

## Corona blijft ons leven bepalen.

Iedereen snakt naar verlichting van de corona maatregelen.

Eindelijk weer naar een restaurant, café, theater of voetbalwedstrijd of samen met je partner bij iemand op bezoek. En weer een EHBO-les volgen.



Omdat we de reanimatie het belangrijkste vinden hebben we besloten het programma aan te passen en dit seizoen alleen nog reanimatielessen te geven. Deze beginnen 6 april, daarna op 12 en 21 april en op 12 en 17 mei. (als het tenminste weer mag!) De lessen in februari en maart komen dus te vervallen. Onze website is aangepast. Jeroen heeft de mensen die op deze data al stonden laten staan. Alleen is het programma dus aangepast naar reanimatielessen.

[Kijk even op de site voor een actueel overzicht.](#)

Mochten er leden zijn die zich willen aanmelden, maar de avonden zijn al volgeboekt, dan graag via een e-mail contact opnemen met het secretariaat.

Misschien is een start op 6 april nog optimistisch, indien nodig zullen we onze plannen aanpassen aan de corona maatregelen. We houden je op de hoogte.

## Contributie 2021.

Het is raar géén lessen geven en wel contributie vragen. Er zijn wel vaste lasten en géén inkomsten van de evenementen waar we hulpverleners. En we moeten als vereniging natuurlijk wel verder. Er is ook géén jaarvergadering geweest, waar de hoogte van de contributie altijd een agendapunt is. We willen daarom voor 2021 eenzelfde bedrag voor de contributie aan te houden. Binnenkort kunnen jullie een mail ontvangen met de jaarlijkse factuur.

Cursus reanimatie aan baby's, kinderen en volwassenen	€ 85
Vergoeding vanuit zorgverzekering	€ 75 -
<b>Zelf betalen</b>	<b>€ 10</b>

Een EHBO-cursus volgen in 2021 is misschien wel gratis!

Als je in 2021 aanvullend verzekerd bent, is de kans groot dat je de kosten van een EHBO- of reanimatiecursus vergoed krijgt! Bij de meeste zorgverzekeraars kan je de kosten van een EHBO-cursus namelijk gewoon declareren.

**Dit geldt meestal ook voor je herhalingslessen. Doe er je voordeel mee.**

## AED op elk NS-station

Ieder jaar worden er in Nederland 8.000 mensen gereanimeerd. De meeste slachtoffers krijgen een hartstilstand in en rondom het huis, op straat of in een publiek gebouw. De kans op overleven is het grootst wanneer een slachtoffer binnen 6 minuten na een hartstilstand gereanimeerd wordt. Een AED is in deze situatie het allerbeste hulpmiddel. Door AED's binnen handbereik te hebben, een zogenoemd landelijk dekkend AED-netwerk, is daarom van groot belang. De NS en ProRail willen een bijdrage leveren aan een landelijk dekkend AED-netwerk en plaatsen daarom in samenwerking met de Hartstichting in totaal 450 van deze hartstarters op alle 350 stations in Nederland.



Ieder jaar krijgen circa 17.000 mensen in Nederlands een hartstilstand buiten het ziekenhuis. En 8.000 worden gereanimeerd. Er kunnen dus nog heel veel levens worden gered. Want doordat het hart stopt met pompen, krijgen de organen en hersenen geen bloedtoevoer en dus ook geen zuurstof meer. Een hartstilstand is een levensbedreigende situatie: als er niet wordt ingegrepen, overlijdt het slachtoffer.

Gelukkig is een landelijk dekkend AED-netwerk in ontwikkeling. Initiatieven zoals deze van de NS, ProRail en de Hartstichting zorgen dat erop steeds meer plekken een AED beschikbaar is. Maar ook bedrijven installeren een AED bij hun ingang of receptie en Nederlanders verzamelen zich, door gezamenlijk in hun wijk een AED aan te schaffen en te installeren.

Maar deze AED's moeten natuurlijk wel goed worden ingezet. Het belang van zo veel mogelijk burgerhulpverleners staat buiten kijf. Gelukkig is de overlevingskans na een hartstilstand de afgelopen decennia sterk verbeterd.

