileptische aanval opgewekt.

Slapen, menstrueren en veel eten

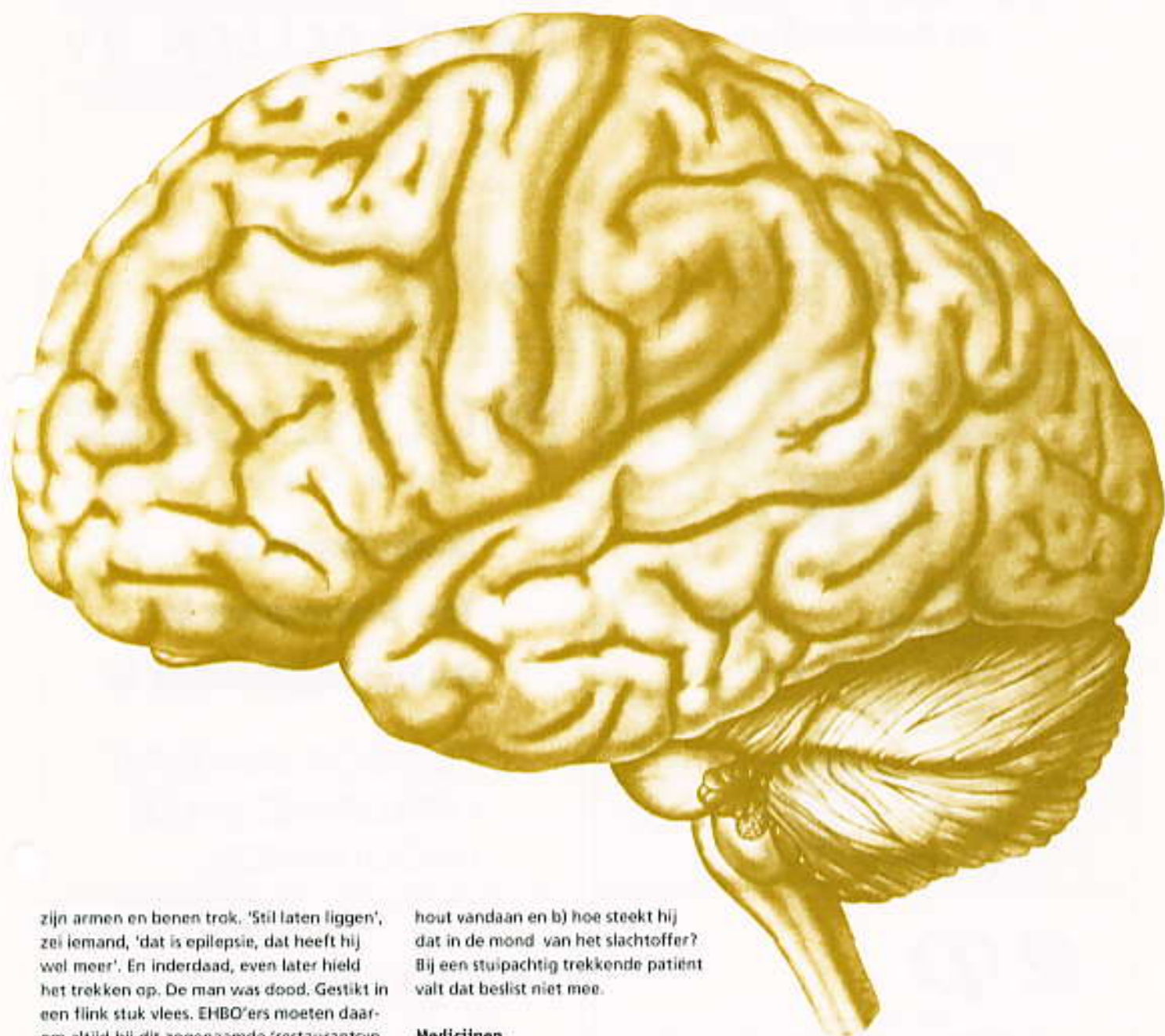
Bij sommige mensen komt een epileptische aanval alleen maar voor tijdens de slaap. Slaap-epilepsie noemt men zoiets. Vrouwen vertellen wel eens dat zij een aanval krijgen als hun menstruatie in aantocht is, weer anderen zeggen dat te veel eten ertoe leidt. Maar pas nu op. Het volgende verhaal vond plaats in een cafeteria. Plotseling maakte een man een vreemd geluid en viel daarna naast zijn tafel op de grond waarbij hij krampachtig met

'Wanneer iemand voor het eerst van zijn leven een epileptische aanval krijgt, moet dat beslist nader specialistisch worden onderzocht'

Elektrische ontladingen

Wanneer met behulp van een elektro-encefalograaf de elektrische activiteiten van de hersens worden geregistreerd, zijn die ontladingen in de hele hersenen dikwijls duidelijk te zien. Het komt echter soms ook voor dat die ontladingen op slechts één punt ontstaan. Daarna breiden zij zich uit naar de andere delen van het brein, iets dergelijks gebeurt wel eens als iemand een hersenletsel heeft doorgemaakt. Als daar dan later een littekentje ontstaat, kan dat de bron worden van waar uit zo'n elektrische hersens storm kan worden opgewekt. Zo'n

van slag raken



zijn armen en benen trek. 'Stil laten liggen', zei iemand, 'dat is epilepsie, dat heeft hij wel meer'. En inderdaad, even later hield het trekken op. De man was dood. Gestikt in een flink stuk vlees. EHBO'ers moeten daarom altijd bij dit zogenaamde 'restaurantsyndroom' denken aan vallende ziekte, een hartinfarct of een groot stuk vlees achter in de keel.

Wat doet de EHBO'er die een aanval van vallende ziekte ziet? Heeft hij zoiets nog nimmer meegemaakt, dan schrikt hij natuurlijk wel. Veel doen kan hij eigenlijk niet. Zorgen dat de patiënt zich niet verwondt, schrijft het Oranje Kruis boekje. Als dat lukt is dat een goed advies.

'Een stuk hout tussen zijn tanden steken zodat de patiënt niet kan bijten op zijn tong', wordt ook wel eens gezegd. Maar a) waar haalt die helper zo snel een goed stuk

hout vandaan en b) hoe steekt hij dat in de mond van het slachtoffer? Bij een stuipachtig trekkende patiënt valt dat beslist niet mee.

Medicijnen

Aangezien er zo veel mensen met vallende ziekte zijn, maakt u misschien ook wel eens zo iemand mee. Bijvoorbeeld in een gezelschap tijdens een vakantiereis. Let er dan op – als u het tenminste weet – dat de betrokkene op tijd zijn medicijnen slikt. Bedenk bovendien dat een flinke diarree het effect van dergelijke anti-epileptica te niet kan doen. Trouwens, sommige antibiotica doen dat ook. Let bij de voorbereiding van de reis erop dat men voldoende medicijnen bij zich heeft. En vraag de apotheker of die een briefje geeft wat voor medicijnen dat zijn. Niet alleen de merknaam maar ook de offi-

ciële naam van het product. Bij een Nederlander die pillen bij zich heeft, denkt de douane tegenwoordig vaak aan XTC of drugs. En lees vooral ook de bijsluiter goed na. Dan zult u ontdekken dat alcohol de kans op een aanval veel groter maakt. Dus niet samen doorzakken in een bar, maar gedraag u verder alsjeblieft niet als een soort verpleegster of een arts. Een epilepsiepatiënt weet van zijn kwaal vast veel méér dan u.

Dr. G.J. Haneveld

HEKATEX

Groothandel in egaline
en kleefstoffen

Laarstraat 114
7471 DG Goor

Tel.: 0547 - 273443
Mob.: 06 - 53794445
Fax: 0547 - 261104

MÖNCH DAKKAPELLEN BV

SPECIALISATIE STAAT GARANT VOOR KWALITEIT

De Factorij 38
1689 AL Zwaag
Tel.: 0229-212393
Fax: 0229-299565
E-mail: monch.bv@wxs.nl
Internet: www.monchdakkapellen.nl

Openingstijden showroom
di t/m vrij: 9.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

GARAGE JAN VAN WIJK



Droevendijk 3 - 4214 HE Eick en Wier
Tel.: 0344-692641 - Fax: 0344-692676



- Voor zowel uw personen- als bedrijfsauto verzorgen wij
- Het onderhoud en reparaties
 - Inbouw van een SOM geïntegreerd alarmstelsel
 - De uitvoering van de A.P.K.
 - Voor bedrijfsauto's het juun van de technicaal



eP

Schilder en afwerkingsbedrijf
voor al uw onderhoud



C. Pruis
kvk 30174118
06.53746465
of 030.2422244

CONDOR GROUP

CONDOR. COVERING THE WORLD

Condor Carpets bv

Vebe Floorcoverings bv

Ossfloor Tapijfabrieken bv

VERKOOP VAN TAPIJT
UITSLUITEND VIA DE
GROOTHANDEL

BKR **KOOLJ**
PARTNERS

ACCOUNTANTS FISCALISTEN CONSULTANTS

**ALS U ZEKER VAN
UW ZAAK WILT ZIJN.**

Meer informatie over KOOLJ+PARTNERS vindt u op: www.kooljpartners.nl

--- ADRES

Malsburgel 24-26, 3581 BH Utrecht
e-mail: info@kooljpartners.nl
Tel.: 030 - 25 12 344
Independent member of BKR International



Dokter Kwakman geridderd

Net voor de bouwvakvakantie begon kreeg dokter Jan Kwakman in Volendam de vraag bij burgemeester Bulte op het stadskantoor te komen om te komen praten over de nazorg na de ramp van 01-01-01. Na het gesprek werd dokter Kwakman meegelokt naar de trouwzaal, waar tot zijn verbazing zijn familieleden en een aantal vrienden en bekenden aanwezig waren. Ook de secretaris van de EHBO-vereniging Volendam, mevrouw Ineke Zwarthoed - Schokker en kaderinstructeur Bert Kap waren aanwezig.

