



EHBO
De Meije - Zegveld



Nieuwsbrief 34

December 2020

www.ehbo-demeije-zegveld.nl
info@ehbo-demeije-zegveld.nl
ehbodemeijezegveld@gmail.com

Bestuursleden	1
Van de bestuurstafel	2
Lessen in Coronatijd	3
Data seizoen 2020 - 2021	4 - 5
Competentiepunten	6
Verenigingsnieuws	7
De Donateurs van onze vereniging	10 - 11



Bestuursleden

Voorzitter:

Margriet Vermeij
Broeksloot 63, 3474 HS, Zegveld
tel. 06-21807560
E-mail: vermeij006@kpnmail.nl

Secretaris:

Annita van Vliet
Pr. Beatrixstraat 30, 3474 JW Zegveld
Tel. 06-13812129
e-mail: annitavanvlietkoot@gmail.com

Penningmeester:

Patricia Grootewal
Elzenlaan 14, 3474 KN Zegveld
tel. 0348-741504
e-mail: pargrootewal@gmail.com

Overige bestuursleden:

Nico Mouris
Meije 228, 3474 MC Zegveld
tel. 0172-685536
e-mail: mourismaria@live.nl

Jilis Oudshoorn
Meije 207, 3474 MB Zegveld
tel. 06-21966206
e-mail: jilis.oudshoorn@gmail.com

Wilma Blok
Uitweg 21, 3652 LR Woerdense Verlaat
tel. 06-40747357
e-mail: gg.blok@solconmail.nl

Het bestuur wenst iedereen
fijne feestdagen
en een
gezond en voorspoedig 2021!



Van de bestuurstafel

Het eind van 2020 nadert, we kijken terug op een bijzonder jaar.

Tijdens onze jaarvergadering werd er afscheid genomen van ons bestuurslid Thijs Angenent. Thijs heeft zich vanaf 1995 tot 2020 als bestuurslid ingezet voor onze vereniging, had vele jaren de taak van penningmeester. Ook was hij actief in het werven van donateurs en het laatste jaar heeft hij zich bijzonder ingezet om AED's te krijgen op plekken in Zegveld die 24-uur beschikbaar zijn. Dorpswethouder George Becht verraste hem met een gemeentelijke onderscheiding: een "Zilveren steekspeld".

Maar liefst elf cursisten slaagden voor het EHBO diploma en slaagde er een cursist met vlag en wimpel voor het onderdeel "levensreddende Handelingen". Iedereen nogmaals van harte gefeliciteerd!

Tja, een jaar met veel aanpassingen, ook voor onze EHBO vereniging. Maar gelukkig kunnen we vanaf september onze EHBO avonden weer volgen, mede dankzij onze instructeur Rene die de "lessen" COVID-proof weet in te vullen! Bedanken we ook iedereen die zijn of haar stem heeft gegeven aan onze vereniging bij de Raboclub Support actie. Het bedrag wat we ontvangen is € 635,94!

Jubileum uitgesteld

Verder willen we als bestuur laten weten dat onze jubileum feestavond uitgesteld wordt tot een later tijdstip. Gezien de wisselende ontwikkelingen rond het COVID-virus lijkt het ons niet verantwoord om dit in januari door te laten gaan. Zodra er een "veiliger" datum bekend is zullen we dit direct kenbaar maken.

Wensen we iedereen hele goede Kerstdagen en een gezond 2021!

"Kerst is een tijd van terugblikken, van bezinning en van samen zijn.

Je glas heffen in dankbaarheid voor alle Zegeningen groot en klein!"

Namens het bestuur,

Margriet Vermeij
Voorzitter





Lessen in coronatijd

Maatregelen coronavirus

In het vervolg van seizoen 2020-2021 blijven alle avonden onder voorbehoud. Verder moeten we de richtlijnen van de RIVM en het Oranje Kruis volgen.

Richtlijnen RIVM

De richtlijnen van het RIVM zijn leidend voor iedereen: instructeurs, leden en cursisten.

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging vanaf 38 graden.
- Blijf thuis wanneer een huisgenoot meer dan 38 graden koorts heeft en/of benauwdheidsklachten.
- Houd te allen tijde 1.5 meter afstand tot instructeur(s), leden en cursisten.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen regelmatig met water en zeep en gebruik handdesinfectiemiddelen (alcoholgel en alcoholvloeistof) wanneer water en zeep niet beschikbaar zijn.

