

EHBO 125 jaar

In iedereen  
schuilt een  
EHBO'er



ECHTELD | DODEWAARD | KESTEREN | OPHEUSDEN





## **EHBO – vanzelfsprekend!?**

EHBO, een vertrouwde afkorting die klinkt als 'altijd in je buurt'. Vanzelfsprekend als water uit de kraan. Vanzelfsprekend door de belangeloze inzet van EHBO'ers. Dus dankzij het enthousiasme van onze EHBO'ers die er altijd en overal zijn, al 125 jaar.

In onze gemeente Neder-Betuwe zijn maar liefst vier groepen actief. Vrijwilligers die regelmatig oefenen. Die paraat zijn bij een bijeenkomst of evenement. Die in huis weten wat ze moeten doen om erger te voorkomen. En die ook buiten 'diensttijd' bij ongelukken eerste hulp verlenen, al dan niet met een AED. Belangrijk. Want hulp, in de eerste minuten na een ongeluk of na onwel worden, is vaak bepalend en levensreddend. Soms zelfs letterlijk een zaak van leven of dood.

Mag ik aan alle niet-EHBO'ers vragen om (als geheel vanzelfsprekend) dit werk van harte te ondersteunen. Door zelf een cursus te volgen, of door lid te worden van de vereniging. U kunt ook een donatie geven.

In deze brochure leest u over het EHBO-werk en stelt de EHBO en de EHBO'er zich aan u voor. U leest waarom zij het vanzelfsprekend vinden om er voor u te zijn.

Namens gemeente Neder-Betuwe: dank en hulde!

Jan Kottelenberg,  
burgemeester van Neder-Betuwe.



# Het kan iedereen overkomen

In een moment van onoplettendheid, verkeerde inschatting of gewoon pech: een ongeval, een brandwond, een verstuiking, een snijwond. Ik kan nog wel even doorgaan. Wat is het dan toch ongelooflijk fijn als je weet wat je kan betekenen voor een slachtoffer (misschien wel uw naaste of kind). Niets is vervelender dan met de handen in het haar te zitten op een moment als deze.

In ons werk op de ambulance komen wij ook in contact met mensen van de EHBO-vereniging. Dat kan zijn op straat, op een bedrijf of bij een evenement.

Een tijdje geleden werden wij door de meldkamer ambulancezorg gestuurd naar een huisadres in de gemeente Neder-Betuwe. Daar was een kind gevallen van de glijbaan. Moeder had ook gezien dat het kind ongecontroleerde bewegingen maakte. Hierna heeft moeder het kind in de stabiele zijligging gelegd en heeft zij continu de ademhaling gecontroleerd. Door de goede melding van de moeder (die in het bezit van een EHBO-diploma is), kon de meldkamer een goede inschatting maken van de urgentie van de situatie.

Mede door deze handelingen kon zij er voor zorgen dat de situatie voor haar kind niet verergerde.

Kunt u uw kind de juiste zorg geven als er wat gebeurt?

Hans van Amersfoort, ambulanceverpleegkundige.  
Werkzaam bij de Veiligheidsregio Gelderland Zuid sinds 2006.







## Gelukkig ben ik EHBO'er

2010, een jaar om niet te vergeten. Tijdens een gezamenlijk ontbijt op straat met de buurt op Koninginnedag kreeg onze buurman een hartstilstand. Omdat ik EHBO'er ben, herkende ik de symptomen en ben ik gelijk gaan reanimeren.

Een buurtgenote heeft beademd en samen met haar hebben we onze buurman met hartslag in de ambulance gekregen. Met mijn kennis van de EHBO wordt de buurman, dit jaar in oktober, 88 jaar.

In datzelfde jaar kreeg mijn eigen vrouw in de taxi een gevaarlijke hartritmestoornis. Door het snurkende geluid dat zij maakte, gingen bij mij de alarmbellen rinkelen. Gevraagd aan de taxichauffeur te stoppen en 112 te bellen.