Met treffende bewoordingen deelde burgemeester Bulte mee dat dokter Kwakman was benoemd tot ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Daarna spelde de burgemeester de verraste arts de onderscheiding op. De EHBO-vereniging Volendam is er trots op dat zij nu een Ridder Oranje-Nassau in het ledenbestand heeft.

De 62-jarige arts, die ernstig ziek is, heeft zich in Volendam als huisarts en als arts van de EHBO-vereniging grote verdiensten verworven. Bijna dertig jaar is hij al actief bij de EHBO-vereniging. Zo'n een of twee keer per jaar heeft hij meegewerkt aan cursussen. De vereniging kon altijd

een beroep op hem doen; niets was hem te veel. Dokter Kwakman wil geen officieel afscheid. Daarom wil de EHBO-vereniging Volendam op papier haar grote waardering voor hem laten blijken. Hij is een spontaan, vriendelijk en hartelijk mens met een open kijk op de wereld. Realistisch tot en met, vooral nu hij zelf aan den lijve ondervindt wat al vele patiënten van hem moesten doormaken. Mentaal sterk als een beer. Ook tijdens zijn ziekte vindt hij nog de kracht om bij een overlijden de familie te gaan condoleren. Als EHBO-docent kon hij als geen ander op heel humoristische wijze voorbeelden uit de praktijk aanhalen tijdens de les,

waarbij uiteraard de privacy van slachtoffers volledig werd gerespecteerd. Dokter Kwakman heeft altijd een zeer drukke praktijk gehad. Toch vond hij de tijd en het enthousiasme om zich in de Volendamse gemeenschap optimaal in te zetten. Op het gebied van sport en recreatie was hij dan ook bestuurslid van diverse verenigingen.

Bij de oprichting van zwembad De Waterman en sporthal de Seinpaal had hij een groot aandeel. Weliswaar is dat al zo'n twintig jaar geleden, maar iedereen herinnert zich nog zijn grote inzet, ondanks zijn drukke artspraktijk. Ook bij bestuursvergaderingen van de EHBO was hij geregeld aanwezig.

In 1987 ontving hij de zilveren bondsspeld van de Nationale Bond voor EHBO, in 1989 de gouden speld. En terecht, vinden ze bij de EHBO-vereniging Volendam. De EHBO'ers leven met hem mee en wensen hem veel sterkte.

EHBO vereniging Lichtenvoorde wint AED (Automatische Externe Defibrillator)

In mei 2002 werden verenigingen en instanties in de regio midden-Achterhoek in de gelegenheid gesteld een project in te dienen om uit het Coöperatiefonds van de Rabobank mogelijk een financiële ondersteuning te krijgen voor de realisatie van hun project.

EHBO vereniging Lichtenvoorde stuurde de wens in om mogelijk een AED te kunnen aanschaffen ter ondersteuning tijdens hulpverlening bij mogelijk hartfalen. Al snel kreeg de EHBO-vereniging bericht dat zij, uit het aantal van ruim dertig projecten, met nog vier andere projecten genomineerd was. De voorzitter van Lichtenvoorde, de heer J. Kuipers nam toen direct contact op met de heer D. Melet van het bondsbureau en vroeg of deze bereid was de presentatie voor zijn rekening te nemen.

Op maandag 24 juni 2002 was het dan zover. Ruim 120 leden van de Rabobank waren aanwezig om hun stem uit te brengen voor de genomineerde projecten van Rabobank Midden-Achterhoek Coöperatiefonds.

Voorzitter van het bestuur van de Rabobank opende de avond waarna kantoor-directeur, de heer Ruud van Dongen, alle genomineerden zeven minuten de gelegenheid gaf om hun project te presente-

ren. De heer Melet van het zeven seconden nodig heeft. In de uitleg, waarom het zo belangrijk is te beschikken over een AED maakte de heer Melet gebruik van een powerpointpresentatie. Het was in de zaal muistil.

Na de presentatie had de heer Melet nog veertien seconden over van de zeven minuten, genoeg om dus nog twee mensen mogelijk het leven te redden.

Nadat alle andere genomineerden hun presentatie hadden gegeven, werden de aanwezige leden in de gelegenheid gesteld hun punten toe te kennen aan het project wat in hun ogen het meest waardevol was.

Na de puntenverdeling trok de jury zich terug om, na een half uur de uiteindelijke uitslag bekend te maken.

Op de 4e plaats eindigde stichting Paasvuur en mocht een cheque ontvangen van € 2300,00.

Op de 3e plaats eindigde de gezamenlijke KBO en zij ontvingen een cheque van

€ 3400,00. Op de 2e plaats eindigde Groen Goed Lievelede en ontvingen een cheque van € 3400,00.

Op de 1e plaats eindigde EHBO vereniging Lichtenvoorde en mocht de heer Melet, uit handen van kantoor-directeur Ruud van Dongen een cheque ontvangen van €4500,00 goed voor de aanschaf van een AED.

Zoals u ziet loont het zeker de moeite om in uw omgeving te informeren of er bij gemeentelijke instanties of banken een fonds bestaat, waarop men wellicht een beroep kan doen voor de aanschaf van duurzame materialen.

Proefproces ambulances

De gemeente Oirschot (N.B.) gaat onderzoeken of het ambulancevervoer in de regio efficiënter kan. Als dat met de bestaande middelen niet mogelijk is, zullen vijf gemeenten in Brabant waarschijnlijk een proefproces tegen de rijksoverheid gaan voeren. De eis is dan dat de rijksoverheid meer geld beschikbaar stelt om te bereiken dat ambulances binnen de gewenste tijd ter plekke van een ongeval zijn.

Uitgangspunt bij het ambulancevervoer is dat een ambulance na melding binnen een kwartier op de gewenste plek is. In vele gemeenten is dat nu niet mogelijk. Ook niet in de Brabantse gemeenten die een proefproces tegen de rijksoverheid overwegen om een uitspraak van de rechter uit te lokken.

Als de ambulance in principe binnen een kwartier ter plekke moet zijn, dan moet de rijksoverheid dit financieel mogelijk maken, vinden de gemeenten.

Meer geld voor hulpverlening

In de komende tijd is vijftig miljoen euro meer nodig voor een sneller ambulancevervoer en een parate inzetbaarheid van mobiele medische teams. Zonder die extra gelden zullen de knelpunten in de geneeskundige hulpverlening bij ongevallen en rampen (GHOR) niet worden opgelost. Dat vindt de voorzitter van de Raad van regionale geneeskundige functionarissen, Hendriks. En de Vereniging van Nederlandse gemeente wil voor de gemeenten 200 miljoen euro per jaar extra om de kwaliteit van de rampenbestrijding en de geneeskundige hulpverlening bij rampen te verbeteren.

Geheugensteun

Het Oranje Kruis heeft een geheugensteun eerste hulp samengesteld. Een handzaam spiraalboekje dat in een paar woorden zegt wat je moet doen als er een ongeluk is gebeurd en als er een slachtoffer is. Er is een beknopt stappenplannetje voor de beoordeling van bewustzijn, ademhaling en

bloedsomloop. Wat te doen bij ernstig bloedverlies/shock en plaatselijk letsel?

En wat bij overig letsel? Een aardig uitgevoerde geheugensteun vol signalen die zeggen: let daar en daar op.

Speldenregen in Volendam

Met ruim 420 leden is de EHBO-vereniging 'Sint Willibrordus' in Volendam een van de grootste in het land. Van hen kregen er 24 eind augustus spelden in brons, zilver en goud van de Nationale Bond voor EHBO opgespeld. Voorzitter Versterre van district Noord-Holland reikte de spelden uit, in aanwezigheid van districtssecretaris Dillen en mevrouw Leek, de penningmeester van district Noord-Holland.

Ongeveer de helft van het aantal leden was aanwezig. Hun belangstelling gold ook het programma voor de pauze, waarin een team van de traumahelikopter een presentatie verzorgde.

De afgelopen vijf jaar waren geen onderscheidingen meer uitgereikt tijdens een bijzondere bijeenkomst. Het bestuur wilde nu op een speciale wijze vele trouwe leden in het zonnetje zetten en zijn waardering voor de jarenlange belangeloze inzet van de vele leden tot uiting brengen. Bronzen spelden waren er voor: Jan Blond, Cees Dijkgraaf, Margriet Runderkamp-Kwakman, Jannig Tol-Karregat, Henk van Nek, Jaap Zwarthoed, allen 25 jaar lid, het echtpaar Bruin Tol en Nel Tol - Kwakman, Agie Tuyp-Tol en Jan Zwarthoed, 26 jaar lid, Henk Binken, Gary Klouwer-Tuyp, Nico Koning, Maart Kras-Zwarthoed, Jaap Mooijer, Jaap Mossel en Tom Veerman, allen 28 jaar lid. Tom Veerman is ook al 13 jaar Lotus.

Vier leden ontvingen de zilveren speld wegens bijzondere verdiensten voor de vereniging. Het zijn de bestuursleden Aaf Tol-Sier, en Dick Kwakman, die ook materiaalbeheerder is. Ook Jaap Kemper, die 15 jaar Lotus is, en Bert Kap, die 17 jaar kaderinstructeur in Volendam is. Jaap Tol - al 44 jaar lid - ontving het gouden bondsinsigne. Van die 44 jaar is hij al 29 jaar bestuurslid. Ook is hij assistent-instructeur. Ook Cor Tol - al 26 jaar voorzitter en ook assistent-instructeur - kreeg de gouden speld. Districtsvoorzitter Versterre speldde deze ook op bij secretaris Ineke Zwarthoed-Schokker, 25 jaar lid en 21 jaar bestuurslid.

Dick Melet had namens de Nationale Bond voor EHBO zijn schriftelijke gelukwensen aan alle onderscheiden leden overgebracht, omdat hij wegens andere verplichtingen niet aanwezig kon zijn.

Het Oranje Kruis slagvaardiger

In zijn tweede Nieuwsbrief gaat Het Oranje Kruis in op de organisatorische veranderingen. Het Oranje Kruis wordt een stichting, met een raad van toezicht en een raad van advies.