Vormgeving van deze richtlijnen

De lessen zullen zoals gewoonlijk in de Milandschool gehouden worden. Om de 1,5 meter afstand te kunnen waarborgen kunnen ongeveer 20 leden per herhalingsles aanwezig zijn. De herhalingslessen zullen we in 2 groepen splitsen. De vroege groep begint vanaf 19.00 tot 20.20 uur, de late groep is vanaf 20.35 tot 22.00 uur. Annita van Vliet heeft hiervoor de leden al een mail gestuurd wie in de vroege of late groep wil deelnemen. Tijdens de herhalingslessen zullen we geen koffie en thee aanbieden.

Bij de ingang van de school wordt je opgewacht door een bestuurslid. Hij/zij zal je standaard vragen of je verkouden bent of koorts hebt. Verder zal het bestuurslid je handen desinfecteren en je aanwezigheid tijdens de les vermelden.

Desgewenst zijn er mondkapjes en handschoenen beschikbaar voor diegene die dit prettig vindt. In de zaal is handdesinfectiemiddel beschikbaar zodat je de gelegenheid hebt om je handen te desinfecteren.

We zullen zoveel mogelijk proberen de zaal te ventileren. We zullen dus de deur naar de gang en zo mogelijk ook de nooduitgang iets open zetten. Hou er dan ook rekening mee dat het wat koeler is in de zaal. Neem je jas mee naar het lokaal. De Milandschool verlaat je via de nooduitgang.

Deze maatregelen blijven van kracht zolang we 1,5 meter afstand moeten houden.

Daarnaast het volgende verzoek. Ben je ziek of verkouden, blijf thuis!

Stuur in dit geval een berichtje naar een bestuurslid zodat wij weten dat je afwezig bent.

Heb je over de maatregelen die wij treffen nog vragen, mail ons dan gerust.



Data seizoen 2020 - 2021

Hieronder hebben we alle data vermeld van dit seizoen. De punten achter het onderwerp (*tussen haakjes, onderstreept en schuin gedrukt*) betreffen de competentie punten die je voor die avond kunt behalen. Een bestuurslid tekent bij binnenkomst uw aanwezigheid af. **Wilt u zo vriendelijk zijn als u niet aanwezig bent bij een herhalingsavond zich af te melden via ehbodemeijezegveld@gmail.com of bij één van de bestuursleden?**

Ieder EHBO lid dient aan minimaal 6 lessen per seizoen deel te nemen maar het liefst zien we jullie op iedere lesavond.

Vooralsnog worden de herhalingsavonden in 2 groepen gegeven; een vroege groep van 19.00 uur tot 20.25 uur en een late groep van 20.35 uur tot 22.00 uur. Dit vanwege het Covid 19 virus. De avonden worden gehouden in de Milandschool aan de Hazekade 8 in Bodegraven, tenzij anders in het programma vermeld.

Groepsindeling reanimatie/AED

De groep die als eerste vermeld staat begint om 19.00 uur tot 20.25 uur. De tweede groep start om 20.35 uur tot 22.00 uur. Er is deze avond geen koffie/thee. **Het is de bedoeling dat u zowel in het najaar als in het voorjaar de reanimatie/AED les volgt.**

Een week voor de reanimatie/AED les krijgen de leden een reminder. Kunt u niet op het voorgestelde tijdstip, dan kunt u ruilen met iemand uit een andere groep. De groepen blijven dan dezelfde omvang houden.

Groep 1:

Thijs Angenent, Annie Biemond, Mia Bijl, Wilma Blok, Tom Blonk, Job de Boggende, Sabina de Boggende, Pauline Bosland, Ina Brak, Piet Bremmer, Da-lou de Bruin, William van der Burg, Cees Dijkshoorn, Richelle Dijkshoorn, Dick Fierens, Patricia Grootewal en Hanneke Kastelein

Groep 3:

Agatha Koot, Arthur Langerak, Magda Langerak, Margriet Langerak, Leen de Leeuw, Hans Loenen, Mary-Jane Mansveld, Adrie van Meurs, Nico Mouris, Carolien Muijt, Eveline Muller, Belinda Oudshoorn, Jilis Oudshoorn, Job Pels, Jan Pijnacker en Jacqueline Ram

Groep 2:

