

E- PLASMA



Van het bestuur

Normaal begin ik altijd met de zomer zit er bijna op en het nieuwe seizoen staat op het punt van beginnen. Dat het nieuwe seizoen op het punt staat van beginnen klopt wel, maar of de zomer er op zit dat weet ik nu nog niet. Wat een zomer hebben we gehad, diverse records werden verbroken. Nu verlangenden we weer naar wat verkoeling, en eigenlijk ook regen voor de tuin. Wat vandaag toevallig het geval is als ik dit stukje schrijf.

Als het seizoen in maart is afgelopen zijn de kaderinstructeurs gelijk alweer bezig met de voorbereidingen van dit nieuwe seizoen. De instructeurs zijn uitgebreid met Erik, dus voor jullie een nieuw gezicht voor de klas, al is Erik al vele jaren lid en voor menigeen een bekend gezicht. Er is weer een mooi programma gemaakt voor dit seizoen.

We hebben gemerkt dat de lezingen die gegeven worden in het seizoen op veel enthousiaste inschrijvingen kunnen rekenen. Daarom hebben we ook mensen teleur moeten stellen die een interessante lezing wilden volgen maar niet konden komen omdat deze vol zit. Daarom hebben we besloten om elk seizoen één nieuwe lezing te doen en één van het vorige seizoen. Hierdoor heeft iedereen de kans om een interessante lezing te volgen. De lezing is ook een onderdeel welke eens in de twee jaar moet worden gevolgd en we denken hiermee iedereen een kans te kunnen geven.

De digitale evaluatie aan het einde van het vorig seizoen is goed ingevuld, en daar zullen we mee doorgaan. Over het algemeen zijn de leden tevreden met de manier van les geven binnen de vereniging. Een van de vragen ging over de diagnose avonden niet meer op locatie maar in het gebouw. De meningen waren hierover verdeeld. De ene vond het een goed idee, de ander wilde graag op locatie. Maar er was wel begrip voor de hoeveelheid werk die gedaan moet worden om een diagnose op locatie te doen. De uitslag was dan ook 50/50.

We hebben dit jaar ook gekozen voor een tweetal diagnoses op locatie, en tweetal diagnoses in het gebouw.

Verder hopen we ook dit jaar weer een volledige opleiding te verzorgen, de eerste inschrijvingen zijn al binnen. De opleiding start op dinsdag 16 oktober.

Uitgave 9, Augustus 2018

In deze uitgave



Zomer in Nederland

2



Herhalingsrooster 2018/2019

5



Verlengingsreglement

6



De zomer is een groot feest

7

“jong verleerd is oud niet gedaan”

Het EHBO-seizoen begint voor ons op dinsdag 4 september met de open inschrijving voor de herhalingslessen.

Als de inschrijvingen van de inschrijfavond zijn verwerkt dan is inschrijving per mail ook weer mogelijk en wel vanaf 7 september.

Voor het volledige rooster zie elders in dit blad. Dan rest mij nog u namens het bestuur een goed seizoen toe te wensen.

Michel Vreken

Zomer in Nederland

Zomer in Nederland

Het zal u allen niet ontgaan zijn. Het was puffen, zweten en vooral klagen over de warmte. Want klagen over het weer daar zijn wij Nederlanders goed in.

De zomer is nog niet ten einde en daarom toch nog maar een artikel over de warmte.

De hitte-index: hoe ervaren wij warmte?

Hetzelfde aantal graden Celsius kan op de ene dag voor een veel hogere gevoelstemperatuur zorgen dan de andere dag. Dit wordt veroorzaakt door de werkelijke temperatuur en de luchtvochtigheid. De hitte-index berekent de schijnbare temperatuur, de temperatuur die ons lichaam ervaart, aan de hand van de combinatie van de temperatuur en de relatieve luchtvochtigheid.

Op de ene dag zweet je al het vocht uit je lichaam terwijl je rustig in de schaduw zit, ondanks dat de temperatuur niet boven de 22°C uitkomt. De volgende dag stijgt de temperatuur tot wel 30°C en vind je de warmte heerlijk!

Ongetwijfeld herkenbaar, maar hoe komt dat toch? Hoe kan het dat de werkelijke temperatuur verschilt van de temperatuur die wij ervaren? De *temperatuur die ons lichaam ervaart*, wordt de *schijnbare temperatuur* genoemd en wordt bepaald door de temperatuur en de luchtvochtigheid.