Alles staat nu gereed om de toekomst tegemoet te treden. Dat geldt ook voor het centraal bureau, waarvoor een operationeel (ondernemings)plan is opgesteld, aldus de nieuwsbrief. Het zal snel merkbaar worden, zegt de nieuwsbrief, dat Het Oranje Kruis dynamischer, slagvaardiger en beter zichtbaar wordt en nog meer zal luisteren naar de markt. Er zijn al veel zaken in gang gezet die de eerstelijns lekenhulpverlening de kwaliteit en de waardering zullen geven die daarvan verwacht mag worden en die vrijwilligersverenigingen en opleidingsbedrijven producten bieden waarmee ze voor de dag kunnen komen. Ook promotie en ledenvererving wordt in samenwerking met de betrokken organisaties voortvarend aangepakt, aldus de nieuwsbrief.

Beoordeling Jeugd-EHBO

De commissie Jeugd-EHBO van Het Oranje Kruis heeft beoordelingsformulieren opgesteld die bij het examen voor het getuigschrift Jeugd-EHBO A kunnen worden gebruikt.

De onderwerpen die op het examen aan bod komen, zijn in vijf groepen verdeeld. Aangegeven is daarbij welke onderwerpen altijd moeten worden behandeld en welke onderwerpen steekproefsgewijs aan bod kunnen komen. Ook heeft de commissie vermeld welke en hoeveel onderwerpen tenminste met een voldoende moeten worden beoordeeld om te kunnen slagen. In ieder geval moeten tijdens het examen aan bod komen: vijf belangrijke punten; benadering slachtoffer; beoordelen bewustzijn; beoordelen ademhaling; vrijhouden ademweg (stabiele zijligging) en beademen.

Veilig verkeer voor schoolkinderen

Tot eind oktober hangen bij de scholen de spandoeken en posters met de tekst: de scholen zijn weer begonnen. Elk jaar vraagt 3VO met die spandoeken in het hele land aandacht voor de schoolkinderen die naar en van school van de weg gebruik moeten maken. Anderhalf miljoen kinderen zijn in dit nieuwe schooljaar op pad langs vaak drukke en gevaarlijke wegen met veel snelverkeer.

Op automobilisten doet 3VO een dringend beroep om bij hun rijgedrag rekening te houden met kinderen. Dat dit nodig is, laten de cijfers zien. Vorig jaar kwamen vijftig kinderen onder de vijftien jaar in het verkeer om en werden er 2500 ernstig gewond.

Omdat snelheid vaak de oorzaak van een ongeval is, wil 3VO dat in de bebouwde kom een snelheidslimiet van dertig km per

uur gaat gelden, met een uitzondering van vijftig of zeventig km per uur voor wegen waar dat verantwoord is.

Van ouders wordt gevraagd kinderen meer per fiets of lopend naar school te brengen. Dikwijls ontstaat nu bij de scholen een chaos door de drukte van de vele auto's waarmee kinderen worden gebracht. Dit alleen al inverteert veel risico's op.

Eerste wijzigingsset Verenigingsmap verschenen

Begin september is aan alle plaatselijke afdelingen en verenigingen van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO en de Nationale Bond voor EHBO de eerste wijzigingsset van de vorig jaar verspreide Verenigingsmap verschenen. Deze wijzigingsset is de eerste in een serie, waarmee alle informatie van de map up to date wordt gehouden.

Secretarissen, die de verenigingsmap om bijzondere redenen niet in hun bezit hebben, en derhalve aan deze eerste wijzigingsbladen niets hebben, kunnen via het Federatiebureau een nieuwe Verenigingsmap incl. wijzigingen bestellen. Hij kost € 23.



Belangrijk bericht voor onze abonnees

De voorwaarden voor het abonnement op EHBO-Magazine zullen per 1 januari 2003 als volgt gewijzigd worden. De abonnementsperiode loopt van 1 januari t/m 31 december. Bij aanmelding in de loop van de abonnementsperiode worden de dan nog te verschijnen nummers in rekening gebracht. Opzegging dient uitsluitend schriftelijk, per e-mail of per fax te geschieden, uiterlijk 1 maand voor het verstrijken van de abonnementsperiode. Tussentijdse beëindiging is niet mogelijk. Voor verenigingen of bedrijven: op uw verzoek wordt een overzicht verstrekt van de voor uw rekening geregistreerde abonnees.

Verder moeten wij u helaas meedelen dat onze abonnementsprijs per 1 januari a.s. moet worden verhoogd. De laatste jaren was dat niet meer gebeurd, ondanks de inflatie en hogere kosten. De abonnementsprijs voor ons blad heeft al een laag niveau. Wij berekenen vanaf 1.1.2003 een abonnementsprijs van € 16,70 per jaar voor particulieren, € 10,95 per jaar voor aangesloten eigen verenigingen, terwijl de bulkprijs (bundel van minimaal 20 abonnementen op één adres) € 9,45 per jaar gaat bedragen. Wij vertrouwen op uw begrip.

Wij verzoeken u alle correspondentie aangaande het abonnement op ons blad te richten aan:

Stichting EHBO Magazine
t.a.v. abonnementenregistratie
postbus 320
3430 AH Nieuwegein
tel. 030-6024666
fax 030-6024670
e-mail ledenadministratie@ehbofederatie.nl

Federatie
Nederlandse





Centraal Automobielbedrijven B.V.

Motoren trim dealer in Alkmaar - Beverwijk - Den Helder - Hoorn - IJmuiden - Zaai

florema

young plants

Florema Young Plants bv

Postbus 35, 1430 AA Aalsmeer, Holland

Office: Poelweg 40, 1424 PB De Kwakel, Holland

Tel: 0297-21 99 99

Fax: 0297-21 99 90

E-mail: youngplants@florema.nl

Web: www.florema.nl

ACTIVA

ACCOUNTANTS- EN BELASTINGADVISEURS

Accountancy op alle niveaus

Wagenboulevard 102
2132 AX Hoofddorp
Tel. 023 56 14787
Fax 023 56 79086

Rijksweg 247 D
3222 NE Heerhoyvaert
Tel. 0181 39 10 10
Fax 0181 39 10 19

De Activa groep bestaat uit
Accountants- en belastingadviseurs
Activa administratiekantoor

Van der Wel & Partners
belastingadviseurs

INSTALLATIE & ADVIESELBUREAU
vmMOURIK

ZONWERING
ROLLUIKEN
vmMOURIK

24 UURS STORINGSDIENST VOOR:

- ✓ Elektra
- ✓ Verwarming
- ✓ Water
- ✓ Liften
- ✓ Zonwering
- ✓ Rolluiken

Van Marumstraat 75 2012 XT Haarlem
Mobiële telefoon: 06 - 53 67 87 32 Telefoon: 023 - 532 07 14

't Deurtje



GEZELLIG RESTAURANT
VOOR LEKKER
LUNCHEN EN DINEREN

Open: 12.00 tot 02.00 uur
Zaterdag en Zondag van 17.00 tot 02.00 uur
Keuken geopend tot 22.00 uur
Dinsdag gesloten

tel. 020 - 496 37 32 fax 496 38 09

Amstelzijde 51, Ouderkerk aan de Amstel

Eerste hulp in buitenland

De wintergidsen van de touroperators zijn weer binnen. Allerlei mooie plaatjes met volop sneeuw van diverse wintersportgebieden: Oostenrijk, Zuid-Duitsland, Andorra, Franse Alpen, Dolomieten en Zwitserland. Om maar te zwijgen van de Rocky Mountains in de Verenigde Staten. De een wil op de ski's gaan staan, de ander wil langlaufen en weer een ander moet niks van de sneeuw hebben en blijft liever thuis. Ieder z'n meug. Voor de mensen die in de wintermaanden naar de wintersport gaan, volgt hieronder een artikel over: eerste hulp in het buitenland.

In 1999 verscheen een artikel in de bladen van de Koninklijke Nederlandse Vereniging voor EHBO en de Nationale Bond voor EHBO over: Eerste hulp in het buitenland. In dat artikel werd stilgestaan bij de vraag of je met een Nederlandse opleiding en Eenheidsdiploma eerste hulp in het buitenland mag verlenen. Het antwoord was: ja. Ook werd stilgestaan bij de landen waar een eerstehulpopleiding voor het rijexamen verplicht is en in welke landen de aanwezigheid van een verbandtrommel in de auto verplicht is.

Nu – drie jaar later – zijn hierin minimale veranderingen gekomen. Nog steeds kunt u als Nederlands ingezetene in het buitenland hulp verlenen. Conform de regeling in Nederland dient een ieder die het rijbewijs behaalt, ook kennis te hebben van de eerste hulp. Niet iedereen is zich dat bewust. Onlangs is een Europese campagne "road safety" gestart. Deze campagne wordt gefinancierd door de Europese Unie. De coördinatie ligt in handen van de nationale Rode Kruisverenigingen. In Nederland werkt het Rode Kruis daarvoor samen met EVD en Het Oranje Kruis voor het campagnemateriaal en met de Federatie Nederlandse EHBO voor het op de markt brengen van een erkende verkeersverbanddoos. Over deze campagne zijn vele kaderinstructeurs al ingelicht tijdens het kaderweekend in januari in Haarlem. Een van de doelstellingen is, in elk Europees land nagaan of er een noodzaak en wenselijkheid is tot verplichting van een eerstehulpopleiding voorafgaand aan het rijexamen. Het probleem is namelijk dat we niet zo veel hebben aan een dergelijke verplichting als de chauffeurs na het behalen van hun rijexamen de vaardigheden niet bijhouden. De aangeleerde vaardigheden verdwijnen dan snel: reanimatie in enkele maanden, het aanleggen van een wondsnelverband

binnen twee jaar. De Europese Unie zelf maakt zich zorgen over de kennis van eerste hulp bij vrachtwagenchauffeurs. In vrachtwagens zijn verbanddozen al verplicht. Het ligt in de lijn der verwachting dat ook een opleiding verplicht gaat worden. De vrachtwagenbranche in Nederland is hier overigens al druk mee bezig. Iets wat wel heel duidelijk is veranderd ten opzichte van drie jaar geleden, is de controle op het uitvoeren van eerste hulp. In Hongarije bijvoorbeeld heeft de politie een ongeval

ragenten met de vraag de verbandtrommel te mogen zien. Tevens wordt gevraagd hoe men zelf denkt dat de eerstehulpvaardigheden worden beheerst. Voor zo ver mij bekend, zijn in dit laatste geval geen buitenlandse voertuigen aangehouden. Maar als u wordt aangehouden, kunt u als bezitter van het Eenheidsdiploma EHBO eerlijk en oprecht verklaren dat het met uw vaardigheden wel goed zit. En nu het Rode Kruis samen met de Federatie Nederlandse EHBO een verkeersverband-

Onlangs is een Europese campagne "road safety" gestart. Deze campagne wordt gefinancierd door de Europese Unie

geënceneerd met ongevalsimulanten. Autobestuurders die niet stopten om hulp te verlenen werden enkele honderden meters verderop aangehouden door de politie met de vraag waarom men niet gestopt was en hulp had verleend. In andere gevallen worden bestuurders aangehouden door moto-

trommel op de markt heeft gebracht, hoeft een goede trommel in uw auto dus ook niet te ontbreken.