De opgeroepen politie en ambulance waren snel ter plaatse. In het ziekenhuis heeft zij twee keer een schok gekregen.

Nu, acht jaar later, ben ik blij met de jarenlange EHBO-cursus en dat ik beide mensen in mijn nabijheid weet.

Huib Rozenboom,  
Dodewaard.

# Het belang van EHBO

Waarom EHBO denken veel mensen? Er gebeurt toch niet zoveel bij mij thuis of in de omgeving en op het werk is er BHV. Maar niets is minder waar. De meeste ongelukken gebeuren in en rond het huis. Gelukkig zijn de meeste ongelukken met een kusje erop en een pleister te verhelpen. Maar er gebeuren ook steeds meer 'grotere' ongelukken in onze eigen leefomgeving. Denk daarbij aan botbreuken en kneuzingen van armen en benen. Moet ik nu wel of niet naar de huisarts of de huisartsenpost of moet zelfs de ambulance komen?

Deze vragen horen wij meestal van mensen die niet weten wat zij moeten doen in een situatie waarbij hulp verleend moet worden. Hoe vervelend is dit voor het slachtoffer, maar ook voor u!

Kijk eens wat je als ouder of grootouder kan betekenen voor je eigen kind of kleinkind, mocht hij of zij een letsel hebben opgelopen tijdens het spelen. Als je weet wat je wel of niet moet doen, dan blijf je zelf kalmer en zal ook je kind rustiger blijven.

Volg een EHBO-cursus en voorkom deze problemen!

Rob Entjes,  
kaderinstructeur KNV-EHBO Echteld.





## **EHBO op de basisschool**

Esther Roelofs verzorgt al zeven jaar met veel enthousiasme de EHBO-lessen op onze school. De leerlingen van groep 8 kijken ernaar uit als Esther in januari wekelijks de EHBO-les komt geven. De leerlingen krijgen theorie. Zij krijgen ook opdrachten mee, om thuis te leren.

Naast de theorie is er veel praktijk: elkaar verbinden, Rautekgreep, de stabiele zijligging en zelfs reanimeren. De reanimatie wordt op een pop geoefend, inclusief het gebruik van de AED. De lessen zijn afwisselend. Er wordt onderling samengewerkt. Ook groep 7 wordt erbij betrokken.

De negentien EHBO-lessen van ruim een uur worden met een examen afgesloten. Tijdens het examen worden theorie en praktijk getoetst. Na afloop maakt Esther er altijd een feestje van, met een hapje en een drankje. De certificaten worden door de wethouder of huisarts aan de leerlingen uitgereikt.

Bedankt Esther! Wij kijken weer naar je uit.

Vriendelijke groeten.

Willy Van Brakel,  
Leerkracht groep 7 en 8  
Obs Het Palet Opheusden.



# Herhalingsles reanimatie/AED

Eén keer per jaar volgen alle EHBO-cursisten een herhaling reanimatie met AED. Er wordt dan geoefend met een 'volwassen' pop, maar er is ook een kindpop en een baby pop.

Het zijn leerzame avonden, waarin alle handelingen weer een keer geoefend worden. Bij de laatste reeks herhalingen werd een realistische oefening bedacht, waarin een lotuspatiënt (iemand die een slachtoffer nabootst) onwel geworden was en zijn kleding kapot geknipt moest worden om de AED-pads te kunnen plakken.

Voor de meesten is dat een onwennige situatie. Ineens wordt zo'n oefening dan heel realistisch. Nadat de pads op de juiste manier op het lichaam van de lotus zijn aangebracht, wordt de reanimatie voortgezet op de pop.

Het gaat er serieus aan toe op deze avonden, maar gelukkig wordt er ook veel gelachen en mogen er fouten gemaakt worden. Daar leren we alleen maar van.

Het is voor iedereen te hopen dat je het nooit nodig zult hebben, maar als het dan tóch een keer voorkomt, weet je in elk geval hoe je moet handelen. En dat is een hele geruststelling.

KNV-EHBO Kesteren.



