

Colofon

Contactblad
 Officieel Orgaan
 van de Koninklijke
 Nederlandse Vere-
 ning E.H.B.O.
 "Snelverband"
 afdeling Haarlem
 opgericht d.d.
 2 maart 1910

 Editie 58
 Nummer 1
 Juli 2010

Redactie

G. Venix-De Graaf

 Kopij voor de vol-
 gende editie kunt
 u inzenden naar
 snelverband@
 gmail.com

Drukwerk

G. Venix-De Graaf

**Inhoud**

Van de voorzitter	2
Bestuursleden	3
Adresgegevens "Eigen Gebouw"	3
Kader, lotus en contactpers.	4
Overzicht oefenavonden 2010/2011	5
Inschrijfformulier reanimatie	7
Acceptgiro	8
Uitnodiging jubileumfeest	9
AED	10
Uitnodiging jaarvergadering	11
Klein vakantieleed	12
Materialenlijst	15

Van de voorzitter



Beste leden,

Op 2 maart 2010 bestond onze EHBO vereniging Snelverband 100 jaar. Wat een bijzondere leeftijd! We hebben dit dan ook gevierd met een gezellige receptie in de mooie zaal van "Zang en Vriendschap" in de Jansstraat in Haarlem. Het bestuur was in stijl van 100 jaar geleden gekleed en het gebak was gemaakt volgens een receptuur van 100 jaar geleden. Tijdens de receptie werden de winnaars bekend gemaakt van de ludieke actie in de maand maart. mevrouw Markslag en de heer van Meeteren zijn uitgeroepen tot de winnaars. Het was een mooie bijzondere dag. De foto's staan op onze speciale Jubileum-website: www.jubileum.ehbosnelverband.nl

Op de receptie van ons jubileum werd ik in het zonnetje gezet door dat ik de penning van verdiensten van de Gemeente Haarlem uitgereikt kreeg. Een mooier cadeau kan ik mij niet wensen en ik wil jullie hier dan ook hartelijk voor bedanken. Het voelt aan als een kroon op mijn vele uren vrijwilligerswerk die ik in mijn leven heb verricht, niet alleen als voorzitter voor EHBO vereniging Snelverband, maar ook als LOTUS, Voorzitter voor de boottochten Snelverband, Voorzitter van de Stichting Eigen Gebouw en het vrijwilligerswerk bij voetbalvereniging Schoten.

Helaas gaat het nog steeds niet goed met mij. Sinds kort sta ik er alleen voor, gelukkig ontvang ik veel steun van mijn kinderen, familie en vrienden. Ik hoop snel weer aanwezig te kunnen zijn in de Raadhuisstraat. Ik wil jullie bedanken voor de vele beterschapkaarten die ik heb ontvangen, ze hangen allemaal in mijn kamer in Heliomare.

De zomervakantie is voor EHBO'ers altijd een extra spannende tijd. We zijn er op bedacht dat allerlei ongeluk(jes) en ongemakken zich kunnen voordoen:

- verbranding door steekvlam van de barbecue,
- tekenbeet,
- zonnesteek,
- allergische reacties door insectenbeten (bijen/wespen etc.),
- verbranding door de zon,
- blaren door het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse...

Kortom er is altijd genoeg werk dat op je af kan komen. Het beste is nog altijd vooruit kijken en voorkomen dat het je overkomt. Om jullie EHBO kennis goed op peil te houden hebben we voor het komende jaar weer een gevarieerd lesprogramma opgesteld. Natuurlijk mogen jullie zelf ook altijd suggesties indienen voor thema's die we tijdens de EHBO herhalingsavonden kunnen behandelen.