Wim de Vries,
Voorzitter van de werkgroep
European First Aid Certificate



Pleisterplaats



Wilt u reageren op artikelen uit EHBO-Magazine? Uw mening geven over een actueel EHBO-onderwerp? EHBO-Magazine biedt aan de lezers een podium!

Dit zijn de spelregels:

- uw reactie of mening mag uit maximaal 250 woorden bestaan.
- als uw tekst te lang is, heeft de redactie het recht om de tekst, zonder overleg, in te korten.
- uw bijdrage (liefst een word-document) kan per e-mail worden verzonden naar: info@ehbofederatie.nl of per floppy worden verstuurd naar: EHBO Magazine, Postbus 320, 3430 AJ, Hieuwegein.
- de bijdrage moet voorzien zijn van uw naam en woonplaats.
- bijdragen die niets met EHBO te maken hebben of onnodig grievend zijn, worden niet geplaatst.

Jeugd-EHBO

Roy Helgering is voorzitter van de EHBO-vereniging "Damiaan" in Zaandam. Terrecht wijst hij ons erop dat in het bericht over een massaal examen Jeugd-EHBO in Oisterwijk (EHBO-Magazine nr 6) een foutje is geslopen.

"Als docent Jeugd A moet ik u meedelen dat er binnen Jeugd A geen reanimatielessen worden geven, maar slechts alleen beademingslessen."

Helemaal gelijk. Misschien moeten we eens gaan denken aan een EHBO-cursus voor het voortgezet onderwijs waarin wel reanimatie past.

Overigens is Helgering wat geschrokken van de nieuwe tarieven van Het Oranje Kruis. Als die bedragen in euro's zijn - wat natuurlijk in augustus 2002 het geval is - "dan zijn de prijzen toch wel heel erg veel gestegen", aldus Helgering.

Geachte redactie,

In uw laatst verschenen EHBO-Magazine - nummer 6, september 2002 - publiceert u op blz. 7 een EHBO-test.

Ik moet u erop wijzen dat het antwoord op vraag 5, n.l.: hoeveel maal per minuut haalt een volwassene normaal adem? verkeerd is weergegeven, n.l. 12. Dit moet zijn 16.

U vindt dit juiste antwoord op blz. 37 van het Oranje Kruisboekje, 23e druk.

De frequentie van 12 x per minuut vindt plaats bij kunstmatige beademing, zowel mond-op-mond- als mond-op-neusbeademing. Zie hiervoor het Oranje Kruisboekje, blz. 66 en 67.

Ik hoop met deze correctie een positieve bijdrage te hebben geleverd aangaande een juiste voorlichting aan onze EHBO'ers.

T.G. de Witte,
Kaderinstructeur - Docent EHBO (lid van NODE)
Sas van Gent

(noot van de redactie: U hebt helemaal gelijk. Ook een redacteur van EHBO-Magazine maakt wel eens een slippertje... Bedankt voor de snelle en attente reactie.)

Geachte redactie,

Graag wil ik reageren op het probleem: "paarse band onder de onderlip" na mond-op-mondbeademing.

Vaak wordt de pop na iedere beurt enthousiast schoongemaakt met een alcoholhoudend product: medicinale alcohol of iets dergelijks met een behoorlijk percentage alcohol.

Wanneer na deze ontsmetting de pop niet goed droog- en schoongemaakt wordt, kunnen diegenen die daar (over)gevoelig voor zijn, gezwollen of rode (paarse) lippen krijgen.

Alcohol ontsmet inderdaad, maar evenzeer ontvet en irriteert het de huid. Overdaad schaadt zou ik zeggen

Met vriendelijke groeten,
J.A. Hettinga,
DSM Resins bv
Zwolle

Geachte redactie,

Nu ben ik al bijna tien jaar lid van de Voorpost, en dit is mijn eerste brief. Ik wil eens doorgeven dat ik hoe langer hoe meer in het magazine lees. Eigenlijk zit ik er elke maand haast op te wachten, de artikelen zijn voor jou als EHBO'er heel goed en recht voor zijn raap. Ook de foto's zijn eigenlijk veel beter dan vroeger. Als je bijvoorbeeld die artikelen leest over de plannen van het Oranje Kruis met de herhalingsoefeningen. Ik ben het helemaal niet met ze eens, maar in ons blad kun je er heel veel over lezen, en daar gaat het toch ook om, dat een gewone EHBO'er op de hoogte blijft. En die artikelen over het lesgeven met die kaderinstructeurs, daar leer je ook weer van. Ook de artikelen over het wel en wee van onze bond zijn eerlijk, het gaat niet zo goed bij de Koninklijke, financieel dan, maar dat staat er ook eerlijk.

En dat artikel van die kaderinstructeur van de NODE, daar word je ook echt wijzer van. Er valt voor ons allemaal nog veel te doen. Alleen die EHBO-test, die hoeft van mij niet, laten ze dat maar op de lessen doen, een geoefend en jarenlang actief EHBO'er als ik, en velen met mij, hebben die lesjes niet meer nodig. Dat begrijpen jullie toch wel!

Met EHBO-groeten,
K.J. de Groot,
Rotterdam-Zuid

(noot van de redactie: Hartelijk dank voor uw brief. Dit soort reacties doet ons goed. Helaas hebben we juist in dit nummer zelfs twee keer een EHBO-test. Laat nog eens weten of u ze allebei gemakkelijk kon oplossen?)



INTELLIGENT TECHNOLOGIES

Konings Group Swalmen

Postbus 9004
6070 AA Swalmen
Tel.: (0475) 50 01 00
Fax: (0475) 50 01 01
Website: www.konings.com
E-mail: info@konings.com

Konings Machinefabriek BV
Konings Rubber Technology BV
Konings Medical Systems BV

Speciale machines en apparaten voor
* Web Handling * Medische Technologie
* Rubber recycling

Wij zijn altijd op zoek naar sportieve en vakkundige collega's. Kom gerust eens langs!

Molecular Probes Europe BV
PoortGebouw, Rijnsburgerweg 10
2333 AA Leiden, The Netherlands

Molecular Probes Europe is het Europese hoofdkantoor van Molecular Probes, een biotech onderneming in Oregon, VS. Het bedrijf richt zich op de ontwikkeling en de commercialisering van research-produkten ("probes") voor laboratoria over de hele wereld. Met meer dan 2800 produkten op de markt zijn we onbetwist marktleider.



VAN BOEKEL ACCOUNTANTS

EVEN VOORSTELLEN

De naam is Van Boekel Accountants. Wij zijn een gerenommeerd Tilburgs accountantskantoor. Ons team bestaat uit 50 professionals. Stuk voor stuk adviseurs, zowel A.A. als R.A.'s, met gevoel voor ondernemen en hun belangen. Met oog voor efficiënte bedrijfsvoering. Zowel grote als kleine, groeiende ondernemingen staan wij met raad en daad terzijde op het gebied van belastingadviezen.

BETROKKENHEID

Van Boekel Accountants in Tilburg staat bekend om zijn adequate dienstverlening. Korte, directe lijnen zorgen voor een grote betrokkenheid en een flexibele dienstverlening. In teamverband werken aan belangenbehartiging. Met als doel topkwaliteit leveren. Dat is de uitdaging waar veel van onze jonge medewerkers dagelijks voor staan. Niet voor niets weten relaties in vele branches de weg naar ons kantoor te vinden.

RAAD & DAAD ADVISEURS

Ringbaan West 306 • Postbus 413 5000 AK Tilburg
Tel 013 463 35 33 • Fax 013 463 88 12



PONTCENTROP HOUTIMPORT B.V.
TERMINAL ZAANDAM



SYMON SPIERWEG 21
1506 RZ ZAANDAM
TELEFOON (075) 681 99 90
FAX (075) 635 07 01

Veem en overslagbedrijf Breda B.V.

Tom en Cocky Stoof • Regenbeemd 42 • 4825 AT Breda
Tel. 076-5873437 • Fax 076-5715478



Ongelukken op school

Meest valpartijen

Per jaar moeten gemiddeld 150.000 kinderen van vier tot en met twaalf jaar voor een ongeval in een ziekenhuis worden behandeld. Van die ongevallen gebeuren er 18.700 (dertien percent) op school. Jongens vormen ruim de helft van de slachtoffers.