# Sponsorsen bedankt!



ONS TEHUIS  
ESMEE RIJNDERS  
06-11918894

Dorpshuis  
"Ons Tehuis"  
J.R. Zeemanstraat 12  
4053 JN IJzendoorn



van Wamel  
Tankstation / Tuinmachines

Voorstraat 45 T. (0344) 641214  
4054 MV Echteld www.vanwamel.net



MAKELAARS- EN ASSURANTIEKANTOOR  
**BUDDING BV**  
voor hét vertrouwde, persoonlijke contact!

Achterstraat 30 T. (0344) 641608  
4054 MT Echteld www.buddingbv.nl



AUTOBEDRIJF  
**HAZET**

Transitoweg 2 T. (0344) 642819  
4051 CA Ochten www.hazet.nl



**AVANTI**  
KEUKENS

Batterijenweg 13b T. (0488) 474490  
4041 DA Kesteren www.avantipark.nl



**Telefonade**  
Altijd goed verbonden

Nijverheidsweg 9 T. (0488) 440391  
4041 CK Kesteren www.telefonade.nl



**GO-TAN**  
FOODLOVING  
ASIAN FAMILY  
EST. 1954

Spoorstraat 57  
4041 CL Kesteren  
T. (0488) 487100  
www.go-tan.nl

**Timmer- & Onderhoudsbedrijf  
P.F. Hak**

Hoogmeien 12, 4033 BG Lienden  
T. 06-11864030  
timmeronderhoudpfhak@gmail.com



**Medische  
klompen.nl**

Hogedijkseweg 9a, 4041 AW Kesteren  
T. (0488) 484146  
www.medischeklompen.nl



**prima voor  
elkaar**  
specialist in verzekeringen

Bonegraafseweg 6, 4051 CH Ochten  
T. (0344) 647070  
www.primavoorelkaar.com



**VAN SUILICHEM  
AUTO'S**

Dorpsstraat 19  
4043 KK Opheusden  
T. (0488) 441271  
www.vansuilichem.nl



Haarmode **MACHIEL**

Dorpsstraat 41, 4053 HM IJzendoorn  
T. (0344) 644363



**KLOP  
INNOVATIONS**

Hermesweg 11A  
4051 BV Ochten  
T. (085) 9020000  
www.klopinnovations.info



**AIRBO**  
PROTECTS  
YOUR HEALTH

Hermesweg 11A  
4051 BV Ochten  
T. (085) 9020000  
www.airbo.eu



**BARTEN**  
buiteninrichting

Lakemondsestraat 5,  
4043 JC Opheusden  
T. (0488) 750977  
www.bartenbuiteninrichting.nl



**DAMCON**

Bornenlaan 2,  
6669 MW Dodewaard  
T. (0488) 442828  
www.damcon.nl



# Sponsorsen bedankt!

Joop van  **Mourik**  
Makelaars taxateurs en hypotheekadviseurs

Swaaenstate 3, 4043 KE Opheusden  
T. (0488) 442906  
www.joopvanmourik.nl



Dalwagenseweg 43  
4043 MT Opheusden  
T. (0488) 441351  
www.hdvwonen.nl



Gooiseweg 36  
6562 BK Groesbeek  
T. (024) 3971985  
www.ebbersbv.nl



Adviesbureau Freeke

Dudsmidsestraat 23  
4044 AW Lienden  
T. (0344) 601536  
www.freekeadvies.nl

In 't Land 5  
4043 JM Opheusden  
T. (0488) 443432  
jan@suilichem.com



reclamestudio van **Suilichem**



**Medical Life Support**  
eerste hulp producten en trainingen

Hogedijkseweg 18 - 20  
4041 AW Kesteren  
T. (0488) 484350  
www.medicallifesupport.nl



Geen klus te klein voor  
**de inventieve klusser**  
T. 06-55904526

**G. de Leeuw Transport**

Fruitstraat 30  
4041 AJ Kesteren  
T. 06-20231636  
www.leeuwtransport.nl

**hubo** Kesteren

Nedereindsestraat 30a  
4041 XG Kesteren  
T. (0488) 481223  
www.hubo.nl/kesteren