Temperatuur

De temperatuur is de *warmtegraad* van een omgeving of object. In de weerkunde wordt de temperatuur uitgedrukt met verschillende maten. De meest gebruikte maten zijn *de schaal van Fahrenheit* en *de schaal van Celsius*.

Luchtvochtigheid

Luchtvochtigheid is een fenomeen dat van grote invloed is op andere aspecten van het weer zoals wij dit ervaren. Temperatuur op zich zegt vrij weinig over hoe de lucht om ons heen aanvoelt. Een warme maar droge dag wordt door veel mensen verkozen boven een warme maar vochtige dag.

Relatieve luchtvochtigheid

De luchtvochtigheid bepaalt *hoeveel water de lucht nog kan opnemen door verdamping* en *hoeveel water de lucht af kan staan aan condensatie*. Hoe goed de lucht hierin slaagt wordt uitgedrukt in de *relatieve luchtvochtigheid*. Relatieve luchtvochtigheid wordt uitgedrukt in een percentage. De relatieve luchtvochtigheid beschrijft het percentage waterdamp in de lucht ten opzichte van de totale hoeveelheid waterdamp die de lucht bij een bepaalde temperatuur kan bevatten.

Hoe ervaren wij warmte?

Wanneer de relatieve luchtvochtigheid laag is bij een hoge temperatuur, kan je lichaam zich gemakkelijk koel houden. Je lichaam scheidt kleine zweetdruppeltjes uit, welke gemakkelijk *verdampen*. Door dit verdampen koelt je huid af omdat er warmte aan je lichaam onttrokken wordt voor dit *verdampingsproces*. Wanneer de relatieve luchtvochtigheid echter hoog is bij een hoge temperatuur, neemt de lucht veel minder waterdamp op waardoor het voor je lichaam moeilijker is warmte kwijt te raken door *transpiratie*. Je lichaam kan de warmte niet goed kwijt, waardoor je een plakkerig gevoel krijgt omdat het zweet op je huid blijft liggen. Dit wordt door velen omschreven als drukkend of broeierig weer.

Hitte-index

Het verband tussen de relatieve luchtvochtigheid en de werkelijke temperatuur wordt de schijnbare temperatuur genoemd. Dit is de warmte die je lichaam voelt en ervaart. De hitte-index is een tabel welke de schijnbare temperatuur geeft voor de combinatie van de werkelijke temperatuur en de relatieve luchtvochtigheid in procenten.

		Relatieve luchtvochtigheid (%)											
		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Temperatuur	50°C	44	49	56	61								
	45	40	43	46	52	59	61						
	40	36	38	40	43	46	51	56					
	35	32	33	34	35	37	39	42	45	50			
	30	27	28	28	29	30	31	31	32	34	36	38	
	25	23	23	24	24	25	25	25	25	26	26	26	
	20	18	18	18	19	19	19	20	20	20	20	20	
		Groot gevaar			Gevaar			Voorzichtigheid geboden			Blijf alert		

Windmeterstore.nl

Er zijn een aantal *vuistregels* waarmee je de gevaren van hitte kan beoordelen:

- Bij een waarde tussen de 26 en 32 graden op de hitte-index is het verstandig om te letten op tekenen van vermoeidheid tijdens langdurige blootstelling aan hitte of tijdens zwaar werk
- Bij een waarde tussen de 32 en 40 graden op de hitte-index kan je een zonnesteek krijgen, of last krijgen van krampen en/of uitdroging
- Bij een waarde tussen de 40 en 54 graden op de hitte-index krijg je *zeer waarschijnlijk* last van een zonnesteek, kramp en/of uitdroging
- Bij langdurige blootstelling aan een waarde boven de 54 graden op de hitte-index zijn bovengenoemde gevaren levensgevaarlijk

Bron: www.mens-en-gezondheid.infonu.nl

Met en Co BV 

Taxi- en Touringcarcentrale



Wij verzorgen voor u personenvervoer zoals: taxi, crewvervoer, trouwauto's, busvervoer, toerreizen, rolstoelvervoer, minibusjes en limousine service.

Tevens hebben wij een APK-keurstation.

 0297-324591 Fax 0297-321476

 **BRUINSMA**
Hydrocultuur



Noorddammerweg 1 ais
1424 NV De Kwakel
Tel.nr. 0297-325709

Particuliere verkoop
vrijdag 08.30- 16.30

www.bruinsma-hydro.nl

PROGRAMMA EHBO VERENIGING AALSMEER

SEIZOEN 2018 – 2019

Om uw diploma geldig te houden zijn er 4 onderdelen die u jaarlijks moet volgen en één onderdeel dat u iedere twee jaar moet volgen.