De stichting Consument en Veiligheid heeft een onderzoek gedaan naar de veiligheid op basisscholen. Daarbij heeft de stichting gebruik gemaakt van de gegevens die worden verzameld in het Letsel Informatie Systeem (LIS). Het gaat dan om slachtoffers die worden geregistreerd op de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH) van een aantal geselecteerde ziekenhuizen. Op

naar een ziekenhuis wegens een ongeval op school. Een derde van de ongevallen heeft plaats in het schoolgebouw, iets minder dan een derde op het schoolplein. Veelzijdig zijn de ongevallen tijdens bewegingsonderwijs (gym). Elk jaar moeten zo'n 7800 kinderen naar een ziekenhuis, omdat zij bijvoorbeeld tijdens gym een val hebben gemaakt. Ook struikelen en uitglijden horen

fractuur opgelopen. Bij een vijfde komt een open wond voor. Zowel de slachtoffers van een ongeval in het schoolgebouw als bij die op het schoolplein lopen vaak een fractuur op aan pols, hand, vingers of onderarm. Een open wond krijgen de kinderen dikwijls aan het hoofd. Zo'n 4500 kinderen van basisscholen (drie percent) moeten na een ongeval in een ziekenhuis worden opgenomen. Oudere kinderen op de basisschool zijn vaker bij een ongeval betrokken dan jongere. Met het toenemen van de leeftijd neemt het aantal ongevallen toe. Bijna de helft van slachtoffers bij bewegingsonderwijs zijn kinderen van elf en twaalf jaar. Vallen komt het meest voor. Daaronder worden dan ook struikelen, uitglijden, verstrappen en ergens vanaf vallen verstaan. Driekwart van deze valpartijen heeft tijdens de gymnastiek plaats. Hierbij zijn soms toestellen betrokken als wandrek, ringen en bank. Letsels kunnen ook ontstaan bij spor-

'De pedagogische academies zouden de EHBO-opleiding in hun vakkenpakket kunnen opnemen'

basis van de selectie kan een beeld voor het gehele land worden verkregen. De analyse van de gegevens heeft betrekking op de periode 1998-2000. Per schooldag moeten in het gehele land zo'n negentig kinderen

bij die valpartijen. Een groot deel van de kinderen loopt oppervlakkig letsel op, zoals kneuzingen en bloeduitstortingen (41 percent). Bijna een kwart van de kinderen heeft een

ten als voetbal en basketbal. Veel slachtoffers van een ongeval tijdens bewegingsonderwijs lopen een fractuur op: 3300 of 42 procent. De fracturen hebben vooral betrekking op pols, vingers en onderarm. Meer dan een derde van de slachtoffers loopt oppervlakkige letsels als kneuzingen en schaafwonden op. Gemiddeld zo'n zesduizend kinderen per jaar lopen een ernstig letsel op. Hieronder vallen dan vooral hoofd- en hersenletsel en hotbreuken.

Veiligheid

Er wordt hard aan gewerkt om basisscholen zo veilig mogelijk te maken. Vorig jaar is de actie gestart: veiligheid op de basisschool: werken aan een school zonder ongelukken. Deze actie loopt tot het jaar 2004. In het kader van deze actie heeft minister Van der Hoeven (Onderwijs) aan 23 basisscholen een veiligheidsvignet uitgereikt. Dit vignet wordt gegeven aan scholen die maatregelen hebben genomen om ongelukken zo veel mogelijk te voorkomen. De deelnemende scholen moeten jaarlijks veiligheidsinspecties houden en huisregels



opstellen met het oog op de veiligheid voor de kinderen. Er moet een ontruimingsplan zijn waarmee jaarlijks moet worden geoefend. Ook moeten de scholen eventuele ongevallen registreren en in een veiligheidsverslag laten blijken wat is gedaan om tot een veiliger school te komen. De vraag is of op de scholen voldoende

leerkrachten aanwezig zijn met een geldig EHBO-diploma. De pedagogische academies zouden de EHBO-opleiding in hun vakkenpakket kunnen opnemen om te bereiken dat leerkrachten snel en deskundig kunnen handelen, wanneer een kind op school een ongeval overkomt.

Albert Hoopkamer

EHBO Test (2)

Geen verplichte herhalingslessen meer? Blijven de kennis en vaardigheden dan vanzelf aanwezig? In de tests, die u de komende nummers van EHBO magazine zult aantreffen kunt u uw kennis aan een zelfkritische blik onderwerpen.

10 vragen

Elke test krijgt u 10 vragen, die u vlot uit uw parate kennis moet beantwoorden.

En de uitslag

Heeft u minder dan 6 vragen goed, dan raden we u aan toch maar regelmatig eens bij de herhalingen langs te gaan.

Heeft u 7 vragen goed, dan heeft u een voldoende maar u kunt toch nog wel wat nascholing gebruiken.

8 en 9 vragen goed is natuurlijk prima, maar... wilt u ook niet dat uw huisarts echt werkelijk alles weet?

Vandaar dat we moeten gaan voor de 10!

Slechts als u de volle 10 punten haalt hoeft u -op dit moment- geen herhalingslessen te volgen. Doet u mee?

1. Waar staan de letters LOTUS voor?
2. Welke botstukken zitten in het bovenbeen?
3. Wat is het doel van de spijsvertering?
4. Uit welke delen bestaat de schedel?
5. Wat is definitieve hulp gegeven door een EHBO'er?
6. Wat geven we als eerste door bij een ongevalmelding?
7. Hoe controleren we het bewustzijn?
8. Wat is het Europese alarmnummer?
9. Wat is de functie van de huid?
10. Waarvoor dient de Heimlich methode?

Is het tegengevallen? Nascholing is een absoluut vereiste, om kennis en vaardigheid op peil te houden. Een slachtoffer kunt u elk moment van de dag aantreffen. Om goed te kunnen helpen moet dan alle benodigde kennis en kunde paraat zijn!

De antwoorden vindt u op blz. 33

EHBO-verenigingen tegen reanimeerles middelbare school

Dit was de kop boven een artikel van een krant uit het zuiden des lands. De EHBO-verenigingen uit Den Bosch voelen niets voor het plan van een middelbare school om reanimatielessen voor de leerlingen verplicht te stellen.

Als argumenten werden, door de pers benaderde bestuursleden van plaatselijke EHBO-verenigingen, aangevoerd dat "alleen leren reanimeren onvoldoende is". "Een scholier zou een volledige EHBO-cursus moeten volgen". En "hebben de scholen er wel tijd voor?" "Die verplichting geeft bij voorbaat al tegenzin" en er zou "geen belangstelling zijn voor EHBO bij de leeftijdsgroep in het voortgezet onderwijs". Wat een gemiste kans!!!

Komt er een chef-de-clinique van de afdeling Cardiologie van het Leids Universitair Medisch Centrum met een pleidooi voor meer aandacht voor EHBO binnen het voortgezet onderwijs, reageert "de EHBO" sceptisch. Het tekent wel de algemene tendens binnen de EHBO-wereld. 'Er is maar één goede EHBO en dat is een volledige cursus'. Natuurlijk is het ideaal dat iedere houder van het rijbewijs, beroepsuitoefenaar en huisvrouw een volledige EHBO-cursus heeft gevolgd. Helaas zal dit wel nooit worden gehaald. Alle beetjes in de goede richting helpen echter wel.

De EHBO-wereld doet er goed aan zich te realiseren dat er meer is buiten de EHBO. Er is meer dan een eenheidscursus EHBO. Ook het Oranje Kruis is zich bewust geworden van de noodzaak tot differentiatie binnen de EHBO-opleidingen. De Nederlandse Hartstichting heeft zich altijd al op het standpunt gesteld, dat elke seconde telt en ieder geredde hartpatiënt er één is. Al jaren biedt deze organisatie leken opleidingen in reani-



sinds een aantal jaren in het leerplan al enige kennis van eerste hulp aanbieden volgens de kerndoelen van het verplichte vak verzorging. Mijn eigen ervaring hierbij is dat de leerlingen juist de lessen in EHBO-vaardigheden als zeer positief en leerzaam ervaren.

Als "EHBO-wereld" staan wij niet los van de ontwikkelingen in de maatschappij. Ook wij zullen aan 'marketing' moeten doen. Welk 'product' brengen wij? Zijn er afnemers voor dit 'product'? Is ons 'product' uit ontwikkeld of moet het nog worden bijgesteld?

Helaas blijkt dat we vaak slechts onze jaarlijkse oproep in de plaatselijke media plaatsen en dan afwachten wat er dit jaar weer op af zal komen. Deze opstelling past niet meer in deze tijd. We zullen ons moeten aanpassen aan de vraag en niet laconiek of arrogant reageren als een serieuze vraag naar een 'onderdeel' van ons 'product' wordt gesteld. Als 20% van de 20.000 mensen, die sterven aan een hartstilstand, door onmiddellijke reanimatie kunnen blijven leven. En dit mede door 5 lessen op de middelbare scholen kan worden bereikt, dan kan toch geen enkele bestuurder van een EHBO-vereniging een dergelijk plan afwijzen?

Gerard van Broekhuizen

'De EHBO-wereld doet er goed aan zich te realiseren dat er meer is buiten de EHBO'

matie aan. De middelbare school zal dan ook wel met deze organisatie in zee moeten om haar plannen uit te voeren. Waarom doet een EHBO-vereniging dan zo terughoudend. Met de nieuwe opleidingsopzet van Het Oranje Kruis is perfect in te spelen op deze vraag vanuit de maatschappij. Trouwens iedere middelbare school moet

Zestien wijzigingen

De richtlijnen 2002 van de Nederlandse Reanimatieraad zijn thans verschenen.

In vergelijking met de oude richtlijnen zijn er zestien grote en kleine verschillen. Op een punt wijken de nieuwe Nederlandse richtlijnen af van de internationale: de polscontrole blijft gehandhaafd. In de Europese richtlijnen wordt gesproken van controle van de "tekenen van circulatie". Het gaat dan om "een normale ademhaling, kuchen, hoesten of beweging". De Nederlandse deskundigen betwijfelen of dit betrouwbaar genoeg is.

De wijzigingen betreffen o.a. het vervangen van de pijnprikkel door het voorzichtig schudden aan de schouder. Als na controle van het bewustzijn blijkt dat er geen reactie van het slachtoffer is, roept men om hulp. Laat het slachtoffer dus niet alleen! Ga verder met de controle van de ademhaling volgens het ABC:

- ademweg vrijmaken;
- beademen;
- circulatie door borstcompressie op gang brengen.