Tot ziens!
Aad Geerlings,



Bestuursleden

Voorzitter

Dhr. A.A. Geerlings

Tel: 023 – 52 51 094

Tweede voorzitter

Mw. A.M. Konincks

Tel: 023 – 54 00 618

Penningmeester, coördinator Postenwerk en LOTUS

Mw. A.H. Groot-Duiker

Tel: 023 – 52 75 645

Secretaris en materiaalbeheerder

Mw. G. Venix-De Graaf

Tel: 023 – 52 57 311

Algemene bestuursleden

Dhr. J.L. Stam

Tel: 0252 – 52 11 27

Mw. T. Schoot Uiterkamp - Wierda

Tel: 023 – 52 73 309

Adresgegevens "Eigen Gebouw"

EHBO Vereniging 'Snelverband'
Raadhuisstraat 11
2022 DK Haarlem

Postadres "Snelverband"

EHBO Vereniging Snelverband
T.a.v. Secretariaat
Pal Maleterweg 5
2033 BK Haarlem

E-mailadres "Snelverband"

snelverband@gmail.com



Artsen – docenten

Lotus

Mw. A.H. Groot – Duiker
Dhr. A.A. Geerlings
Mw. T. Schoot Uiterkamp - Wierda
Mw. C. van Deventer - Zwagerman
Mw. V.P. Raadsen
Mw. A.M. Konincks

Kaderinstructeur(trice)

Mw. G. Meijer – van Mierlo Tel: 023 – 53 30 634
Dhr. J.F. Rietdijk



Contactpersonen maandelijkse oefenavonden

1 ^e dinsdag (20.00 uur)	Dhr. J.L. Stam
1 ^e donderdag (19.30 uur)	Mw. G. Venix-De Graaf
2 ^e dinsdag (20.00 uur)	Mw. A.H. Groot - Duiker
2 ^e donderdag (19.30 uur)	Mw. A.M. Konincks
3 ^e woensdag (20.00 uur)	Mw. T. Schoot Uiterkamp - Wierda

Overzicht oefenavonden september t/m april 2011

September 2010	Anatomie	Aanvang
	Botbreuken/kneuzingen etc.	
Donderdag	02 september	19.30 uur
Dinsdag	07 september	20.00 uur
Donderdag	09 september	19.30 uur
Dinsdag	14 september	20.00 uur
Woensdag	15 september	20.00 uur
Oktober 2010	Verbandleer	Aanvang
	Bijwonden etc.	
Dinsdag	05 oktober	20.00 uur
Donderdag	07 oktober	19.30 uur
Donderdag	14 oktober	19.30 uur
Jaarvergadering	Woensdag 20 oktober	19.30 uur
November 2010	EHBO spel	Aanvang
Dinsdag	02 november	20.00 uur
Donderdag	04 november	19.30 uur
Dinsdag	09 november	20.00 uur
Donderdag	11 november	19.30 uur
Woensdag	17 november	20.00 uur
December 2010	Verkeersongevallen	Aanvang
Donderdag	02 december	19.30 uur
Dinsdag	07 december	20.00 uur
Donderdag	09 december	19.30 uur
Dinsdag	14 december	20.00 uur
Woensdag	15 december	20.00 uur
Zaterdag	25 september	Jubileumdag

Overzicht oefenavonden september t/m april 2011

Januari 2011	Reanimatie Incl. AED	Aanvang
Dinsdag	04 januari	20.00 uur
Donderdag	06 januari	19.30 uur
Dinsdag	11 januari	20.00 uur
Donderdag	13 januari	19.30 uur
Woensdag	19 januari	20.00 uur
Februari 2011	Reanimatie Excl. AED	Aanvang
Dinsdag	01 februari	20.00 uur
Donderdag	03 februari	19.30 uur
Dinsdag	08 februari	20.00 uur
Donderdag	10 februari	19.30 uur
Woensdag	16 februari	20.00 uur
Maart 2011	Arts	Aanvang
Dinsdag	01 maart	20.00 uur
Donderdag	03 maart	19.30 uur
Dinsdag	08 maart	20.00 uur
Donderdag	10 maart	19.30 uur
Woensdag	16 maart	20.00 uur
April 2011	Flauwtes Hyperventilatie CVA / Angina Pectoris	Aanvang
Dinsdag	05 april	20.00 uur
Donderdag	07 april	19.30 uur
Dinsdag	12 april	20.00 uur
Donderdag	14 april	19.30 uur
Woensdag	20 april	20.00 uur

Herhalingslessen Reanimatie. U komt toch ook?