Gerdi van Elk, Paul Groenendijk, Rianne van der Gun, Wendie Hartsink, Merel Heutman, Esther van der Hoef, Wendy van der Hoeven, Nicolien van 't Hoog, Wim Hoogendoorn, Arjen Hoogeveen, Angela de Jong, Arne de Jong, Miranda van der Knaap, Thera van der Knaap, Duranda Kruijt, Martini de Kruijf en Margriet Vermeij

Groep 4:

Aafke Spek, Koen Spruit, Rosita Spruit, Marleen Straver, Winnie Streng, Marijke Verboom, Woudina Verdouw, Riet Verheul, Annita van Vliet, Iris van Vliet, Sandra van Vliet, Jeroen Vermeulen, Ries Voorend, Floor van der Wind, Chris van Rijswijk, Monique Vijfhuizen en Cor Kentrop





Herhalingslessen (alle data en onderwerpen zijn onder voorbehoud)

11 januari 2021

Botbreuken, kneuzingen en verstuikingen (9 + 10)

25 januari 2021

Hartinfarct, beroerte, epilepsie en kleine letsels (2 + 4)

01 februari 2021

Verbandleer (7)

08 februari 2021

Reanimatie/AED groep 4 + 3 (1)
Groep 4: 19.00 uur tot 20.25 uur
Groep 3: 20.35 uur tot 22.00 uur

15 februari 2021

Reanimatie/AED groep 2 + 1 (1)
Groep 2: 19.00uur tot 20.25 uur
Groep 1: 20.35 uur tot 22.00 uur

01 maart 2021

Vergiftigingen, warmte en koude letsels (12 + 14 + 15)

15 maart 2021

Praktijkavond (2 + 3 + 4 + 7 + 17)

22 maart 2021

Jaarvergadering

Overige data (alle data zijn onder voorbehoud)

Herhalingsles EHBO aan kinderen:

Maandag 8 maart 2021 van 19.30 uur tot 22.00 uur
Een paar weken voor deze data krijgen de desbetreffende leden een mailtje. Let op! Graag afmelden als je niet aanwezig kunt zijn.

Herhalingsles reanimatie/AED voor inwoners uit Zegveld en de Meije:

Dinsdag 16 februari 2021 van 19.30 uur tot 22.00 uur. Voor deze avond krijgen inwoners/donateurs uit Zegveld en de Meije een uitnodiging.

Herhalingsles alcohol en drugs:

Woensdag 7 april 2021 van 19.00 uur tot 22.00 uur in Maarsen. Het exacte adres volgt nog. Een paar weken voor deze datum ontvangen de desbetreffende leden een mailtje.

Nieuwe cursus EHBO aan kinderen (EHAK)

Dinsdag 30 maart
Dinsdag 13 april
Dinsdag 20 april

Dit seizoen starten we weer een nieuwe EHAK-cursus. De cursus wordt gehouden vanaf 19.30 tot 22.15 uur in de Milandschool aan de Hazekade 10. Heeft u interesse of nog vragen, stuurt u dan een mailtje naar ehbodemeijezegveld@gmail.com





Competentiepunten

Verplichte competentiepunten (Elk jaar herhalen)

1. Reanimatie / AED
2. Stoornissen in het bewustzijn (A)
3. Stoornissen in de ademhaling (B)
4. Stilstand bloedsomloop (C)
5. Ernstige uitwendige bloedingen
6. Shock
7. Verband- en hulpmiddelen

Variabele competentiepunten (Elke 2 jaar herhalen)

8. Brandwonden
9. Kneuzingen en verstuikingen
10. Ontwrichtingen en botbreuken
11. Aangezichtsletsels (oog, neus, oor etc.)
12. Vergiftiging
13. Elektriciteitsongevallen
14. Koude letsels
15. Warmte letsels
16. Vervoer over korte afstand
17. Uitwendige wonden
18. Dierenletsels (kwallenbeet, tekenbeet, eikenprocessierups etc.)





Verenigingsnieuws

Evenementenverslag 2020

We gingen voortvarend van start en hadden een goed gevulde agenda voor het hele jaar. Maar Corona gooide roet in het eten.

Met de nieuwe cursisten van dit jaar erbij had ik graag een leuk laatste jaar willen draaien, maar gelukkig krijg ik een goede opvolger.