Kijk, luister en voel maximaal tien seconden naar een normale ademhaling. Als het slachtoffer niet normaal ademt, moet men iemand sturen om alarm te slaan of zelf 1-1-2 inschakelen.

Traditioneel, aldus de nieuwe richtlijnen, wordt in Nederland onderwezen om de nek te heffen en het hoofd maximaal naar achteren te kantelen om de luchtweg te openen, de zgn. neklift. De Nederlandse Reanimatieraad sluit zich bij de internationale richtlijnen aan en neemt de kinlift in plaats van de neklift in het lesprotocol op.

Aileen een snelle mondinspectie wordt aanbevolen, om bij de eerste beademing een vrije luchtweg vast te stellen, zodat niet onnodig tijd verloren gaat.

Het beademingsvolume dient zodanig te zijn dat de borstkas omhoog gaat komen. De hulpverlener ademt eerst in, maar niet diep, alvorens de beademing uit te voeren. Indien niet aanvullend zuurstof wordt toegediend, is een beademingsteug van 10

de borstcompressie 100 keer per minuut. Omdat tussentijds ook beademd wordt, zullen in werkelijkheid ongeveer 60 compressies per minuut worden gegeven.

Niet onderbreken

Een eenmaal begonnen reanimatie dient in principe niet te worden onderbroken. Vervallen is de richtlijn dat een minuut na de start van de reanimatie gedurende maximaal 10 seconden gestopt moet worden om de halslagader te controleren op al dan niet aanwezige pulsaties. Alleen bij gebruik van een automatische externe defibrillator (AED) is na geslaagde defibrillatie ritmecontrole elke minuut zinvol, waarvoor de borstcompressies moeten worden onderbroken. Voorts moet de reanimatie worden onderbroken, als het slachtoffer een teken van circulatie vertoont of bijkomt.

Een borstcompressie van 15 : 2 achten de deskundigen van de reanimatieraad effectiever dan een van 5 : 1. Onderzoek heeft aangetoond dat de overlevingskansen toenemen bij een hoger aantal borstcompressies, zelfs als dit ten koste gaat van de beademingen. Daarom worden altijd 15 borstcompressies uitgevoerd, gevolgd door twee beademingen. Dit geldt zowel voor een als twee hulpverleners. Bij de reanimatielessen zal worden uitgegaan van een hulpverlener. Zijn er twee beschikbaar, dan dienen zij elkaar af te lossen. Reanimatie door twee hulpverleners wordt alleen aanbevolen, als het goedgepaste hulpverleners betreft. Bij een afwezige ademhaling, terwijl de circulatie wel aanwezig is, wordt de mond-op-mondbeademing gestart in een frequentie van 12 keer per minuut. Het is noodzakelijk de circulatie zo nu en dan te controleren. De richtlijn is dit elke minuut gedurende maximaal 10 seconden te doen door het controleren van de halslagader.

'Een eenmaal begonnen reanimatie dient in principe niet te worden onderbroken'

ml/kg effectief. Dat is 700-1000 ml voor een gemiddelde volwassen man. De beademing moet rustig gebeuren om te voorkomen dat lucht in de maag komt. De beademingstijd is twee seconden per keer. Als de beademing niet succesvol is, moet een nadere inspectie van de luchtwegen, gevolgd door een optimale kinlift, worden uitgevoerd. Voor alle leeftijden wordt de frequentie van

Richtlijnen Reanimatie 2002 in Nederland



Als het slachtoffer bewusteloos is, dient het volgende te gebeuren:

Leg het slachtoffer op de rug, indien dit nog niet het geval is. Controleer de luchtweg en verwijder zo nodig, terwijl het hoofd van het slachtoffer is afgewend, het vreemde voorwerp uit de mond/keelholte.

Als de luchtwegobstructie blijft, moet een doeltreffende techniek worden toegepast. Dat is de borst-compressie. De compressie heeft namelijk een hogere druk in de luchtwegen tot gevolg. Als iemand met een luchtwegobstructie bewusteloos raakt, wordt aanbevolen een aangepaste vorm van basale reanimatie toe te passen. Een controle van de reanimatie hoeft hieraan niet vooraf te gaan.

In het september-nummer van EHBO-Magazine hebben wij al een overzicht van de nieuwe richtlijnen reanimatie gepubliceerd. Dit praktische en handzame overzicht geeft de nieuwe richtlijnen beknopt weer, zodat daarmee bij de herhalingslessen rekening kan worden gehouden. EHBO-verenigingen kunnen een kopie maken van de betrokken pagina in EHBO-Magazine. De gratis brochure van de Nederlandse Reanimatieraad geeft ook richtlijnen voor het gebruik van de AED. Ook aan de reanimatie van kinderen besteedt de brochure ruime aandacht. In het volgende nummer gaan we verder in op de brochure.

Albert Hoogkamer

(Brochure: Richtlijnen reanimatie 2002 in Nederland.

Uitgave: Nederlandse Reanimatieraad, Secretariaat Nederlandse Reanimatieraad:

Dr. C.J. Mijnlieff-huis,

Scheveningsweg 44,

2517 KV Den Haag

Telefoon 070-338 32 10

Fax: 070-358 41 51

Internet: www.reanimatieraad.nl)

Luchtwegobstructie

Als de luchtweg wordt belemmerd en het slachtoffer is niet bewusteloos, moeten de volgende handelingen worden uitgevoerd:

- klappen tussen de schouderbladen, maximaal 5 x;

- de Heimlich-manoeuvre, maximaal 5 x; Zo nodig deze handelingen afwisselend toepassen tot de luchtwegobstructie is opgeheven. Indien deze handelingen geen succes hebben, verliest het slachtoffer het bewustzijn na 1 - 3 minuten.



Autorijschool Marc Tychon

Dorpsstraat 5 - 6251 NA Eckelrade
Tel: 043-4082197 - Autotel.: 06-53 386506

Bij **Autorijschool Marc Tychon**, voor velen
in het Heuvelland en omstreken bekend,
kunt u terecht voor:

AUTORIJLES
BROMFIETSCERTIFICAAT
MOTORRIJLES
AUDIO-VISUELE THEORIELESSEN

MESTHANDEL Ketelaars INC.

Retselseweg 4 • 5473 HC Heeswijk-Dinther
Tel. 0413-292933 • Autotel. 06-51346322



Postbus 91 - 2300 AB Leiden
T. 071-3610000 - F. 071-3611233
www.vedezo.nl



reinigingsdiensten en advisering

vandervalk + degroot bv

gewoon goed schoon

poeldijk:
tel.: 0174-247474
fax: 0174-245303

waalwijk:
0416-333555
0416-332504

maastricht:
043-3637151
043-3633249

Bezoek onze homepage op internet:
<http://www.web2day.nl/business/valgro>

Metaal Coating Brabant b.v.

Stralen, Spuiten en Poedercoaten

Het adres voor al uw spuitwerk

Poederoven 7x5x3,2

Spuitcabine 14x8x3,2 mtr

Straalcabine 11x11 mtr

Poederen tot 150 mm

Alle ral kleuren op voorraad

Metaal Coating Brabant b.v.

Met meer dan 30 jaar ervaring op het gebied van spuitwerk, werken wij op een eenvoudig doch doelgerichte manier en weten wij toch elke dag weer heel wat orders per dag te verwerken, wat zich vertaalt in zeer korte levertijd.

Voor vrijblijvende offertes en informatie kunt u bellen of faxen naar
Metaal Coating Brabant b.v. tel. 076-5041729 - fax 076-5041730 of
E-mail ma.brabantinc@planet.nl of vragen naar Dhr. Braspeninx.

Ziek is uit, gehandicapt is uit

"Ik heb mijn ouders nooit een seconde hun keuze om mij geboren te laten worden verweten en kan mij niet voorstellen dat ik dat ooit zal doen. Wanneer de discussie gaat over prenatale diagnostiek en daarmee over de mogelijkheid om bepaalde groepen mensen uit te sluiten van het leven, voel ik me aangetast in mijn bestaansrecht. Ik behoor voor sommigen tot zo'n groep en dat raakt me emotioneel.

De tijdgeest kent een steeds grotere drang naar perfectie. Ziek is uit, gehandicapt is uit. Met allerlei moderne geventen, prenatale testen wordt de wereld steeds maakbaarder, een begrip dat ooit socialistisch was, maar nu bepaald niet meer. denken dat wanneer ze de techniek steeds meer in de hand hebben de wereld perfecter wordt. Een illusie. Je kind kan ook op zijn tweede onder een

auto komen of junk worden. Het zou beter zijn om te leren om te gaan met het leven zoals het komt, dan je te laten leiden door die krampachtige drang naar perfectie.

Het is ook zo Amerikaans. Meisjes die op hun achttiende, van hun ouders nog wel, een borstvergroting krijgen. Verschrikkelijk. De mens wordt gedevalueerd tot een pop. Het heeft ook met angst te maken

voor alles wat afwijkend en vreemd is. En het erge is, hoe minder mensen er komen die afwijken, hoe groter de angst en hoe schever de beoordeling van degenen die afwijken. Daarom ben ik er voorstander van om gehandicapten zo snel mogelijk de wereld in te sturen in plaats van ze te isoleren. Dat is ook de boodschap van "Het Instituut", de roman die handelt over de tijd dat mijn broer en ik op het blindeninstituut zaten. Ik heb met dat boek willen zeggen dat blindheid als handicap niet zwaar genoeg is om mensen daarvoor op te sluiten in een reservaat. Je slaat op die manier alle wapens uit handen waarmee ze zich in de wereld moeten verdedigen. Je maakt ze minder weerbaar door ze te isoleren."

Aldus de blinde cabaretier Vincent Bijlo in een vraaggesprek met de NRC.

HULP VAARDIG

Let op gevaar

Voor jezelf, anderen en dan ook het slachtoffer. Het wordt herhaaldelijk tijdens de EHBO cursus verteld en geoefend. Doe je het ook als je een ongevalletje tegenkomt?