Zoals elk jaar vragen wij u om aan te geven wanneer u een van de lessen wilt volgen. U kunt dit doen door dit formulier (kopie mag ook) **uiterlijk 1 november** af te geven op een van de oefenavonden.

Let op! Opgeven kan uitsluitend via dit formulier of een kopie hiervan. Mondeling opgeven aan de tafel is, om onduidelijkheden etc. te voorkomen, niet mogelijk.

Heeft u achteraf wijzigingen neem dan rechtstreeks contact op met Leida Groot (023 - 52 75 645).

Naam:

Telefoonnummer:

Voorkeur:

Januari 2011 Reanimatie inclusief HERHALING AED*

◇	Dinsdag	04 januari	20.00 uur
◇	Donderdag	06 januari	19.30 uur
◇	Dinsdag	11 januari	20.00 uur
◇	Donderdag	13 januari	19.30 uur
◇	Woensdag	19 januari	20.00 uur

* deze maand zijn de herhalingslessen voor leden die in het bezit zijn van een AED certificaat. Heeft u **geen** AED certificaat, dan dient u zich op te geven voor een herhalingsles in de maand februari.

Februari 2011 Reanimatie zonder AED

◇	Dinsdag	01 februari	20.00 uur
◇	Donderdag	03 februari	19.30 uur
◇	Dinsdag	08 februari	20.00 uur
◇	Donderdag	10 februari	19.30 uur
◇	Woensdag	16 februari	20.00 uur

Acceptgiro
Contributie seizoen 2010/2011

De acceptgiro voor de betaling van de
contributie zit weer voorin het boekje.

Wij verzoeken u de contributie voor
14 september 2010 aan ons over te maken.

Leida Groot -Duiker
Penningmeester

En

Gabriëlle Venix - De Graaf
Secretaris

⁹ JUBILEUMFEEST

Uitnodiging Jubileumdag 100 jaar SNELVERBAND

Op 2 maart 2010 bestond EHBO-vereniging "Snelverband" precies 100 jaar.

Zaterdag 25 september willen wij dit uitgebreid gaan vieren met alle leden van onze vereniging. 's Middags vanaf drie uur is er een puzzelwandeling en 's avonds gaan we lekker eten bij Wok Palace in Zandvoort.

Zowel de leden als hun partners zijn hiervoor uitgenodigd. De kosten bedragen € 15,- per persoon. Dit bedrag a.u.b. overmaken op rekeningnummer 300284 tnv Ledenadministratie te Haarlem onder vermelding van de naam. Na betaling ontvangt u een bevestiging.

Vul onderstaand strookje in of mail naar snelverband@gmail.com en geef je snel op voor deze leuke dag.

De Jubileumcommissie



Naam:.....

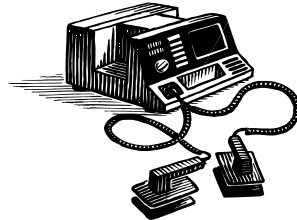
Aantal personen:.....

Neemt deel aan de wandeltocht: Ja / Nee

Zenden naar:
EHBO-vereniging Snelverband
Jubileumfeest
Pal Maletterweg 5
2033 BK Haarlem

Cursus AED

Zoals we al in een eerder contactblad hebben vermeld is met ingang van september 2009 de bediening van de AED een verplicht onderdeel is van de opleiding tot EHBO'er. Met ingang van 1 oktober 2011 moet iedereen die zijn EHBO-diploma wil behouden een aanvullende cursus EHBO-bediener volgen.