**JÖRG**  
machines

Nobelweg 3, 6669 MV Dodewaard  
T. (0488) 482087, www.jorg.com

Autobedrijf  
**Henri Akkerman**  
Voor de zekerheid

De Vlasman 2, 6669 ND Dodewaard  
T. (0488) 427811  
www.henriakkerman.nl

  
**APOTHEEK DE BONGERD**

Burg. Houtkoperlaan 3 Hoofdstraat 2  
4051 EW Ochten 4041 AD Kesteren  
T. (0344) 642300 T. (0488) 482133  
www.apotheekdebongerd.nl

**Van Noort**   
elektro+techniek

De Vlasman 10a  
6669 ND Dodewaard  
T. 06 - 5187 5846  
www.vannoortelektro.nl

Fitness  Fysiotherapie  
van **Leeuwen**

Dr. G. van Empelstraat 9 Dalwagen 12  
4043 LZ Opheusden 6669 CC Dodewaard  
T. (0488) 442550 T. (0488) 411285  
www.fysiotherapievanleeuwen.nl



**R&H** DRUKKERIJ

Matensestraat 62a  
6669 CJ Dodewaard  
T. (0488) 483233  
www.rhdruk.nl

**APOTHEEK  
DE LINGE**

Dalwagen 29b Dr. G. van Empelstraat 17  
6669 CA Dodewaard 4043 LZ Opheusden  
T. (0488) 412999 T. (0488) 442544  
www.apotheekdelinge.nl

Eerste hulp kan je leren!

# Test uw kennis

## Vraag 1

**Uw kind trekt aan het tafelkleed en krijgt daardoor hete thee over zich heen. Wat doet u?**

- a. Trek hem op schoot, troost hem en geef hem een koekje of een snoepje.
- b. Trek hem zijn kleren uit en zet hem onder een koude douche gedurende tenminste 10 minuten. Bel 112.
- c. Zet hem met kleren en al onder een handwarme douche gedurende tenminste 10 minuten. Bel de huisarts of de huisartsenpost.
- d. Druk een washandje met ijs op de brandplek en bel 112.

## Vraag 3

**U zit in de tuin en wordt gestoken door een wesp. Wat doet u?**

- a. Verwijder de angel en zuig de plek uit. Smeer de plek in met azijn
- b. Koel de plek met een coldpack of washandje met ijs en houdt in de gaten of er andere klachten optreden (benauwdheid, duizeligheid etc.)
- c. Wrijf over de plek tot de jeuk is verdwenen
- d. Zuig de plek uit en dep de plek af met ammoniak

## Vraag 2

**Uw kind (10 jaar) komt thuis van buitenspelen met zijn tand uit de mond. Wat doet u?**

- a. Doe de tand in een plastic zak met ijsklonten en ga naar de tandarts.
- b. Doe de tand in een bakje met melk en ga direct naar de tandarts.
- c. Ga met het kind naar de huisarts.
- d. Stel het kind gerust. Geef hem een ijsje, zodat de kou de pijn verzacht.

## Vraag 4

**U stapt van een stoepje en uw voet slaat dubbel. U verstuikt uw enkel. Wat doet u?**

- a. Koel de pijnlijke plek tenminste 10 minuten met een coldpack (of ijs) in een doek.
- b. Probeer zo snel mogelijk thuis te komen en ga met uw voet in een voetenbadje zitten
- c. Smeer de enkel in met een spierbalsem (voltaren, tijgerbalsem, VSM etc) en wacht op verlichting
- d. Trek de veters van de schoenen zo strak mogelijk aan en probeer weer verder te lopen.