Verkeersongeval: vaak wordt wel op ander verkeer gelet en maatregelen getroffen om de ongevalsplaats te markeren, soms wordt op het slachtoffer afgestormd.

Drenkeling: heel vaak wordt nogal onvoorzichtig zelf te water gegaan. Ook wordt niet altijd eerst gezocht naar reddingshaken, stokken, touwen of de onvolprezen reddingsklos van de reddingsbrigades.

Gasongeval: het is niet te zien, vaak niet te ruiken. Je ziet een slachtoffer en wilt gaan helpen maar... wordt zelf ook slachtoffer!

Glasverwonding: hoe vaak blijven niet de scherven liggen?

Let op gevaar is niet zomaar één van de 5 belangrijke punten, maar een doorlopend te oefenen 'derde natuur'. Iets dat je in alle omstandigheden eigenlijk instinctief moet toepassen.

Dit doe je niet door tijdens het benaderen van het slachtoffer te melden dat er geen gevaar is voor jezelf, anderen en het slachtoffer.

Tip: Noem de mogelijke gevaren op in plaats van zeggen dat er geen gevaar is!!!

Antwoorden op de vragen van pag. 28

1. Landelijke Organisatie Ter Uitbeelding Slachtoffers.
2. dijbeen.
3. voedsel omzetten in brandstof en bouwstoffen.
4. hersenschedel, aangezichtsschedel.
5. hulp bij eenvoudige verwondingen waarbij een arts niet hoeft te worden ingeschakeld.
6. de plaats van het ongeval (meestal na het noemen van uw naam).
7. eerst aanroepen en daarna beheerst aanschudden (nieuwe richtlijnen augustus 2002).
8. 1-1-2.
9. beschermen, regelen temperatuur, contact lichaam met omgeving (tastzin).
10. verwijderen van een vreemd voorwerp uit keel of luchtpijp.

Verdien je eerste brommer bij Merwede Shipyard

Leer een vak in de praktijk bij de
bedrijfschool van Merwede Shipyard
en verdien tegelijk een salaris.
Ben je geslaagd voor je LTS of MAVO
diploma? Dan kan je voor het nieuwe
opleidingsjaar terecht bij de bedrijfs-
school van Merwede Shipyard om het
vak te leren van:

Schepsmetaalbewerker, Lasser,
Meubelmaker, Draair



Zo'n kans laat je niet schieten: bel
gewoon op! Als je meer wilt weten of je
aan wilt melden, pak dan de telefoon en
vraag naar de afdeling Personeelszaken.
Telefoon: 0184-614000.

MERWEDE
shipyard

Rivierdijk 586, 3371 ED
Hardinxveld-Giessendam



Jonka b.v.

Wij produceren reeds vele jaren de alom bekende Jonka meterkasten
voor de woningbouw in Nederland.

Voor toepassing in exclusieve woningen, kantoren,
ziekenhuizen, laboratoria, bejaardencentra en andere
gebouwen heeft Jonka **luke, verdiepingshoge
inbouwkasten** ontwikkeld. Levering op maat, in vele
uitvoeringen, kleuren en houddessins.

Vraagt u onze specialisten naar deze topproducten.

Jonka b.v. Bovenberg 66 • 2061 BB Bergambacht
tel. 0182-302485 fax 0182-367658

MART

VAN ADRICHEM

www.ecosmingsbedrijf

Mart van Adrichem
Westlandseweg 10
2291 PG Wateringen
Tel. 0174 - 296795
Fax 0174 - 297936

- Nieuwbouw, verbouw en onderhoud
- Kunststof, aluminium en hardhouten kozijnen
- Uitgebreid assortiment plafonds en sierlijsten
- Zonwering, roltuken en screens
- Alles is uitgebreid in onze showroom te bezichtigen
- Maak een afspraak en laat u informeren

FW-SYSTEMS B.V.



Frank W. van Dijk

Factory:

Weg en Bos 30
2661 DH Bergschenhoek
The Netherlands

Pr.Tel. 31 (0) 10-5215639

Fax 31 (0) 10-5212183

Tel. 31 (0) 10-5219292

Fax 31 (0) 10-5220480

fwsystems@compuserve.com

Voor ontwerp en verkoop van transportsystemen met name voor
agrarische doeleinden.

Vakantiecentrum Kijkduinpark

Op zoek naar 'het mooiste plekje aan zee'?

- Vakantiecentrum Kijkduinpark is gelegen op ca. 500 meter
van het strand en de duinen
- Vlakbij de gezellige badplaatsen Kijkduin en Scheveningen
en het centrum van Den Haag
- Luxe duinvilla's, chalets en campingplaatsen
- Diverse horeca/recreatiefaciliteiten, zoals familierestaurant, café, tennisbanen, bowling en overdekt zwembad

Bel voor meer informatie of voor de brochure:

070 - 44 82 100 of kijk op www.kijkduinpark.nl

Machiel Vrijenhoeklaan 450 - 2555 NW Den Haag

VAKANTIECENTRUM
KIJKDUINPARK

DEN HAAG-HOLLAND

Voor restauratie en reproductie van alle houten ornamenten,
beeldhouwwerken, draaiwerk enzovoort

Tevens meubelrestauratie

A.C. Rijken

Middelburgstraat 60b

4371 ET Koudekerke

Tel. 0118-552400, b.g.g. 0118-636488

Ernaast

Vroeger was er nog wel eens een olijke winkelier die een grote advertentie plaatste met de tekst: *geef uw vrouw een trap*. De man had zijn taallesje op school goed geleerd en wist dat 'trap' een dubbele betekenis had. Als u mij ziet en ik zeg: "arm", dan kunt u terecht concluderen dat ik geen geld heb, maar als u op mijn borst een driekante doek ziet, weet u als deskundig EHBO'er dat er iets met mijn arm aan de knikker is. Zeker een tennisarm, concludeert u dan.

Als je je niet heel duidelijk in klare taal uitdrukt, krijg je gauw misverstanden. Woon maar eens een paar EHBO-vergaderingen bij en u weet wat ik bedoel. Trouwens: terugkomend op die olijke winkelier. Dat was natuurlijk wel in de tijd dat men klanten nog met 'u' aansprak. Het zou mooi zijn, als op scholen vooral in het hanteren voor klare taal, logische opbouw en argumentatie zou worden geoefend. Zou vooral in vergaderingen mooi van pas komen. Maar wat hebben wij geleerd? Taalkundige ontleding, juist.

Neem nu zo'n zinnetje als:

"De man geeft zijn vrouw een schop."

(Nee, geen trap, die had ze al.)

Je leerde dan op school: de man is onderwerp, geeft is werkwoordsvorm, zijn vrouw meewerkend voorwerp en een schop is lijdend voorwerp.

Stak ik mijn vinger op en zei ik:

"Meester, dat is toch onzin."

"Hoe bedoel je?"

"Nou, meester, fysiek geweld is een teken van morele onmacht. Dus in de ene betekenis gaan we er maar van uit dat die man gek is op zijn vrouw en haar met juwelen behangt. Dan is ze inderdaad meewerkend voorwerp. Maar als hij haar een klap of een schop zou geven, dan is ze toch lijdend voorwerp?"

Dacht ik een zeer zinnige bijdrage aan de gedachtenwisseling te hebben geleverd, moest ik de volgende dag vijftig strafregels inleveren met de tekst:

Ik moet bij Nederlands niet de wijsneus uithangen. Dan ga je voortaan wel even op je woorden letten. Net als politici die wollig taalgebruik hanteren om altijd een uitweg te kunnen vinden. Tegenwoordig geeft een drukbezet man zijn vrouw op haar verjaardag of bij moederdag geen schopspade voor haar hobbyistische genoegens in de tuin. Hij geeft haar een cadeaubon voor een grondverzetbedrijf.

Janus

Gevallen

Dit keer was ikzelf het slachtoffer. Zoals zo vaak was het ongevalletje ontstaan door een onbeduidend voorval. Als je het in scène zou willen zetten, het zou nooit meer lukken. Op de camping waar ik verbleef in het midden van het land, zou ik even op de fiets een zakje afval naar de container brengen. Ik had er al 3 dagen fietsvierdaagse opzitten (40 km per dag) waarvan een dag in de stromende regen. Onervarenheid of ongetraindheid o.i.d. kon me dus niet in de schoenen geschoven worden. Op een bospad reed ik met mijn voorwiel over een takje.

Dit sprong op en kwam precies tussen mijn spaken en de spatbordstang terecht. Het gevolg: mijn voorwiel kwam abrupt tot stilstand en een slip deed mij en mijn fiets onzacht met de aarde in aanraking komen. Een verbogen stuur en verfrommeld voorspatbord was de schade aan mijn fiets. Ik lag door mijn fiets gevlochten. Niemand had iets gezien of gehoord. Er kwam dan ook niemand helpen. Ik haalde voorzichtig mijn been tussen het frame vandaan en ontdekte al snel, dat ogenschijnlijk mijn persoonlijke schade wel meeviel. Enkele geschaafde knokkels, een pijnlijke knie en onderarm. Dit alles gebeurde vlakbij de wasgelegenheid, dus kon ik mijn verwondingen schoonmaken onder de kraan. Mijn T-shirt en spijkerbroek waren ook nog heel. Het spatbord kon ik los van mijn voorwiel buigen en dus vervolgde ik mijn 'missie'. De vuilnis deponeerde ik ter bestemde plaats en ik ging weer terug. Aangekomen bij de caravan werd aanvankelijk mijn verhaal niet geloofd. Pas toen ik de schade aan mijn fiets liet zien en mijn 'letsels' kwam het medelijden. Inmiddels werd mijn rechterbovenbeen steeds pijnlijker en een flinke zwelling kwam opzetten. Ik had waarschijnlijk de stang op mijn dij gekregen en dit was harder aangekomen dan het zich eerst liet aanzien. Een bloeduitstorting spreidde zich al snel uit over de volle oppervlakte van mijn bovenbeen.