Daarnaast is er een extra aantekening wandelletsel te behalen. Die mag u volgen maar is niet verplicht voor het bijhouden van uw diploma.

Onderdelen die u jaarlijks moet volgen:

Onderdeel 1	Reanimatie / AED
Onderdeel 2	Stoornissen in het bewustzijn en ademhaling ernstige bloedingen, shock,
Onderdeel 3	Diagnoseavond - Lotus oefening
Onderdeel 4	Verband- en hulpmiddelen, wonden, infecties botbreuken, ontwrichtingen, kneuzing, verstuijing

Onderdelen die u eens per twee jaar moet volgen:

Onderdeel 5	Lezing van de arts
-------------	--------------------

Dit houdt in dat er in twee jaar 9 lessen gevolgd moeten worden om uw EHBO-diploma geldig te houden.

Extra te behalen aantekeningen:

Onderdeel 6 (voorheen 7) Wandelletsels

Voor deze aantekening is een jaarlijkse herhaling verplicht.

Inschrijven kan op de open inschrijfavond op dinsdag 4 september 2018 van 19.30 tot 21:00 uur.

Inschrijven via de mail en telefonisch **vanaf 7 september 2018.**

Het mailadres waar u zich kunt opgeven is: herhalingslessenehbo@live.nl

Via de telefoon tussen 18.00 – 21.00 uur, liever niet in het weekend

Greet Kooij 06-49227906.

Graag twee data opgeven. **Bij opgeven krijg je altijd reactie terug. Geen reactie betekent dat het niet goed is gegaan.** Dus niet komen op een avond als je geen reactie hebt gehad. Bij afwezigheid c.q. absentie zo spoedig mogelijk bericht naar Greet Kooij, tel. 06-49227906, of op herhalingslessenehbo@live.nl

Op de lezing van 18 C

Met als onder wer

Programma E.H.B.O vereniging Aalsmeer Seizoen 2018 -2019



Alle lessen zijn van 19:30 tot 22:00 uur

Les dag	Les datum	Les nr	Les onderdeel
dinsdag	4 september 2018		Open inschrijving
dinsdag	11 september 2018	1	Reanimatie les
donderdag	13 september 2018	1	Reanimatie les
dinsdag	18 september 2018	2	Bewustzijn
donderdag	20 september 2018	2	Bewustzijn
dinsdag	2 oktober 2018	3	Diagnose Green Balanz
dinsdag	9 oktober 2018	1	Reanimatie les
donderdag	11 oktober 2018	4	Verband en hulpmiddelen les
donderdag	18 oktober 2018	5	Lezing Sjaak Let op is dezelfde als afgelopen januari
			Herfstvakantie
donderdag	1 november 2018	2	Bewustzijn
donderdag	8 november 2018	4	Verband en hulpmiddelen les
donderdag	15 november 2018	1	Reanimatie les
donderdag	22 november 2018	2	Bewustzijn
donderdag	6 december 2018	3	Diagnose EHBO gebouw
donderdag	13 december 2018	4	Verband en hulpmiddelen les
			Kerstvakantie
dinsdag	8 januari 2019	2	Bewustzijn les
dinsdag	15 januari 2019	2	Bewustzijn les
donderdag	17 januari 2019	1	Reanimatie les
dinsdag	22 januari 2019	3	Diagnose Welkoop
dinsdag	29 januari 2019	1	Reanimatie les
dinsdag	5 februari 2019	4	Verband en hulpmiddelen les
dinsdag	12 februari 2019	2	Bewustzijn les
donderdag	14 februari 2019	1	Reanimatie les
Donderdag	21 februari 2019		Jaarvergadering
			Voorjaarsvakantie
dinsdag	26 februari 2019	1	Reanimatie les
donderdag	28 februari 2019	2	Bewustzijn les
dinsdag	5 maart 2019	4	Verband en hulpmiddelen les
donderdag	7 maart 2019	1	Reanimatie les
dinsdag	12 maart 2019	5	Verband en hulpmiddelen les
donderdag	14 maart 2019	2	Bewustzijn les
			Lezing De meldkamer
dinsdag	19 maart 2019	4	De meldkamer
donderdag	21 maart 2019	6	Wandelletsels
dinsdag	26 maart 2019	6	Wandelletsels
donderdag	28 maart 2019	3	Diagnose EHBO gebouw

VERLENGINGSREGLEMENT EHBO AALSMEER

Algemene procedure voor verlenging van het EHBO-diploma.