Antwoorden: Vraag 1: C Vraag 2: B Vraag 3: B Vraag 4: A

# Verenigingen *en* Cursusavonden

## **EHBO-vereniging Dodewaard**

De Steegakker  
Steegakker 11, Dodewaard

**Maandagavond, 19.30-21.30 uur**

Mevr. A. Wiggelman  
Tel. (0488) 42 17 37  
[info@ehbo-dodewaard.nl](mailto:info@ehbo-dodewaard.nl)  
[www.ehbo-dodewaard.nl](http://www.ehbo-dodewaard.nl)  
't Boogstuk 33  
6673 BX Andelst

## **EHBO-vereniging Kesteren**

Ons Dorpshuis  
Nedereindsestraat 27a, Kesteren

**Dinsdagavond, 19.30-21.30 uur**  
**Woensdagavond, 19.30-21.30 uur**

Dhr. H. Randewijk  
Tel. 06-12084408  
[secretariaat@ehbokeren.nl](mailto:secretariaat@ehbokeren.nl)  
[www.ehbokeren.nl](http://www.ehbokeren.nl)  
Rembrandtstraat 11  
4041 HH Kesteren

## **EHBO-vereniging Echteld - IJzendoorn - Ochten**

Dorpshuis Ons Tehuis  
J.R. Zeemanstraat 12a, IJzendoorn

**Woensdagavond, 19.30-21.30 uur**

Dhr. P. Thijssen  
Tel. 06-30313274  
[ehbo.echteld@gmail.com](mailto:ehbo.echteld@gmail.com)  
[www.ehbo.verenigingen-ijzendoorn.nl](http://www.ehbo.verenigingen-ijzendoorn.nl)  
Weth. v/d Hatertstraat 17  
4053 JP IJzendoorn

## **EHBO-vereniging Opheusden**

De Notenbalk  
Hamsestraat 6, Opheusden

**Dinsdagavond, 20.00-22.00 uur**

Dhr. H. de Bruin  
Tel. 06-27874884  
[secretariaat@ehbo-opheusden.nl](mailto:secretariaat@ehbo-opheusden.nl)  
[www.ehbo-opheusden.nl](http://www.ehbo-opheusden.nl)  
Vuurdoornstraat 112  
4043 NS Opheusden

Geef je nu op  
voor de volgende  
cursussen!



Voorzitters EHBO-verenigingen

**Eerste hulp kan je leren!**

# Volledige EHBO-cursus

De EHBO-verenigingen Echteld, Dodewaard, Kesteren en Opheusden starten, bij voldoende aanmelding, weer met een cursus EHBO voor beginners. Het kunnen omgaan met een AED is inbegrepen. Ook de herhalingslessen kunt u bij ons volgen.

## Wat houdt een EHBO-cursus in?

In twaalf avonden leren cursisten wat ze wel en vooral niet moeten doen in een eerste-hulpsituatie. Iedereen vanaf vijftien jaar kan deze cursus volgen. Een greep uit de onderwerpen die aan bod komen: hulpverlening bij bewusteloosheid, bloedingen, shock, brandwonden, botbreuken, vergiftiging en reanimatie.

De cursus wordt gegeven door een kaderinstructeur. Er wordt ingegaan op de theorie uit het lesboek en de kennis van het menselijk lichaam. De nadruk ligt op de praktijk. Eerste-hulpsituaties worden geoefend met Lotusslachtoffers. Deze mensen zijn speciaal opgeleid om ongevallen en verwondingen levensecht na te spelen. De cursus wordt afgesloten met een officieel examen.

Veel  
zorgverzekeraars  
vergoeden de  
cursuskosten

# Leren reanimeren

In de basiscursus van ongeveer 4 uur leer je:

- Hoe je een hartstilstand herkent en wat je als eerste moet doen.
- Hoe je moet reanimeren en in welk tempo.
- Hoe je een AED aansluit en bedient.

Samen met andere cursisten, vanaf 14 jaar, oefen je alle reanimatiestappen op oefenpoppen en maak je gebruik van een oefen-AED. Na afloop van de cursus ontvang je een certificaat. Je krijgt les van een erkend instructeur van de Nederlandse Reanimatie Raad (NRR).

Ook in jou schuilt een  
EHBO'er!

**Meld je nu aan!**

en maak kans op een  
EHBO-kit!