Dit cursusjaar gaan we met deze cursus beginnen. De kosten bedragen € 35,-.

Een aantal leden heeft zich hiervoor al opgegeven. Heeft u ook interesse, meldt u aan via snelverband@gmail.com of bel Gabriëlle Venix op nummer: 023-5257311.

Heeft u reeds een AED-certificaat en heeft u dit nog niet gemeld bij het secretariaat, lever dan een kopie van dit certificaat in bij de tafel. Wij sturen dit dan op naar het Oranje Kruis met het verzoek om dit op het volgende diploma te vermelden.

Uitnodiging Jaarvergadering

Aan: alle leden van EHBO vereniging
Snelverband

Van: het bestuur

Datum: **12 oktober 2010**

Aanvang: 19.30 uur

Locatie: Raadhuisstraat 11, Haarlem

- Agenda:**
1. Opening
 2. Mededelingen/ingekomen stukken
 3. Jubilarissen
 4. Notulen jaarvergadering 2009
 5. Verslag secretaris
 6. Financieel verslag en begroting
 7. Kascontrolecommissie
 8. Verkiezing bestuur
 9. Bestuursbeleid
 10. Rondvraag
 11. Pauze
 12. Lezing of film

Klein vakantieled

Op vakantie gebeuren regelmatig kleine ongevalletjes. Laat daardoor de pret echter niet bederven, met de juiste eerste hulp is klein vakantieled zo verholpen.

Zonnebrand:

Een van de meest voorkomende letsels op vakantie is zonnebrand. Zonnebrand is het gevolg van ultraviolette straling die de huid binnendringt.

Het UV-effect van zonnebrand treedt geleidelijk op. Als het voelbaar en zichtbaar wordt is het eigenlijk al te laat.

De verschijnselen van zonnebrand treden pas op nadat de huid verbrand is, meestal na enkele uren. Zonnebrand lijkt op een lokale ontsteking of irritatie van de huid, behalve de roodheid is de huid ook warmer, gezwollen en pijnlijk. Hoe langer de blootstelling en hoe gevoeliger de huid hoe ernstiger de genoemde effecten uitpakken, is de schade uitgebreider dan kunnen ook blaren optreden. Uiteindelijk treedt schilfering van de huid op.

Bij zeer ernstige zonverbranding kan door de massale ontsteking zelfs koorts ontstaan, ook misselijkheid, hartkloppingen, hoofdpijn en braken komen voor. Kinderen en ouderen zijn vatbaarder voor de ernstiger varianten van zonnebrand!!

Eerste hulp bij zonnebrand:

- * Haal het slachtoffer uit de zon en verplaats naar een wat koelere ruimte.
- * Koel de huid met natte doeken, ook een douche met lauw water kan de pijn verlichten.
- * Laat eventuele blaren heel, om een bacteriële infectie van buitenaf te voorkomen.
- * Gebruik bij heftige pijn eventueel een pijnstillertje, zoals paracetamol.
- * Om de huid volledig te laten herstellen is het van belang gedurende een week de huid niet meer aan de zon bloot te stellen.
- * Wanneer er sprake is van een ernstige zonnebrand met zwellingen, blaren, koorts, rillingen, hoofdpijn, hartkloppingen of misselijkheid een arts raadplegen.

Voorkomen is beter:

Zonnebrand is goed te voorkomen.

- * Vermijdt de krachtige zonnestraling 's zomers tussen 12.00 en 15.00 uur.
- * Draag voldoende beschermende kleding en een pet of hoedje.
- * Pas bij zonnebaden en wandelen een geschikte crème toe.
- * Smeer regelmatig. (Altijd opnieuw na het zwemmen ook al is de crème waterproof).