Om voor verlenging in aanmerking te komen is het vereist in twee jaar negen verplichte cursusavonden bij te wonen en te oefenen in alle vaardigheden.

De onderdelen 1, 2, 3, 4 jaarlijks. En onderdeel 5 eens per twee jaar. Voor de extra te behalen aantekening wandelset onderdeel 6 (voorheen 7) is een jaarlijkse herhaling verplicht. Gevolgde BHV-lessen geven geen vrijstelling voor verlenging van het diploma. Indien een cursist niet heeft aangetoond competent te zijn vindt er geen verlenging van het diploma plaats.

Elke cursist moet zich tijdig afmelden indien deze een aangemelde avond niet kan bijwonen, dit kan per email of anderszins bij Greet Kooij.

Uitzonderlijke procedure: Indien een cursist wel aanwezig is op de les, maar door lichamelijke of geestelijke problemen niet kan deelnemen aan de vaardigheidsafname.

De les kan gevolgd worden, maar de cursist kan niet competent worden verklaard op de aanwezigheidslijst. De instructeur vermeldt dit altijd in samenspraak met de cursist. De cursist zal de aangegeven les opnieuw moeten volgen en de vaardigheden alsnog moeten laten zien. Het kader beslist over de competentie.

Uitzonderlijke procedure: Indien een cursist door lichamelijke of geestelijke problemen gedurende langere tijd niet in staat is om deel te nemen aan de vaardigheidsafname.

De cursist dient dit tijdig aan te geven bij één van de instructeurs of bij Greet Kooij, ruim voordat het diploma verlengd moet worden. Het kader zal dan kijken naar een passende oplossing.

Uitzonderlijke procedure: Optreden als lotus zonder lotus te zijn.

De cursisten mogen als lotus spelen, maar krijgen hiervoor geen stempel dat de les gevolgd is. Dit omdat de cursist niet daadwerkelijk meedraait op de diagnose-avond met de hulpverlening.



Locatie diagnose avonden

2 oktober Green balanz

6 december EHBO gebouw

22 januari Welkoop

28 maart EHBO gebouw

De zomer is één groot feestNOT !

Niet alleen maar rozengeur en zonneshijn

Nederland kijkt het hele jaar massaal klappertandend en natgeregend uit naar deze “mooiste tijd van het jaar”. Redacteur Yvonne Smits van het tijdschrift Hulpvaardig belicht de zomer vanuit een ander perspectief. Met een vette knipoog. Dat wel.



Heel voorzichtig verheugen wij ons op de zomer. Persoonlijk kan ik echter ieder jaar opnieuw alleen maar hopen dat deze ellende zo snel mogelijk weer voorbij is, want de zomer zit

bomvol met gevaren. En dan doel ik niet eens op het risico om het ebolavirus te krijgen of om parasieten op te lopen in een of ander tropisch oord. Nee echt, ook in Nederland ben je je leven niet zeker in de zomer.....

Zwemmerseczeem

De ellende begint al bij de eerste magere zonnestraaltjes, als je pech hebt, in april al. Zonnebanken en urenlange baksessies in de zon vermijd ik persoonlijk, maar zelfs de kleinste minuutjes blootstelling aan daglicht, ondanks dat ik ben bewapend met zonnebrand factor 50, worden mij bijna fataal. Zo heb je ook van die huidtypes met een “prachtig blank huidje”, die na 10 minuten in de zon de rest van de week niet meer normaal kunnen zitten of liggen, omdat zij dan getransformeerd worden tot een kreeft. Zelf zie ik die delicatessen toch liever op mijn bord liggen. Wat ik en die prachtige blanke huidjes ook doen: huidkanker is gratis. En daar krijg je dan, als klap op de vuurpijl, nog de uit hun winterslaap ontwaakte herpes simplexvirusjes bij, die je schattige gezichtje compleet ruïneren door zo’n heerlijke koortslip op je gezicht te planten. Na de huidkanker en herpesvirussen worden we genadeloos blootgesteld aan andere risico’s, want zodra de temperaturen oplopen, zoeken we verkoeling in het water. Openbare zwembaden zijn zonder twijfel nachtmerrie nr. 1! Het gaat heus niet alleen om het aanzicht van vette patat-met-zwembadmayonaise-etende morbide obesitaspatiënten in badpakken (al is dat ook geen feest). Maar wat dacht je van voetschimmel, tinea pedis, oftewel domweg zwemmerseczeem? Openbare zwembaden zijn dé broedplek voor jeukende, kriebelende en pijnlijke tenen.

Inspuiten en uitpluizen maar!

Dan door naar de volgende bron van irritatie: insecten! Begrijp me niet verkeerd, met je bikinibroekje middenin een nest met rode mieren gaan zitten heeft dan nog best ergens zijn charmes. Maar de romantiek is eraf, omdat je in de zomer niet meer onbezorgd de deur uit kan. Als je niet bewapend met een EpiPen het huis verlaat, kun je jezelf na een wespensteek wel afschrijven als rottende aardbei. De cytokines gieren door je lijf. Overal jeukende bulten, opgezwollen worstvingertjes en niet te vergeten een spraakgebrek door de opgezwollen tong. Jazeker, de zomer is één groot feest!

En vergeet niet: in de brandende zon vertoeven is geen pretje. Zoek vooral geen dekking in het koele gras onder de bomen! Dit kan eveneens leiden tot ellendige situaties. ’s Avonds word je dan door je liefvallige eega als een aap gevlooid en uitgepluisd, in de hoop dat dat ene tekenkrenge gevonden wordt. Of je loopt de rest van de zomer rond met een eenzijdig verlamd gezicht, opgezwollen tepels en oorlellen ten gevolge van de ziekte van Lyme.

Ben je nou nog niet overtuigd? Die arme lui die allemaal ten prooi gevallen zijn aan het lot der mooie, warme dagen.

De Eerste Hulp draait overuren. Daar zitten ze dan, de vakantievierders met hun verbrande barbecuevingers, zonnebultjes, grasallergieën, muggenbulten, misselijkheid, hoofdpijn, kortademigheid, epileptische aanvallen, shock! Moet ik nog meer vertellen? Je zou ze de kost moeten geven, die oververhitte, gedehydrateerde, aan zonnesteek lijdende “zomerpatiënten”.

Seks, drugs and rock-and-roll

En om er dan nog maar het beste van te maken, proberen we afleiding te zoeken. We hebben echt geen zwoele Riviera of romantische Franse strandtaferelen nodig om lekker in het rond te scharrelen. Vakantieliefdes kunnen ook prima bloeien op de Veluwe of op Texel.....Ja, ook in Nederland sluiten we deze onvergetelijke zomer gewoon weer af met de gebruikelijke post-summer-SOA-test.

Maar gelukkig, de echte zomer duurt in Nederland hoogstens een week (helaas nu al weken, redactie). Wanneer het dan weer begin september is, zijn gelukkig de onstuimige herfstwolken weer in aantocht. En kun je weer beginnen met dromen over heerlijke skivakanties en stoppen met je benen te scheren! En daar lig je dan, bebeenhaard op de bank, bij een knisperend haardvuurtje, bewapend met een grote mok thee, massa's chocolade en zakken chips. Het enige risico wat je dan nog loopt is morbide obesitas en trombosebenen. Maar dat heb je er na het lezen van die zomerperikelen toch maar al te graag voor over nietwaar?

Bron: Yvonne Smits
Hulpvårdig nr. 2
Een uitgave met medewerking van N.O.D.E.



Bestuur

voorzitter	
Michel Vreken	0297-341971
secretaris	
Sigrid Hoogendoorn	0297-331260
penningmeester	
Thecla de Jongh	0172-539733
leden	
Petra Post	06-49227908
Karin Verberne	06-11440866
postcommissaris	
Petra Post (tot 20.00 uur)	06-49227908
evenementen@ehboalsmeer.nl	

Opleidingsadministratie
opleiding@ehboalsmeer.nl

Kaderinstructeurs

Thea Jongkind	0297-343245
Karin Verberne	06-11440866
Linda van Veen	0297-331853
Rieky van Boxel	
Dorrie Huson	
Erik Raket	
Administratie herhalingslessen	
Greet Kooij	06-49227906
(18.00uur – 21.00uur)	
herhalingslessen@ehboalsmeer.nl	

Verbanden
Saskia Raket
verbanden@ehboalsmeer.nl

Verenigingsgebouw

Zwarteweg 77A, 1431 VJ AALSMEER

ING: NL05 INGB 0002 5368 68,
Kamer van Koophandel 40595083

Secretariaat

Sigrid Hoogendoorn-Arendse,
P.F. von Sieboldlaan 43
1431 KG AALSMEER,
secretariaat@ehboalsmeer.nl

Vrijdag de 13e
en ongeluk?



Wij zien het verband niet...