Tegenwoordig start in meer dan 75% van de gevallen een omstander met reanimeren en in meer dan 50% van alle reanimaties sluit een omstander een AED aan nog vóór aankomst van de ambulance.





*Tijdens het koken snijd je jezelf in je vinger. Onhandig, maar jij weet wat te doen: pleister erop en klaar! Het wordt vervelender wanneer je ontdekt dat je pleisters op zijn. Of wanneer je wel een pleisterstrip vindt, maar geen schone, scherpe schaar.*

*Met een complete EHBO-set grijp je nooit meer mis en behandel je verwondingen snel en veilig. Gebruik de checklist om te controleren of jouw EHBO-set compleet is. Je toekomstige zelf zal je dankbaar zijn!*

**Met een complete EHBO-set ben je goed voorbereid op EHBO-situaties.**

**Wil je nog meer doen?**

**Volg dan deze tips:**

- Controleer de houdbaarheid van de artikelen. Medische verbandmiddelen in ongeopende verpakkingen blijven goed en steriel tot aan de vervaldatum. Na het openen van een verpakking neemt de houdbaarheid snel af. De werkzaamheid kan minder worden en verbandmiddelen zijn mogelijk niet meer steriel. Vervang verlopen en geopende producten dus op tijd.
- Bewaar je EHBO-koffer binnen handbereik, op een plek waar je makkelijk bij kan. Bijvoorbeeld in de woonkamer of keuken. Zorg er ook voor dat huisgenoten weten waar de EHBO-koffer ligt. Heb je een auto? Leg dan ook een EHBO-setje achterin voor onderweg!
- Vul de inhoud aan op basis van jouw situatie. Naast de basisinhoud kan het handig zijn om specifiek artikelen toe te voegen, zoals paracetamol, kinderpleisters of een tekentang.

**Eerste hulp tip; Wat te doen bij een beroerte?**

**JIJ BENT DE BEROERTSTE NIET**

Bel 112 als iemand plotseling een scheve mond(-hoek) heeft, onduidelijk of onbegrijpelijk spreekt en niet in staat is beide armen omhoog te houden (1 arm zakt steeds weg).

Bel altijd 112 bij bewusteloosheid.

Leg een bewusteloos slachtoffer op de zij. Bij beroerte is er grote kans op braken. Laat het slachtoffer liggen of zitten, maar zorg erbij zitten voor dat hij niet omvalt. Geef aan de hulpdiensten door hoe de klachten begonnen zijn.

**Eerste hulp**



Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met inbreng van Patrick de Bruin, het Rode Kruis, het Oranje Kruis en internet.

*Weet jij wat voor de volgende nieuwsbrief? Geef het door »» voorzitter@ehbohaarrijn.nl*

## WAT HOORT ER IN EEN COMPLETE VERBANDDOOS?

### KLEINE LETSELS

Dit heb je minimaal nodig voor het behandelen van kleine letsels:

- ✘ Reinigingsvloeistof of ontsmettingsmiddel
- ✘ Pleisterstrips
- ✘ Wondpleisters
- ✘ Wondhechtstrips
- ✘ Vingerbob
- ✘ Steriele gaaskompressen
- ✘ Niet verklevende wondkompressen
- ✘ Elastische fixatiewindsels



### GROTERE VERWONDINGEN

Dit heb je minimaal nodig voor het behandelen van grotere verwondingen:

- ✘ Gerold snelverband (6x8 cm)
- ✘ Gerold snelverband (10x12 cm)
- ✘ Ideaalzwachtel (5x6 cm)
- ✘ Ideaalzwachtel (5x8 cm)
- ✘ Zelfklevende fixatiewindsels
- ✘ Steriele verbanddoek

### INSTRUMENTEN EN EXTRA PRODUCTEN

- ✘ Splinterpincet
- ✘ Verbandschaar
- ✘ Kleefpleister textiel
- ✘ Mondmasker voor beademing
- ✘ Wegwerphandschoenen
- ✘ Reddingsdeken