Hittekramp:

De kramp bij hittekramp ontstaat door een verstoorde zout- en vochtbalans door heftig zweten en onvoldoende inname. Dit beeld ziet men bij sporters en atleten, maar ook bij vakantiegangers die onvoorbereid grote wandelingen maken of zich in een warme en droge omgeving bovenmatig inspanssen. Vaak wordt gedacht dat de oplopende temperatuur de boosdoener is. Dat geldt hoogstens voor de buitentemperatuur.

Onze spieren hebben namelijk Natriumchloridezout (NaCl) nodig om goed te kunnen samentrekken en ontspannen. Bij een gebrek aan NaCl treden er spierkrampen en een algemeen gevoel van malaise. Bij zorgeloze vakantievangers kunnen gevaarlijke situaties ontstaan, de meer ervaren sporters, trekkers en reizigers anticiperen hier al op door voor, tijdens en na de inspanning zout-aanvullende drankjes te nuttigen.

Eerste hulp bij hittekramp:

De eerste hulp is eenvoudig. Herken eerst het beeld: krampen, misselijk, dorst en een matig verhoogde lichaamstemperatuur. Zet het slachtoffer op een koele plak en dien vocht en zout toe. Een ORS-oplossing is daarbij heel handig. Laat alle verdere inspanning die dag staken. Bij ernstige hoofdpijn en een verminderd bewustzijn een arts raadplegen.

Zonnesteek:

Het lichaam van het slachtoffer heeft teveel warmte opgenomen, waardoor de kerntemperatuur sterk stijgt. Het gevolg is een flinke hoofdpijn, algemeen slecht gevoel met eventueel ook misselijkheid, en, in de ernstiger gevallen, ook een gestoord bewustzijn. Een zonnesteek is een vorm van hitteberoerte.

Door uitdroging is ook een shock mogelijk. Soms ontstaat door een hitteberoerte een stilstand van de bloedsomloop.

Eerste hulp bij zonnesteek:

Breng het slachtoffer zo snel mogelijk naar een koele ruimte, koel geleidelijk af en bewaak de vitale functies. Bij een hitteberoerte altijd professionele hulp inschakelen!!

Waterige diarree:

Op vakantie loeren vreemde spijzen, akelige bacteriën en virussen die het op ons maag- en darmkanaal voorzien hebben. Dan dreigt diarree. Het meest voorkomende diarree is van het waterige type. Het vocht in de darm wordt dan onvoldoende geresorbeerd.

Eerste hulp bij waterige diarree:

De beste vorm van EHBO is veel drinken. In geval van forse diarree kunnen daar zoutoplossingen, als ORS, gegeven worden. Helpt dat allemaal niet en wordt het slachtoffer suf en uitgedroogd moet een arts worden geraadpleegd. Let op: veel vochtverlies geeft eenzelfde shockbeeld als veel bloedverlies.

Muggenbeten:

Warm weer en stilstaand water in de buurt? Dan azen de muggen op ons bloed. Aan muggenbeten kleven twee problemen: allereerst de allergische reacties en bijkomende infecties rond de steekplek en als twee het overbrengen van nare ziekten.

Onder een muggenbult wordt een sterk jeukende reactie verstaan die ontstaat op de plek van de huid waar de mug bloed zuigt. Dat kan variëren van een klein rood plekje tot grote rode, pijnlijke en /of blaasvormige gezwellen. Met name kleine kinderen kunnen heftig reageren en helemaal onder zitten.

Eerste hulp bij muggenbeten:

Het eerste probleem is jeuk. Daar kan mentholpoeder, licht koelen of een antiallergisch zalfje tegen gebruikt worden.

Het tweede probleem is dat muggenbeten ziekten als malaria en hersenvliesontsteking kunnen overbrengen, dit komt echter alleen in bepaalde gebieden voor. Laat u van te voren goed inlichten en gebruik de juiste preventieve medicijnen. Preventie voorkomt een hoop leed. Gebruik horren of een klamboe, bedek het lichaam tijdens wandelingen en sla muggen die je ziet dood. Gebruik een goed insectenwerend middel dat DEET bevat.