Helaas hebben we maar drie evenementen gehad. Hoelang zullen nog moeten wachten? Niemand die het weet, we hebben er allemaal mee te maken, helaas.

We moeten vooral positief blijven en vooruitkijken.

Tot slot wens ik iedereen fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling en vooral een gezond en veilig 2021 toe.

Nico Mouris



EHBO magazine

Het Oranje Kruis heeft het bestuur laten weten dat zij stoppen met het maken van het magazine EHBO.nl.

De resterende uitgave tot en met december 2020 blijven we ontvangen.

Vanaf 1 januari 2021 is informatie en zijn de artikelen digitaal beschikbaar en zijn deze gratis te lezen op de websites van Het Oranje Kruis.

Het bestuur gaan onderzoeken of er nog andere alternatieven zijn. Een boekje/tijdschrift pak je soms net even wat eerder dan dat je digitaal informatie opzoekt, is onze mening.

Uiteraard kun je ons aangeven als er geen interesse hebt in een tijdschrift, dan kunnen we hier rekening mee houden met het aantal tijdschriften dat we eventueel gaan bestellen.

Zodra we een alternatief hebben, brengen we jullie uiteraard op de hoogte.



Invulling van de herhalingslessen in Coronatijd

De herhalingslessen worden COVID-19 proof gehouden. Hoe wij dit doen, staat elders in deze nieuwsbrief. Onze instructeur René van Lelieveld weet er elke avond weer een leerzame les van te maken op 1,5 meter afstand. Onze complimenten!

De lessen worden goed bezocht. Aan het begin van het seizoen was de opkomst ruim boven de 60% tot wel 75% van het aantal leden. Hoe meer we in het seizoen komen en richting het einde van het jaar (dat is in andere seizoenen ook zo) loopt het aantal weer wat terug.

Hieronder geven we in het kort weer wat we tot 16 november hebben behandeld.

21 september 2020 (32 aanwezige leden)

Vanavond de eerste les COVID-19- proof.

Dit betekent geen avond met alle leden bij elkaar. De leden zijn ingedeeld in twee groepen.

De vroege groep begint om 19.00 uur tot 20.25 uur. De late groep om 20.35 tot 22.00 uur.

Nadat iedereen zijn handen ontsmet heeft en door een bestuurslid aangetekend is dat hij/zij aanwezig is bij de les, kan de les beginnen.

De eerste les ging over Alcohol en drugs. Welke categorieën hebben we?

De verdovende middelen (denk dan aan alcohol en GHB), stimulerende middelen (cafeïne, cocaïne, speed en XTC zijn wel de bekende middelen) en trippende middelen (zoals Cannabis en Ketamine)

René van Lelieveld heeft uitgelegd wat deze middelen doen. Welke invloeden deze middelen hebben op je gezondheid en waar het mis kan gaan.

En uiteraard heeft René ons aangegeven wat wij als hulpverlener kunnen doen. Een hoofdregel daarbij veroordeel je slachtoffer niet. Je bent er om het slachtoffer te helpen!

28 september en 26 oktober 2020 Reanimatie AED (22 en 24 aanwezige leden)

Op 28 september hadden we in het Zegveldse dorp een reanimatie. De burgerhulpverlening werd ingeschakeld. Uit het dorp hebben twee bewoners geholpen. Annita van Vliet en de buurvrouw van het slachtoffer. Zij hebben hun best gedaan. Helaas heeft dit gezien de omstandigheden van het slachtoffer niet geleid tot een positieve reanimatie.

Tijdens deze les is uitgebreid stilgestaan bij deze reanimatie.

Hierna zijn de aanwezige leden zelf aan de slag gegaan, waarbij iedereen een eigen gelaat en longen voor de pop kreeg om te oefenen. Op de baby's en kinderen hebben we alleen borstcompressies gegeven.

De richtlijnen van de reanimatieraad zijn in verband met COVID-19 per 10 oktober 2020 weer aangepast. Er worden zolang het virus zich blijft verspreiden alleen borstcompressies gegeven worden en geen beademing.





Invulling van de herhalingslessen in Coronatijd (vervolg)

5 oktober 2020 Electriciteitsongevallen en brandwonden (31 aanwezige leden)

Na een introductie van René zijn we in groepen van 3-4 personen bij elkaar gaan zitten (uiteraard met inachtneming van de 1,5 meter afstand). In groepen van 3-4 personen hebben we gediscussieerd en opgeschreven waar je op moet letten met brandwonden en wat je als hulpverlener moet doen? Vervolgens hebben we dit gezamenlijk besproken. Wederom weer een leerzame les.

2 november 2020 (20 aanwezige leden)

De les over communicatie en portofoon gebruik had René op een leuke manier en COVID-proof in elkaar gezet. De opdracht was de volgende.

Één of meerdere perso(n)en moest(en) aan de hand van de gegevens die hij/zij doorkreeg via de portofoon een tekening maken. De overige leden kregen allemaal een stukje van de totale tekening. Via de porto moest men aangeven wat hij/zij op zijn plaatje zag zodat de tekening in zijn geheel gemaakt kon worden. Achteraf bleek wel dat iedereen zijn eigen plaatje heel belangrijk vond en tot op de detail nauwkeurig wilde doorgeven. Het gebruik van de porto ging goed.

16 november 2020 (21 aanwezige leden)

Middels leerspelletjes als loco, domino en andere varianten werd onze EHBO kennis op de proef gesteld. Wederom een leuke les en is onze EHBO kennis weer opgefrist.

30 november 2020 (26 aanwezige leden)

Deze les stond in het thema van 'Stop de bloeding, red een leven'. Dit gaat een vast onderdeel worden van de basis cursus. De leden die dit onderdeel nog niet hebben gevolgd worden hierin bijgeschoold.

We hebben geoefend met een tourniquet, wanneer en hoe gebruik je deze. Daarnaast hebben we geoefend hoe we een grote wond kunnen opstoppen met verbandmateriaal.



Traumatische EHBO-ervaring

Als EHBO'er kom je wel eens in situaties die je van tevoren niet hebt zien aankomen of die meer impact op je hebben dan dat je verwachtte. Te denken valt aan een reanimatie, heftige bloedingen, bepaald gedrag van slachtoffers, ernst van verwondingen en noem maar op. Wat voor de ene hulpverlener een kwestie van je EHBO kennis toepassen is, kan voor een andere EHBO'er een traumatische of heftige gebeurtenis zijn. Door er met anderen over te praten kan al een opluchting zijn.

Wanneer je als hulpverlener merkt dat de gebeurtenis meer met je doet of dat je er slecht van kunt slapen dan is het goed om professionele hulp in te schakelen zoals slachtoffer hulp.

Het EHBO bestuur raadt EHBO'ers aan om een bestuurslid van op de hoogte te stellen. Dit hoeft niet alleen bij een traumatische of heftige gebeurtenis, maar mag ook als je hulp verleent hebt en je verhaal even kwijt wil. Hier met een bestuurslid over te praten kan misschien veel helpen. Het bestuurslid kan je eventueel helpen bij het zoeken naar desbetreffende instanties als dat nodig blijkt te zijn.

Ons advies. Blijf er vooral niet zelf mee zitten maar praat erover!

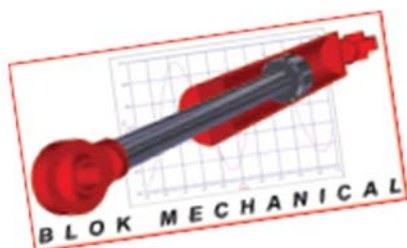


De donateurs van de vereniging

Vele inwoners uit de De Meije en Zegveld zijn donateur van onze vereniging.

Niet alleen inwoners ondersteunen onze vereniging, maar ook vele ondernemers, onder andere onderstaande ondernemers.

Het bestuur is hun hiervoor erg dankbaar. Dankzij deze steun kunnen wij de leden een goed en gevarieerd programma aanbieden tegen een betaalbare contributie. Klik op het logo om de website te bezoeken



**Autobedrijf
Andeweg**

PRINT CMR



WIM VAN BEMMEL AUTO'S
VERKOOP - REPARATIE - ONDERHOUD

**Onderling
verzekerd**
dichtbij & vertrouwd



P KASTELEIN
Verhuur- en Hevniersbedrijf



M Aannemers-montagebedrijf
M.Verboom



De donateurs van de vereniging



Arjan Vermeij
Markthandelaar

A.C. Donselaar
Aannemersbedrijf

Arjan Verhage
Klusbedrijf

M. Uittenboogaard
Lederlandmeubels

Theo Westerink
Kaas en Noten