Ondanks het feit, dat je dit soort letsels bij anderen al vaak genoeg hebt behandeld en theoretisch over de nodige achtergrondkennis beschikt, kwam het niet bij me op het been te koelen. Het zou wel overgaan, dacht ik. Wel heb ik direct de wondjes geijodeerd. Die avond en nacht werd het steeds pijnlijker mijn been te buigen en het omdraaien in bed was geen fluitje van een cent. De volgende ochtend was het niet veel beter, maar ja de laatste dag van de fietsvierdaagse stond voor de deur en dus gingen de voorbereidingen gewoon door. Na de eerste trapperrondes had ik echter al in de gaten, dat ik dit geen 40 km zou kunnen volhouden, dus haakte ik af. Gelukkig kon mijn zoon de honneurs waarnemen en mijn vrouw vergezellen. Ikzelf hield me maar wat rustig. De pijn was alleen aanwezig als er spanning op mijn bovenbeen kwam, dus hield ik het stil, dan was er nauwelijks een probleem. 's Avonds ben ik toch nog even bij de dokterspost langs geweest en in reactie op mijn verhaal, en een voorzichtig betasten en enige functieproeven, hield zij het op een flink hematoom (bloeduitstorting dus) in mijn bovenbeen.

Ze bereidde me voor op een wekenlange herstelperiode, aangezien het lichaam aardig wat tijd nodig zou hebben om het bloed dat de zwelling veroorzaakt had in het omringende weefsel op te nemen. Het bleek inderdaad een kwestie van ruim 6 weken. In het begin was vooral het opstaan na een langere periode zitten een pijnlijke zaak, maar na deze moeilijke eerste week was ook een licht masseren mogelijk en zou eventueel fysiotherapie wat kunnen versnellen. Wat een takje al niet teweeg kan brengen en... waarom reageer je toch veel laconieker als jezelf iets overkomt?

Gerard van Broekhuijsen

Docent EHBO

Federatie Nederlandse EHBO Servicepagina

Het bureau van de Federatie in Nieuwegein beantwoordt alle praktijk- en andere vragen van plaatselijk aangesloten verenigingen, noteert en verzendt alle bestellingen, en is op alle andere manieren ook graag tot uw dienst.

Federatie
Nederlandse



Wie moet u waarvoor hebben?

Bestellingen van materialen

- Trudy van Alphen
- Adnan Sahin

Vragen over facturen, contributie, afdracht

- Adnan Sahin
- Arjen Schotanus

Vragen over de verzending van bestellingen

- Trudy van Alphen
- Rob Sniijders

Vragen over

verenigingsaangelegenheden

- Dick Melet
- Wil Breedveld
- Jos Noordanus

Vragen over statuten, voorlichting, PR, etc.

- Jos Noordanus

Vragen over materialen, poppen, AED, etc.

- Dick Melet
- Rob Sniijders

Vragen over opleidingen

- Wil Breedveld
- Sandia Bulwant

Vragen over de ledenadministratie en de abonnementenadministratie EHBO-Magazine

- Ellen Vos

Klachten over het bureau

- Fiona Knepper

Overige gegevens

Bureau Federatie Nederlandse EHBO,
Koninklijke Nederlandse Vereniging
EHBO en Nationale Bond voor EHBO

bezoekadres
Archimedesbaan 15
3439 ME Nieuwegein

postadres
postbus 320
3430 AH Nieuwegein

centraal telefoonnummer

030 60 24 666

centraal faxnummer

030 60 24 670

centraal e-mail-adres

info@ehbofederatie.nl

internet www.ehbofederatie.nl

En hier is ons team!



ARJEN SCHOTANUS
administateur
doorkiesnummer 030 60 24 661
arjen@ehbofederatie.nl



ROB OSKAM
medewerker magazijn en conciërge
doorkiesnummer 030 60 24 681
rob@ehbofederatie.nl



TRUDY VAN ALPHEN
verkoop, financiën
doorkiesnummer 030 60 24 665
trudy@ehbofederatie.nl



WIL BREEDVELD
hoofd opleidingen
doorkiesnummer 030 60 24 676
wll@ehbofederatie.nl



ADNAN SAHIN
financiën, boekhouding
doorkiesnummer 030 60 24 664
adnan@ehbofederatie.nl



SYLVIA DE HERTOEG
medew. opleidingen
doorkiesnummer 030 60 24 678
sylvia@ehbofederatie.nl



ELLEN VOS
leden- en abonnementenadministratie
doorkiesnummer 030 60 24 666
ledenadministratie@ehbofederatie.nl



SANDIA BULWANT
medew. opleidingen en secretariaat
doorkiesnummer 030 60 24 677
sandia@ehbofederatie.nl



ROB SNIJDERS
hoofd inkoop en logistiek
doorkiesnummer 030 60 24 682
rob@ehbofederatie.nl



FIONA KNEPPER
directiesecretariaat, personeelszaken
en klachten
doorkiesnummer 030 60 24 686
fiona@ehbofederatie.nl



DICK MELET
hoofd verkoop
doorkiesnummer 030 60 24 682
dick@ehbofederatie.nl



JOS NOORDANUS
directeur
doorkiesnummer 030 60 24 686
jos@ehbofederatie.nl

Professioneel met AED werken!

Elk half uur stopt er in Nederland een hart met pompen door een ritmestoornis. Ook op de werkvloer, ook in winkelcentra, hotels en publieke ruimten krijgen mensen regelmatig te maken met dit soort situaties. Professionele hulp is meestal snel ter plaatse, maar niet altijd snel genoeg; de eerste tien minuten na een hartstilstand zijn van vitaal belang. Er is nu nieuwe apparatuur op de markt, die de overlevingskansen van mensen met een hartstilstand drastisch omhoog brengt. Ook een EHBO'er kan dan geweldig helpen: met een semi-automatische externe defibrillator. Wij weten het inmiddels al van alle onderzoeken en projecten: AED helpt onmiskenbaar levens te redden. Elke onderzoeker en politicus is het daarmee eens. AED is er niet alleen voor artsen of verpleegkundigen. Voor EHBO'ers met een reanimatie-aantekening is een AED-training van 4 uur voldoende om een certificaat te ontvangen waardoor men gelegitimeerd met deze apparatuur werken kan. Sinds voorjaar 2002 is dat wettelijk ook mogelijk, omdat minister Borst het gebruik van AED-apparatuur heeft vrijgegeven.

De Federatie Nederlandse EHBO biedt, in samenwerking met Laerdal, deze maand het



Actiepakket Heartstart FR2

aan. Het gaat om een speciale, exclusieve aanbieding, alleen voor verenigingen van Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO en Nationale Bond voor EHBO.

Als u vóór 31 oktober 2002 dit pakket bestelt hebt u een korting van maar liefst € 843,30

Actiepakket Laerdal Heartstart FR2	Basisprijs Laerdal	Speciale prijs Federatie	Actieprijs oktober	Actieprijs november	Actieprijs december
Laerdal Heartstart Forerunner2 zonder ECG-scherm, 2 defibrillatie-electroden, batterij incl. 5 jaar garantie	3.930,00	3.654,91	3.144,00	3.340,50	3.537,00
datakaart FR2	97,50	90,67	78,00	82,88	87,75
draagkoffer Forerunner 2, semi rigide tas	189,00	175,77	151,20	160,65	170,10
Totaal	4.216,50	3.921,35	3.373,20	3.584,03	3.794,85

Dus: hoe eerder kopen hoe beter, de prijs vanaf 1 januari a.s. is weer € 3.921,35.

Dus wees erbij, bestel zo spoedig mogelijk!

Vraag voor nadere informatie over het product de folder aan bij Laerdal, tel. 040 208 58 00.

Alle prijzen zijn excl. BTW en de gebruikelijke handlingskosten voor leveranties van Stichting EHBO-Diensten.

Geef uw bestelling, schriftelijk, telefonisch, per fax of per e-mail door aan: Stichting EHBO-Diensten,
Postbus 320, 3430 AH Nieuwegein
Tel (030) 60 24 666, Fax (030) 60 24 670
E-mail info@ehbofederatie.nl

AANBIEDING

ELK WONDJE SCHREEUWT OM BETADINE®

- Betadine is prettig in gebruik omdat het wateroplosbaar is en daarom niet prikt.
- Betadine is zeer effectief tegen bacteriën, virussen, schimmels en sporen.
- De bruine kleur geeft aan waar het werkt en dat het werkt (indien Betadine geel wordt, is het uitgewerkt en moet het opnieuw worden aangebracht).
- Betadine is officieel sponsor van de Federatie Nederlandse EHBO.

Lees voor gebruik de bijsluiter.



BETADINE. ONTSMETTEND GOED!

VIATRIS

Viatris B.V. Vernijn Stuurweg 60, 1110 BC Diemen. Tel.: 020 51 98 300.

Federatie
Nederlandse



Licentie: MUNDIPHARMA AG, Bazel/Zwitserland.

Ambu Onderhoudsvrije reanimatiepoppen

Een hygiënisch idee



De Ambu Man (model C, CA en CF) is nu ook te koppelen aan een compacte schrijver met alle resultaten van de prestaties.

Het hygiënische systeem



Blazen

U blaast op de mond of de neus van de pop. De ingeblazen lucht komt terecht in een uitneembare plastic zak in het hoofd van de pop. Deze plastic luchttas zet uit en drukt de reeds aanwezige omgevingslucht in de pop naar de longen of de maag. Hierdoor komt de borstkas naar boven.



Uitademen

De lucht verplaatst zich tijdens het 'uitademen' van de pop terug richting het hoofd. Hierdoor wordt de plastic luchttas in het hoofd samengedrukt en de door u ingeblazen lucht komt via de mond en neusgaten van de pop op realistische wijze naar buiten.



EQUIP

Edisonstraat 16j - 2809 PB Gouda - Postbus 41 - 2800 AA Gouda
Telefoon (0182) 573 293 - Fax (0182) 531 364 - info@equip.nl - www.equip.nl

Uw partner in reanimatie-producten