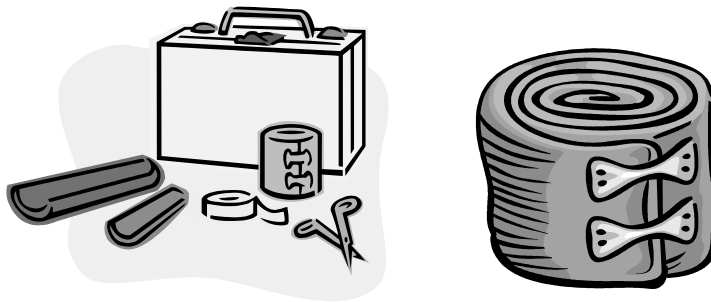
Bron: Reddingswezen, nummer 3, juni 2010

Materiaallijst 2010 – 2011

(deze zijn verkrijgbaar bij de materiaalbeheerder)

Artikelnr.	Omschrijving	Prijs
0900	Hét EHBO boek	21,90
1000	Cursistenset	29,25
1001	Oranje Kruisboekje	18,00
1002	Vragen & Werkboekje	18,00
1005	Geoefend EHBO boekje	16,50
2001	Verband Cambric 4 cm	0,50
2002	Verband Cambric 6 cm	0,75
2003	Verband Cambric 8 cm	0,90
2052	Ideaal windsel 6 cm	1,70
2053	Ideaal windsel 8 cm	2,00
2054	Ideaal windsel 10 cm	2,50
2101	Hydrophile 4 cm	0,35
2102	Hydrophile 6 cm	0,40
2103	Hydrophile 8 cm	0,45
2104	Hydrophile 10 cm	0,55
2151	Hydrophile elastisch 4 cm	0,40
2152	Hydrophile elastisch 6 cm	0,45
2153	Hydrophile elastisch 8 cm	0,55
2154	Hydrophile elastisch 10 cm	0,70
2451	Snelverband nr.1	1,00
2452	Snelverband nr.2	1,30
2453	Snelverband nr.3	1,75
2551	Wondsnelverband 4x 5 cm	0,65
2552	Wondsnelverband 6x 8 cm	0,80
2553	Wondsnelverband 8x 10 cm	1,00
2601	Gaas hydrofhile 16x 16 p.d.	1,25
2602	Gaas hydrofhile 5x 5 cm	1,75
2603	Gaas hydrofhile 10x 10 p.st	0,25
2681	Gemetal compres 8x 10 p.st	0,45
2682	Gemetal compres 10x 12 p.st	0,45
2701	Witte watten 10 grams	0,45
2763	Synthetische watten	1,35
2791	Vette watten rol 10 cm	4,00

2801	Driekantendoek		1,00
3102	Wondpleister	1m x 6 cm	2,35
3103	Wondpleister	1m x 8 cm	2,75
3111	Wondpleister	5m x 4 cm	6,50
3112	Wondpleister	5m x 6 cm	7,00
3113	Wondpleister	5m x 8 cm	7,60
3711	Kleef pleisterrol	5m x 1,5 cm	2,25
5002	Schaar knievorm	14,5 cm	2,50
5111	Splinter pincet	8 cm	2,25
5201	Veiligheidsspelden		0,45
5221	Blarenprikkers		0,15
5301	Sterilon 10cc		1,85
5311	Betadine 10cc		1,85
5411	Aluminium reddingsdeken		3,25
5531	Brumsveld compres 10 x 10		5,75
5604	Handschoenen per paar		0,30
5631	Beademingsmasker		15,00
5641	Mondkapje met sleutelhanger		4,50
5661	Aspivenin pompje		18,50
6102	Ongevalstas (gevuld)		82,00
6103	Allroundtas (gevuld)		95,00
6611	Verbandtas met rits (gevuld)		57,50



(alle prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijziging)