

EHBO VERENIGING DOORNSPIJK-ELBURG

Gratis meeneemboekje ► Editie 2019





elburg.inoudeansichten.nl

Er is veel veranderd in Elburg,
behalve onze prijs.

HEMA

VOORWOORD

Beste lezer,

We laten je door dit boekje graag kennis maken met eerste hulpverlening. De eerste hulp tips zijn uiteraard ook te gebruiken als naslagwerk in geval van nood. Je zal bij het doorlezen bemerken dat als je niet geschoold bent in het verlenen van eerste hulp, het lastig is om op de juiste manier eerste hulp te verlenen. Bij de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg leiden we je graag op tot een goede hulpverlener. Belangstelling hiervoor? In dit boekje lees je over onze opleidingen. Het complete en actuele aanbod, opleidingsdata etc. vind je op onze website, www.ehbo-elburg.nl

Foto's:

Alle foto's zijn gemaakt tijdens trainingen en oefeningen van de KNV EHBO afd. Doornspijk-Elburg en zijn in scene gezet.



Reanimatiepartner
Hartstichting

Uitgave:	Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO afdeling Doornspijk-Elburg
Contactpersoon:	Leonora Teunissen-Holland Veenweg 8, 8084 GL 't Harde
E-mail:	info@ehbo-elburg.nl
Website:	www.ehbo-elburg.nl
Twitter:	twitter.com/ehboelburg
Facebook:	facebook.com/ehboelburg
Opleidingscoördinator:	Jan Willem Terlouw opleidingen@ehbo-elburg.nl
Realisatie:	ABU Uitgeverij Media Service b.v. Tel. 0314 - 34 22 07, info@abumediaservice.nl




Camping de Rozehoeve is een mooie minicamping op de Veluwe.

Kom heerlijk tot rust en geniet van de natuur en ruimte. Wandel het bos in wat direct aan de camping grenst.

Hoor de vogels fluiten en snuif de natuur op ...

Stadsweg 11 | 8084 PH 't Harde
0525 - 216 016 | info@derozehoeve.nl
WWW.DEROZEHOEVE.NL



OPLEIDINGEN

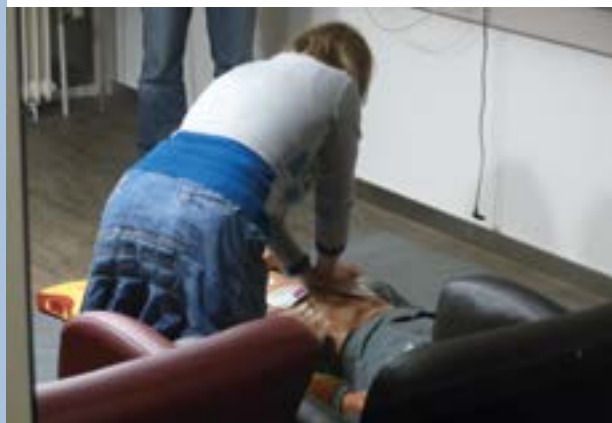
Het werkterrein van de moderne eerste hulpverlener is breder dan het verlenen van eerste hulp bij ongelukken. Mensen kunnen ook hulp nodig hebben in andere situaties, bijvoorbeeld omdat ze onwel worden, of een hartstilstand krijgen. Deskundige en geoefende hulpverleners zijn letterlijk van levensbelang. Zij kunnen handelen omdat ze weten wat ze (moeten) doen. Ze zijn gediplomeerd. Dit kan in iedere denkbare situatie zijn, maar vooral daar waar grote groepen mensen bij elkaar komen zijn de EHBO'ers actief. Daarbij moet worden gedacht aan wedstrijden, manifestaties, feesten.

Eerste hulpverleners worden jaarlijks bijgeschoold, want kennis en vaardigheid moeten onderhouden worden. Een eerste hulpverlener moet voldoen aan eisen die door de overheid zijn vastgesteld. Het diploma heeft een houdbaarheidsdatum tot twee jaar na afgifte. Dan moet het verlengd worden; zijn of haar kennis en vaardigheid moet telkens opnieuw blijken.

Bij de EHBO Doornspijk-Elburg zijn deze opleidingen en herhalingslessen te volgen:

- o Opleiding diploma eerste hulp
- o Opleiding eerste hulp aan kinderen
- o Opleiding eerste hulp bij sportongevallen
- o Opleiding BLS/AED (reanimatie)
- o Opleiding PBLS (baby- en kinderreanimatie)

Hierbij is het bij iedere opleiding mogelijk om in groepsverband (bijv. met vrienden, familie, collega's etc.) een opleiding te volgen.





MACHINE FABRIEK ELBURG B.V.

uw partner
in **echte** precisie

Toeleverancier High Tech producten
Interne opleiding: CNC draaien en frezen
Erkend leerbedrijf

WWW.MACHINEFABRIEKELBURG.NL






Veluwe Strandbad
recreatieoord

Flevoweg 5, 8081 PA Elburg | Tel: +31(0)525 68 14 80 | info@veluwestrandbad.nl | www.veluwestrandbad.nl



FRANKEN
Dakkapellen & Gevels

25
jaar ervaring

Bezoek onze showroom: Noorderbreedte 7 Elburg
 www.frankendakkapellen.nl  0525 66 22 04

De EHBO Doornspijk-Elburg richt zich ook op:

- o Training op maat
- o Informatiebijeenkomsten en workshops
- o Kerkhulpverlening
- o Jeugd EHBO
- o Evenementenhulpverlening

Onze docenten zijn opgeleid en gecertificeerd als docent eerste hulp volgens de eindtermen van Het Oranje Kruis en/of door de European Recusitation Council (ERC). Daarnaast werken zij in de zorg of hulpverlening en hebben ervaring met acute situaties.

Tip De opleidingen en herhalingslessen kosten geld. Via je zorgverzekeraar (vaak bij een aanvullende verzekering) kan je (een deel van) de opleidingskosten terugvragen.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg Dhr. Jan Willem Terlouw
E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl





Bovenheigraaf 106
8095 PE Oldebroek
Tel. 0525-631587

www.autobedrijftenhove.nl



fysiotherapie | ergotherapie

www.louwenmuilwijk.nl

0525 - 65 1448



Ampies Berg

Geïnspireerd door het Oostenrijkse landschap legde Ampie Bouw een prachtige tuin aan met meer dan 1000 verschillende bloemen en planten. De tuin torent meer dan 15 meter boven 't maaiveld uit en staat dan ook bekend als Ampies Berg. Prachtige bloeiende planten worden afgewisseld met grote vijverpartijen en complete watervallen. Een heerlijke plek om te genieten van het mooiste dat de natuur geeft!

Toen ik Ampie ontmoette bij het bekijken van zijn tuin raakte in ontroerd door de manier waarop hij er alleen al over sprak. Hij heeft zijn hele ziel en zaligheid erin gestoken en dat is te zien, te voelen en te merken!

U bent welkom bij Ampie Bouw, op Ampie's Berg!

Verlengde Vaarbekerweg 3, 8084 PV 't Harde
T: 0525 66 17 36
www.ampiesberg.nl

OPLEIDING EERSTE HULP

Waarom een opleiding eerste hulp (EHBO)?

Bij het woord 'ongeluk' denk je misschien aan een dramatische gebeurtenis met veel bloed en ellende. De meeste ongelukken gebeuren gewoon thuis, op het werk of tijdens het sporten. Een gekneusde enkel, een schaafwond, verslikken: daar is niets engs of bloederigs aan. Het is belangrijk dat het slachtoffer op tijd wordt geholpen. Soms, bijvoorbeeld bij een hartinfarct of slagaderlijke bloeding, kan het van levensbelang zijn! De meeste mensen staan er vaak niet bij stil, maar iedereen kan ermee te maken krijgen.

“Juist daarom zou eigenlijk iedereen een eerste hulp cursus moeten volgen.”

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg

Dhr. Jan Willem Terlouw | E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl

Camping "De Plaats"

Vakantie op de VELUWE

Welkom

Fam. Sneller heet u van harte welkom op Camping "De Plaats".

Ligging

De camping "De Plaats" (Gemeente Elburg) is gelegen tussen Doornspijk en 't Harde op de Noord-West Veluwe, nabij het stadje Elburg, het dorp Nunspeet, duizenden hectaren bos en weide en het Veluwemeer.

Het Kampeerterrein

- Het kampeerterrein is met grote zorg ingericht en omringd door houtwallen (hagen).
- De camping heeft 25 plaatsen, voorzien van verharde wegen, hagen en bomen.
- De staanplaatsen zijn ruim en voorzien van tegelplateau's.
- Tussen elke 2 plaatsen staat een moderne aansluitzuil met afvoertegel (type boomstam).
- Elke plaats is voorzien van elektra, water, rioolafvoer en aansluiting gootsteen caravan.
- Het gehele terrein is voorzien van terreinverlichting en een aparte parkeerplaats voor auto's.

Wat biedt "De Plaats"

- Uitstekende sanitaire voorzieningen
- Wasmachine, centrifuge
- Afwasplaats met warm water
- Stortplaats chemisch toilet
- Terreinverlichting
- Speelveld
- Trampoline
- Zandbak, glijbaan, schommels en wipwap
- Mooie fiets- en wandelroutes
- Volledig overzicht, belangrijke toeristische informatie aanwezig, lig V.V.
- Verkoop courant Telegraaf + AD
- Wifi

Vaarbekerweg 15

8084 PT 't Harde

T 0525 66 10 57

info@campingdeplaats.nl

www.campingdeplaats.nl

**OPHAAL
PUNT**

Bestel uw
boodschappen
makkelijk en
snel op **plus.nl**
en haal ze in
Elburg op.

PLUS
Goed eten. Daar houden we van.

OOK BEZORGEN WIJ UW BOODSCHAPPEN
THUIS OF OP HET WERK

PLUS De Vrijheid, Klokbeekweg 164, 8081 JJ Elburg

Cursus inhoud

De EHBO vereniging Doornspijk-Elburg geeft de opleiding voor het diploma eerste hulp. Dit is een door de overheid erkend diploma. In een vooraf vastgesteld aantal lessen leer je wat je wel en vooral niet moet doen. Tijdens de opleiding wordt er aandacht geschonken aan de volgende onderdelen:

- o De vijf belangrijke punten bij het verlenen van eerste hulp;
- o Stoornissen in het bewustzijn;
- o Stoornissen van de ademhaling;
- o Stilstand van de bloedsomloop;
- o Ernstige uitwendige bloedingen;
- o Shock;
- o Uitwendige wonden;
- o Brandwonden;
- o Kneuzingen en verstuikingen;
- o Ontwrichting en botbreuken;
- o Oogletsels;
- o Vergiftiging;
- o Elektriciteitsongevallen;
- o Letsels door koude;
- o Letsels door warmte;
- o Vervoer over korte afstand;
- o Verband- en hulpmiddelen;
- o Het menselijk lichaam.

De opleiding wordt gegeven door een docent eerste hulp. Het diploma omvat ook reanimatie en het gebruik van een AED (Automatische Externe Defibrillator).

Het diploma

De opleiding wordt afgesloten met een examen dat bestaat uit een praktisch en een theoretisch gedeelte. Als je slaagt ontvang je het internationaal erkende diploma eerste hulp, uitgegeven door Het Oranje Kruis.

Na diplomering moeten er voor het geldig houden van het diploma jaarlijks herhalingslessen worden gevolgd. Er wordt dan dieper op de materie ingegaan en tevens aanvullende vaardigheden geleerd.



VOEGERSBEDRIJF

W. J. van der Haar

SINGEL 24 - 8084 BD

'T HARDE

TEL. 06 - 2128 87 60

WWW.VOEGERSBEDRIJFWJVANDERHAAR.NL

BOUWONDERNEMING
VAN DER VEEN

Doeltreffend afgewerkt

06 - 36 56 03 76

't Harde



- AAN- EN VERBOUW
- STUCWERK
- TEGELWERKEN
- TIMMERWERKEN
- INSTALLATIEWERKEN
- KEUKENMONTAGE
- BADKAMERMONTAGE
- VERANDA



POLINDER INSTALLATIES
DOORNSPIJK

ELEKTRA
LOODGIETER
KLIMAATINSTALLATIES

A. Polinder

Zuiderzeestraatweg West 28b

8085 AE Doornspijk

0525-655769/06-22440621

info@polinder-id.nl/www.polinder-id.nl

40
J
A
A
R



Platenspelers vanaf €249,-

Al 40 jaar de audio

specialist!



FM - BT - Streaming - DAB+ - Spotify - CD
etc. - €299,-

Met eigen technische dienst.

Parkweg 23 't Harde 0525-652639 info@ketelaarhifi.nl www.ketelaarhifi.nl

OPLEIDING EERSTE HULP BIJ SPORTONGEVALLEN

Waarom een opleiding eerste hulp bij sportongevallen?

Het certificaat Eerste Hulp bij Sportongevallen is nuttig voor eerstehulpverleners die bij een sportvereniging actief zijn.

Algemene doelstellingen

- kennis verkrijgen van de meest voorkomende sportletsels, hun oorzaken en gevolgen
- de gevolgen van een sportletsel beperkt houden
- eerste hulp verlenen aan sporters
- inzicht verkrijgen in de wijze waarop sportletsels kunnen worden voorkómen (primaire, secundaire en tertiaire preventie)
- op de hoogte zijn van (effectieve) blessurepreventieve maatregelen

Cursus inhoud

De EHBO vereniging Doornspijk-Elburg geeft de opleiding voor het diploma eerste hulp bij sportongevallen. Dit is een erkend diploma. In een vooraf vastgesteld aantal lessen leer je wat je wel en vooral niet moet doen. Tijdens de opleiding wordt er aandacht geschonken aan de volgende onderdelen:

De cursist kan:

- de vijf belangrijke punten bij het verlenen van eerste hulp toepassen
- uitleggen waarom een sporter soms om een andere benadering van de eerstehulpverlener vraagt dan een niet-sporter
- beoordelen of het naar zijn oordeel verantwoord is om door te sporten (herkennen van de sportmedische grens voor het wel of niet verantwoord doorsporten)
- beoordelen of al dan niet met spoed professionele hulp moet worden ingeschakeld en deze op de juiste wijze (laten) alarmeren en zo nodig assisteren en begeleiden
- verwoorden wat een sportletsel is, de belangrijkste oorzaken noemen en aangeven hoe het ontstaan van een sportletsel kan worden voorkómen (effectieve blessurepreventieve maatregelen)



fysiocare | nunspeet
Fysio-/oedeemtherapie
(Oncologische) Revalidatie
Therapeutische Elastische Kousen (TEK)

W.L. van Hekezen-Boef
De Houtwalhof 17
8071 TN Nunspeet

0341-843558 of 06-36085735
info@fysiocarenunspeet.nl
www.fysiocarenunspeet.nl



Broeklandstraat 2
8082 AE Elburg
T 0525 632 966

**APP UW SCHADE
VOOR EEN SNELLE
AFHANDELING**
📞 06 23 73 01 76



Dé specialist in herstellen van autoschade in Elburg. www.dickhof.nl

AUTORUITSCHADE?

Voor alle verzekeraars

Autoglas de Veluwe
Broeklandstraat 2a Elburg
Tel: 0525-655984 www.autoglasdeveluwe.nl



autoglasdeveluwe
in elk facet scherp



vanleeuwen
personeel

Bent u op zoek naar **PERSONEEL** of **WERK**?
Neem dan contact met ons op: 0525-745006 of kijk op www.vanleeuwenpersoneel.nl

- aangeven of het naar zijn oordeel verantwoord is om verder te sporten en wat daarvan de mogelijke risico's op korte en lange termijn kunnen zijn
- de verschillen aangeven tussen acute en overbelastingsletsels
- omschrijven welke persoons- en omgevingsgebonden factoren een rol kunnen spelen bij sportongevallen
- uitleggen dat er een samenhang bestaat tussen letsel en tak van sport (verschil absolute aantallen en blessure-incidentie(risico)getallen)

Ook leren cursisten dat er per sport verschillende spelregels bestaan inzake het betreden van het speelveld en het verlenen van eerste hulp. Uiteraard is er ook aandacht voor bepaalde doelgroepen die een verschillende benadering vereisen, zoals verstandelijk gehandicapten, chronisch zieken en ouderen. Er is veel aandacht voor letsels aan spieren, pezen, botten, gewrichten en het hoofd. Tevens letsel door koude en warmte.

Een klein gedeelte gaat over de organisatie van de eerste hulp bij sportevenementen

De opleiding wordt gegeven door een docent eerste hulp met aantekening kinderreanimatie. Het diploma omvat ook reanimatie en het gebruik van een AED (Automatische Externe Defibrillator).



**Van Klompenburg
Hekwerk en**

Van Klompenburg hekwerk en beveiliging heeft al bijna 20 jaar ervaring in het vervaardigen en plaatsen van hekwerken, rolluiken, rolluiken, en meer. Het bedrijf is een familiebedrijf met een jarenlange ervaring in het plaatsen van hekwerken, rolluiken, en meer. Het bedrijf is een familiebedrijf met een jarenlange ervaring in het plaatsen van hekwerken, rolluiken, en meer.

van Klompenburg
hekwerk en

van Klompenburg
beveiliging

**BEL VOOR
ADVIES**
0625 - 65 11 950

**Need a fix?
Ga naar...**

FriX
CrossFysiotherapie

www.frixfysio.nl
06 135 11 950



J.W. Stoffer

**GRONDWERK
&
BESTRATINGEN**

Blerckweg 33 | 8084 EX 't Harde
Tel. 0525-651562 | 06-19386250

M | H Techniek

Werkplaats:
De Grift 31
7711 EP Nieuwleusen

Voor informatie:
info@mhtechniek.nl
0525 652218

Perscontainers Balenpersen Kantelsystemen

Het diploma

De opleiding bestaat uit een deel theorie en veel praktijk. U ontvangt bij aanvang van de opleiding een lesboek. De opleiding duurt 3 avonden, waarvan 1 avond reanimatie.

De opleiding wordt afgesloten met een toets. Wanneer de toets succesvol is afgerond ontvangt u het geregistreerde certificaat Eerste Hulp Bij Sportongevallen. Indien u in het bezit bent van een diploma Eerste Hulp komt de module op het geldige diploma Eerste Hulp van Het Oranje Kruis te staan. Alle houders van een geldig certificaat Eerste Hulp Bij Sportongevallen zijn verzekerd tegen wettelijke aansprakelijkheid.

De opleiding wordt afgesloten met een toets. Wanneer de toets succesvol is afgerond ontvangt u het geregistreerde certificaat Eerste Hulp Bij Sportongevallen.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg Dhr. Jan Willem Terlouw
E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl



Assurantiën, Hypotheken en Bancaire diensten



BULTMAN-HARTHOLT

Assurantiën & Hypotheken

Verzekeringen

Hypotheken

Financieringen

Sparen



Hattem

26 Walsteeg 3
Postbus 154, 8050 AD Hattem
Telefoon: 038 443 22 00

Elburg

Zuiderzwenstraatweg Oost 92
8061 LE Elburg
Telefoon: 0525 46 13 71

E-mail: info@bultman-hartholt.nl
Internet: www.bultman-hartholt.nl



**UNIEKE MENSEN
SAMEN LEVEN
UITSTEKENDE ZORG**

Kwetsbare ouderen die niet langer zelfstandig kunnen wonen vinden bij Het Baken een thuis. Ook bij tijdelijke ondersteuning in een crisissituatie of revalidatie na een ziekenhuisopname. Leven zoals van huis uit gewend, dat is wat wij u willen bieden. Veilig en vertrouwd, met de professionele zorg die bij u past.

Belt u voor meer informatie ons Cliënt Service Bureau op (0525) 745 353.
U vindt ons in de gemeente Elburg, Oldebroek, Nunspeet en Hattem.

www.zorgverlening-hetbaken.nl

OPLEIDING EERSTE HULP AAN KINDEREN

Waarom een opleiding eerste hulp aan kinderen?

Kinderen zijn vliegensvlug en als het dan eens misgaat, dan wil je toch de juiste eerste hulp kunnen verlenen?

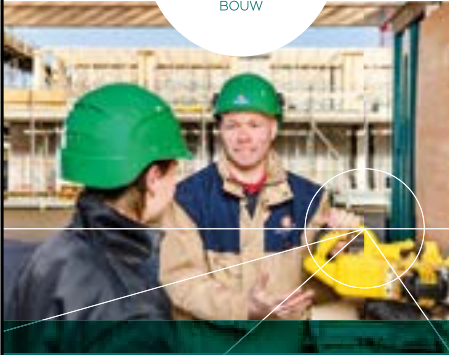
Tijdens de cursus krijg je inzicht in de verschillen tussen zuigelingen, kinderen en volwassenen die van belang zijn voor de eerstehulpverlening, zoals lichaamsbouw en het gedrag van zuigelingen en kinderen bij ongeval en ziekte en de wijze waarop hierop het best kan worden gereageerd.

Je leert hoe eerste hulp te verlenen aan zuigelingen en kinderen bij stoornissen in de vitale functies en plaatselijke letsels, die veel bij zuigelingen en kinderen voorkomen. Je krijgt tevens inzicht in de gevaren die in het bijzonder zuigelingen en kinderen bedreigen en de wijze waarop deze kunnen worden bestreden.

Cursus inhoud

De EHBO vereniging Doornspijk-Elburg geeft de opleiding voor het diploma eerste hulp aan kinderen. Dit is een door de overheid erkend diploma. In een vooraf vastgesteld aantal lessen leer je wat je wel en vooral niet moet doen. Tijdens de opleiding wordt er aandacht geschonken aan de volgende onderdelen:





Salverda, bouwen met betrokken medewerkers.

www.salverda.nl

Samen maken we morgen.



ONDERDEEL VAN DE SCAKEN GROEP

ZilverZoen

eten en drinken enzo

Jufferenstraat 28
8081 CR Elburg
0525 68 13 03
zilverzoen@planet.nl



Oostendorperstraatweg 92
8097 PN Oosterwolde
Tel. 0525-621070



Jakob Schipper Transport

Industrieweg 2
8084 GT 't Harde
06 - 13 47 56 88
info@jakobschipper.nl

I Algemeen

- o Het kind en zijn omgeving;
- o Preventie: maatregelen om de veiligheid van kinderen te vergroten;
- o Vijf belangrijke punten;
- o Kinderziekten en ziekteverschijnselen;
- o Kindermishandeling.

II Stoornissen in de vitale functies

- o Stoornissen in het bewustzijn;
- o Stoornissen in de ademhaling;
- o Stoornissen in het bewustzijn en de ademhaling;
- o Ernstige bloedingen;
- o Shock.

III Letsels

- o Uitwendige wonden;
- o Elektriciteitsletsels;
- o Kneuzing en verstuiking;
- o Botbreuken en ontwrichtingen;
- o Letsels van oog, neus en oor;
- o Tandletsel;
- o Oververhitting;
- o Onderkoeling;
- o Bevriezing;
- o Giftige stoffen;
- o Steken en beten.

IV Verband- en hulpmiddelen

- o Verbandmiddelen;
- o Hulpmiddelen.

De opleiding wordt gegeven door een docent eerste hulp met aantekening kinderreanimatie. Het diploma omvat ook reanimatie en het gebruik van een AED (Automatische Externe Defibrillator).

Het diploma

De opleiding wordt afgesloten met een toets. Wanneer de toets succesvol is afgerond ontvangt u het geregistreerde certificaat Eerste Hulp aan kinderen.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg Dhr. Jan Willem Terlouw
E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl

OPLEIDING REANIMATIE

Waarom een opleiding reanimatie (BLS/AED)?

Jaarlijks krijgen in Nederland 15.000 mensen een circulatiestilstand buiten het ziekenhuis. Dat zijn zo'n 60 reanimaties per dag! Het zou zomaar in jouw directe omgeving kunnen plaatsvinden...

Het uitvoeren van reanimatie vóór de aankomst van de ambulance is voor de slachtoffers van levens-belang. De overlevingskans van een slachtoffer stijgt aanzienlijk als er vroegtijdig gereanimeerd wordt, zeker als er een AED wordt ingezet.

Cursus inhoud

- o Bewustzijnscontrole;
- o Hulp invoeren;
- o Hartmassage en beademing uitvoeren (reanimeren);
- o Het veilig en verantwoord gebruiken van een AED;
- o Vrijhouden van de ademweg bij een bewusteloos slachtoffer waarbij er nog wel ademhaling aanwezig is (kinlift en stabiele zijligging);
- o Hoe te handelen bij verslikking en verstikking.

De opleiding wordt gegeven door een instructeur BLS/AED.

Tijdens de opleiding krijgen cursisten veel gelegenheid om het reanimeren met AED te oefenen, waarbij de docent instructies geeft en zonodig bijstuurt. Omdat er cursisten zijn die een reanimatie hebben meegemaakt is er tijdens de opleiding alle gelegenheid om die ervaring te delen met de docent en medecursisten.



Het diploma

Na het succesvol volgen van de opleiding ontvang je het diploma BLS/AED.

Jaarlijks een herhalingsles volgen is nodig voor het bekwaam kunnen optreden in geval van nood. De herhalingslessen worden op een vlotte wijze gegeven waarbij ook aandacht is voor jaarlijks een wisselend theoretisch onderwerp.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg Dhr. Jan Willem Terlouw
E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl



Kroonman busreizen en dagtochten Doornspijk

www.kroonman-busreizen.nl



Aannemersbedrijf
Van Wijhe B.V.



**NIEUWBOUW
VERBOUW
RENOVATIE**



Tel.: 0525-66 15 56 DOORNSPIJK

www.aannemersbedrijfvanwijhe.nl

Medicijnen werken beter dankzij uw apotheker




**Apotheek
Oldebroek**

Zuiderzeestraatweg 139
8096 BE Oldebroek
Tel.: 0525 - 63 26 27
E-mail: vraaghetdeapothek@ezorg.nl

Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag: 8.30-12.00 en van 13.00-17.30 uur.

Buiten deze tijden kunt u met spoedrecepten
terecht bij de apotheekpost te Zwolle, Dr. van Heesweg 2.
Tel.: 038 - 424 54 74 (bij de huisartsenpost, centrale hal
Isalaklinieken, locatie Sophia)

WWW.APOTHEEKOLDEBROEK.NL



OPLEIDING BABY- EN KINDERREANIMATIE

Waarom een cursus baby- en kinderreanimatie (PBLS)?

Baby- en kinderreanimaties komen in Nederland niet veel voor. Als het voorkomt is het zaak om goed te handelen. In één avond leer je hoe je moet handelen in geval van nood.

Cursus inhoud

- o Benadering van een bewusteloos kind;
- o Uitvoeren van borstcompressies en beademingen (reanimatie);
- o Gebruik van een automatische externe defibrillator (AED);
- o Een bewusteloos kind dat ademt in stabiele zijligging plaatsen;
- o Een kind dat stikt of dreigt te stikken, helpen.

De opleiding wordt gegeven door een instructeur PBLS/AED.

Tijdens de opleiding krijgen cursisten veel gelegenheid om het reanimeren met AED te oefenen, waarbij de docent instructies geeft en zonodig bijstuurt.

Het diploma

Na het succesvol volgen van de opleiding krijg je het diploma kinderreanimatie.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot de opleidingscoördinator van de EHBO vereniging Doornspijk-Elburg Dhr. Jan Willem Terlouw
E-mail: opleidingen@ehbo-elburg.nl



Goede kwaliteit en een redelijke prijs

kapsalon INGE



Voor een prettige behandeling

Met en zonder afspraak

Meidoornpassage 12 - Wezep
(038) 376 44 00



Zuiderzeestraatweg 700
8094 AW Hattemerbroek
Tel.: 038 - 3762001
www.bitterlingaannemers.nl

Schildersbedrijf
Keijzer.

**Weidevogellaan 34
8081 ZS Elburg**

Tel. 0525-681094, b.g.g. 06-22014931
Bel voor een vrijblijvende prijsopgave

Voor al uw schilderwerk
binnen en buiten • Onderhoud, nieuw,
behangen, sauzen..

Reinigen, repareren, renoveren
of plaatsen van complete
schoorstenen en
schoorsteenkappen

Foppen
schoorsteen**techniek**



Vielstraat 16, 8081 NP Elburg
T 0525 65 52 81
E info@foppenschoorsteentechniek.nl
I www.foppenschoorsteentechniek.nl

TRAINING OP MAAT

De EHBO vereniging Doornspijk-Elburg biedt ook training op maat aan. Dat kan door een aanvullende EHBO training, oefening op eigen locatie, demonstraties, lezingen, informatiebijeenkomsten, workshops etc. We staan je graag te woord over de mogelijkheden. Informeer bij de secretaris naar de mogelijkheden.



KERKHULPVERLENING

Eerste hulpverlening in kerken is in veel gevallen al lang geen ondergeschoven kindje meer. Ieder (kerk)gebouw behoort wettelijk gezien een ontruimingsplan te hebben. Hierin is vaak het eerste hulp gedeelte meegenomen. Zo zeldzaam het ontruimen van kerken is (BHV-taak), zo vaak kan het nodig zijn dat eerste hulpverleners moeten optreden (EHBO taak).

Bij plannen alleen blijft het niet. Trainen in eigen kerk is erg belangrijk. Eventuele knelpunten binnen de hulpverlening worden snel opgemerkt en kunnen daarna desgewenst worden aangepast. Daarnaast is het belangrijk dat de eerste hulpverleners niet zonder voorbereiding hulp hoeven te verlenen, als er iets gebeurt in de kerk is vlot en adequaat handelen wenselijk.



De EHBO vereniging Doornspijk-Elburg traint en adviseert deze zogenaamde kerkhulpverleners en heeft hier jarenlange ervaring mee. Zo helpen we met de praktijktrainingen, het opzetten van oefeningen, het opstellen van EHBO plannen etc. Informeer vrijblijvend bij de secretaris.

Meer informatie is ook te vinden op de website www.kerkhulpverlening.nl

OPLEIDING JEUGD EHBO

De EHBO Doornspijk-Elburg verzorgt voor enkele basisscholen in de gemeente Elburg de opleiding jeugd eerste hulp A, die bedoeld is voor kinderen van 11 en 12 jaar, dus kinderen die in groep 7 en 8 zitten.

Voor deze doelgroep is door Het Oranje Kruis lesmateriaal ontwikkeld in de vorm van een tekst- en werkboekje ineen. De opzet van het boekje is speels. De lessen in de klas zijn praktisch gericht. Van ieder kind wordt verwacht dat het actief meedoet. De opleiding wordt afgesloten met een examen, waarna er een getuigschrift wordt uitgereikt.

De lessen voor jeugd eerste hulp-A worden gegeven door leden van de vereniging met ondersteuning van diverse ouders. Belangstelling voor deze opleiding op uw school? Neem contact op met ons.

Als je er zeker van wilt zijn dat er echt hulp in de buurt is als er wat gebeurt, zou je eigenlijk zelf een cursus moeten volgen. Je hoeft dan niet meteen op zaterdag met een verbandtas langs de lijn van een sportveld te staan, maar als er iets gebeurt dan weet jij wat je moet doen en je bent daardoor van onschatbare waarde om erger te voorkomen.

Jij kunt erger voorkomen!

Misschien kun jij je meester of juf enthousiast maken als deze cursus nog niet bij jullie op school wordt gegeven. De cursus wordt verzorgd door de EHBO Doornspijk-Elburg of kan door de juf / meester worden gegeven als zij of hij een geldig EHBO-diploma hebben.



De cursus kan gegeven worden in het klaslokaal. De cursus duurt minstens 20 uur. Je leert wat je moet doen bij verwondingen of botbreuken en als iemand flauwvalt of niet meer ademt. Je leert ook hoe je ongevallen kunt voorkomen. Na afloop van de cursus doe je examen. Je hebt dan het getuigschrift Jeugd eerste hulp-A behaald.

Voor informatie of opgave kunt u zich wenden tot het secretariaat: Leonora Teunissen. E-mail: info@ehbo-elburg.nl



***Jumbo Elburg
Gerrit Roeke***

JUMBO

Zwolscheweg 1 8081 CG Elburg

EVENTEMENTENHULPVERLENING

Calamiteiten, groot en klein, kunnen evenementen letterlijk tot een ramp maken. Als een evenement of sportwedstrijd georganiseerd wordt, behoort EHBO te staan in het draaiboek. En zo hoort het. Er bestaat tenslotte een aanzienlijke kans op ongevallen wanneer veel mensen tegelijkertijd op de been zijn of sportieve prestaties leveren. Schaafwonden en botbreuken bijvoorbeeld, maar ook oververhitting en onjuist alcohol- en drugsgebruik komen voor. Als er wat gebeurt, moet deskundige hulp erger voorkomen. Vandaar dat veel vergunningen en verzekeringen de aanwezigheid van die hulp verplicht stellen bij evenementen. De EHBO Doornspijk-Elburg kan die eerste hulp voor evenementen organiseren op grond van ruime ervaring en professionaliteit. Jaarlijks wordt de vereniging tientallen keren gevraagd om bij een evenement aanwezig te zijn. Dit zijn zeer uiteenlopende evenementen, van feesten tot sportevenementen, van uitvaarten tot demonstraties.



We denken ook graag met u mee. Zo geven wij advies wat in bepaalde situaties het beste kan gebeuren, zoals bij extreem warm weer voor voldoende drinken zorgen of bij koud en nat weer voor warme dranken zorgen. Simpele dingen, maar het wordt vaak vergeten. Bij grote evenementen overleggen we vooraf met de organisatie wat het beste is voor dat evenement.



Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met onze evenementencoördinator (zie website).

Van Asselt

Fa. Van Asselt
Uddelerweg 15
8075 CG Elspeet
mob (06) 22 48 00 19
tel (0577) 49 12 69
fax (0577) 49 11 84
info@grondwerkvvanasselt.nl
www.grondwerkvvanasselt.nl



Zand- en grindhandel Aannemer van sloop-, grond- en straatwerk
Containeerverhuur Shovel, kraan- en vrachtwagenverhuur

Café De Molten



Costendorp

Zuiderzeestraatweg Oost 22

8081 LC Elburg

Tel. 06 - 206 524 74

fysiotherapie Doornspijk

Spaerbroekweg 25,
8085 BA Doornspijk
Tel. (0525) 661500,
info@fysiodoornspijk.nl

www.fysiodoornspijk.nl

lid van schoudernetwerk NWW-ZF
(onderdeel Flegel & Schoudernetwerk Nederland)

Taxi Service Oldebroek VOOR AL UW PERSONENVERVOER



- Schiphol vervoer
- Privé vervoer
- Horeca vervoer
- Wmo vervoer

T. 0525 - 65 57 94

M. 06 - 134 88 479

info@taxiserviceoldebroek.nl

24/7 bereikbaar

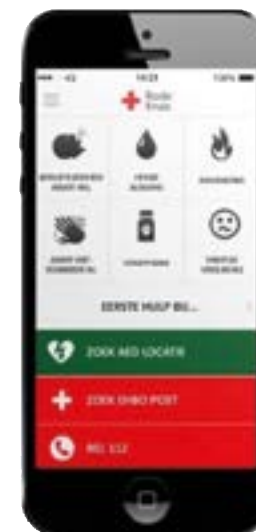
www.taxiserviceoldebroek.nl

EERSTE HULP TIPS

We geven u graag EHBO tips zodat u in voorkomende gevallen kunt opzoeken welke hulp er geboden moet worden. Deze tips hebben we met toestemming overgenomen van Het Oranje Kruis. Voor de meest actuele EHBO-tips zie: www.ehbo.nl/tips Er zijn ook tal van apps te downloaden (zoekterm: EHBO), ondermeer van onze landelijke vereniging.

De eerste hulp tips in dit boekje zijn bedoeld voor degene die (nog) geen eerste hulp opleiding hebben gevolgd. Tijdens een opleiding eerste hulp of reanimatie leert u handelingen, waarbij u als eerste hulpverlener het verschil kunt maken, soms tussen leven en dood.

Wat u tijdens onze opleidingen leert, leest u in het begin van dit boekje.





Aannemersbedrijf Lipke BV

www.lipke.nl

Uiterwaardenstraat 15,
8081 HJ Elburg

E info@lipke.nl
T 0525 68 13 28



Indoorspeeltuin 'De Speelpiraat'
op camping De Scheepsbel

www.despeelpiraat.nl

**Iedere woensdag, vrijdag, zaterdag en
zondag geopend!**

Klaterweg 9, Doornspijk


DRAAIJER

Installatietechnik B.V.

Wij kunnen alles voor u uitvoeren met betrekking tot:

- Warmtepompen
- Zonnepanelen
- Slimme huizen
- Aardwarmtesystemen
- Elektrische installaties
- Water, gas en sanitaire installaties
- Lood- en Zinkwerken
- Dakbedekking

**Industriestraat 6
8081 HG Elburg**

Telefoon 0525-637180
www.draaijerinstallatietechnik.nl

BASISREGELS EERSTE HULP

Neem als hulpverlener de volgende basisregels eerste hulp in acht:

- Let op uw eigen veiligheid: denk aan langsrazend verkeer, gevaarlijke stoffen, elektriciteit, agressie, paniek, vuurwerk. Maar ook aan de actuele weersomstandigheden als koude, hitte en onweer.
- Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert.
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.
- Zorg voor professionele hulp
- Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit.

SLACHTOFFER WEL OF NIET VERPLAATSEN?

Het slachtoffer van een ernstig ongeval en/of met ernstig letsel mag niet verplaatst of bewogen worden, behalve bij gevaar. Voorbeelden van ernstig letsel zijn een open botbreuk en wervelletsel.

Verplaats het slachtoffer alleen indien het nodig is uit de gevarezone naar een beschutte plek. Draag hem bijvoorbeeld met een aantal personen of trek hem aan de kleding of enkels weg. Wees voorzichtig met het hoofd en de nek.

Hulpverleners gebruiken voor het verplaatsen van slachtoffers ook wel de noodvervoersgreep van Rautek.





Bagger- en Waterwerken Oosterwolde BV
tel. 0522-760011 - www.bwobv.nl



'passend
advies
voor
ZZP-ers'



ZZP

'eerlijk advies
voor particulieren'



VERZEKERINGEN VOOR
PARTICULIEREN

'duidelijk
advies
voor het
MKB'



MKB

Zuiderzeestraatweg 135c - 3849 AC Hierden - T 0341 - 45 13 60, Stakenbergweg 154 - 8075 RB Elspeet - M 06 - 51 15 75 5
herman@kantoorvandenbergh.nl - kantoorvandenbergh.nl



Een nieuwe naam, vertrouwde kwaliteit



ROBERTSMATENSTRAAT 5
8081 HL ELBURG
T 0525 - 68 15 08
F 0525 - 68 56 77
E INFO@AUTOSCHADESMIT.NL



EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC





• APK KEURSTATION
 • ONDERHOUD / REPARATIE ALLE AUTOMERKEN
 • GRATIS APK BIJ GROTE BEURT
 • AIRCO SERVICE
 • UITLAAT EN BANDEN
 • DIAGNOSE EN UITLEESAPPARATUUR

Nieuwlandse IC Eindhoven
 Tel: 040 251 1111 | Mail: info@garagesneller.nl



Asbestinventarisatie & -management



Neem contact op voor een vrijblijvende offerte:

Oude Dijk 9 | 8096 RJ | Oldebroek | T. 0525 631501
 h.v.ommen@AKBLOM.NL | www.AKBLOM.NL



Continuïteit in Veiligheid

Wagenweg 21
 8071 XC Nunspeet

Onderhoud
 Advies
 Verkoop
 Opleidingen

0341-257626
 info@protectbrandbeveiliging.nl
 www.protectbrandbeveiliging.nl

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC



ALCOHOLVERGIFTIGING

Bij alcoholvergiftiging is de hoeveelheid alcohol in het bloed zo hoog, dat iemand bewusteloos raakt. Alcoholvergiftiging kan optreden, als er te veel en te snel wordt gedronken. Door sterke verdoving van het zenuwstelsel kan de ademhaling zelfs stoppen en/of kan er een hartstilstand optreden.

Wat te doen bij te veel alcohol gebruik:

- Bewaak de ademhaling, ook al reageert het slachtoffer nog wel op aanspreken en aanrakingen. Wees in het bijzonder alert bij adolescenten.
- Leg het slachtoffer bij bewusteloosheid in een stabiele zijligging. Wanneer u niet weet hoe dit moet: draai een op de rug liggend slachtoffer op zijn zij met de mond naar beneden gericht. Er is bij te veel alcoholgebruik een grote kans op braken en dus verstikkingsgevaar wanneer een bewusteloos slachtoffer op de rug ligt.

Bel 1-1-2:

- Als u het niet vertrouwt.
- Bij bewusteloosheid. Het slachtoffer moet dan altijd door een arts of een ambulanceverpleegkundige worden beoordeeld. Zo nodig wordt het slachtoffer na te veel alcohol gebruik, in het ziekenhuis opgenomen.

ALLERGISCHE REACTIE

Kenmerken allergische reactie:

Een allergische reactie kan optreden na een beet/steek of een 'verkeerd' voedingsmiddel. Vlekken, jeuk, roodheid, misselijk, braken, duizelig, ademnood, (neiging tot) bewusteloosheid, spierkrampen, bewegingsonrust, verwardheid kunnen het gevolg zijn.

Wat te doen bij een ernstige allergische reactie:

- Het slachtoffer laten liggen.
- Bescherm het slachtoffer met een deken of jas tegen afkoeling.
- Schakel professionele hulp in.

Bel 1-1-2 bij:

- Ademnood, stoornis in het bewustzijn.
- Ernstige zwelling vooral in de hals.

BEROERTE

Kenmerken beroerte:

Door een beroerte kan een stoornis in de werking van de hersenen optreden met als gevolg verlamingsverschijnselen, spraakstoornissen en soms ook bewustzijnsverlies.

Een scheve mond(-hoek), een wegzakkende arm en onduidelijk of onbegrijpelijk spreken kunnen aanwijzingen zijn voor een beroerte.



Bij een beroerte wordt de werking van de hersenen verstoord, doordat een bloedprop een hersenslagader afsluit (herseninfect) of doordat een bloedvat gesprongen is (hersenvloeding). Bloedverlies binnen de schedel leidt tot toenemende druk op de hersenen.

Wat te doen bij een beroerte:

- Leg een bewusteloos slachtoffer op de zij. Bij beroerte is er grote kans op braken.
- Bel onmiddellijk 1-1-2. Het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.
- Geef door hoe laat de klachten begonnen zijn.
- Zorg voor een comfortabele lighouding.
- Houd er rekening mee dat het slachtoffer door krachtverlies om kan vallen.

BIJTWOND

Wat te doen bij bijtonden:

- Zorg dat er niet meer gebeten kan worden.
- Stelp een bloeding door druk op de bijtwond te geven. Gebruik zo mogelijk handschoenen en steriel verband.
- Spoel de bijtwond met water schoon. Wanneer geen schoon water aanwezig is, kan de bijtwond ook met een ontsmettende vloeistof (zoals povidonjodium) schoon worden gemaakt.
- Dep de omgeving van de bijtwond met een ontsmettende vloeistof.
- Voorkom verdere besmetting door de bijtwond steriel of zo schoon mogelijk af te dekken.
- Zorg zo nodig voor rust van het gewonde lichaamsdeel. Wonden kunnen anders weer gaan bloeden.
- Ga met bijtonden altijd naar de huisarts of een huisartsenpost. Iemand die door een mens of dier is gebeten moet altijd naar de huisarts of een huisartsenpost. Niet alleen voor verzorging van de bijtwond, maar ook voor eventuele bescherming tegen ziektes als tetanus en hondsdolheid.

Tetanus

Iedere wond kan aanleiding geven tot tetanus. Dit gaat vooral op bij vuile wonden zoals bijtonden. De meeste Nederlanders zijn in hun jeugd tegen tetanus ingeënt, de bescherming van de inenting is echter maximaal 10 jaar. Daarna moet er weer ingeënt worden.



**Groepsaccommodaties
Het Rode Erf**

**Rode Landsweg 28d-e
8085 SM Doornspijk
Tel. 0525 68 66 48**




REDERIJ RANDMEER
volledige verzorging van
rondvaarten, dagtochten, cruises,
bruiloften, bedrijfsfeesten en
productpresentaties
vanaf 25 tot 300 personen
- Ruime salons en zonnedek
- Volledige toegankelijk voor
mindervaliden
Voor meer informatie bezoek:
www.rederij-randmeer.nl
of bel naar 0341415762/0651416210




Restaurant de Herberg

Havenstraat 7
8081 GN Elburg
Tel. 0525 - 69 09 55
info@herbergelburg.nl
www.herbergelburg.nl

Openingstijden:
Maandag t/m zondag vanaf 11.00 uur

VISCH BV
DOORNSPIJK Tel. 0525-661224

- Sleepslangbemesten (15mtr breed)
- Naast onze getrokken tanken met luchtdruk-wisselsysteem en schuif-as, beschikken wij over een **Terra Gator 2244** (zelfrijder)
- Mesttransport met wegen en bemonsteren.
- Wij bieden aan voor de veehouderij een volledig loonwerkpakket voor gras, mais en mest.
- Gevraagd/aangeboden alle soorten drijfmest
- Egaliseren met laser (automaat)
- Verhuur shovel
- **VKL ** gecertificeerd**

BLAAR

Kenmerken gesloten blaar:

De huid is intact. Er is helder vocht zichtbaar onder de huid. Zit er bloed onder de huid dan is er sprake van een bloedblaar. Zie hieronder.

Wat te doen bij een gesloten blaar:

- Prik de blaar zo nodig door. Maak in verband met infectiegevaar een gesloten blaar alleen open, als deze echt hinderlijk is.
- Dek anders de gesloten blaar steriel of zo schoon mogelijk af.

Het doorprikken van een gesloten blaar:

- Was uw handen voor en na het behandelen van de blaar.
- Reinig eventueel de huid met kamferspiritus, zodat de blaar duidelijk te zien is.
- Ontsmet de huid voor en na het doorprikken met een huidontsmettingsmiddel.
- Prik de gesloten blaar door met een bloedlancet. Prik zo dicht mogelijk tegen de huid een gaatje in de boven- en onderzijde van de gesloten blaar. Prik eerst aan de bovenzijde.
- Druk de blaar leeg met een wattenstaafje of gaasje en vang het vocht op met een gaasje.
- Dek de blaar steriel of zo schoon mogelijk af.

Kenmerken open blaar en bloedblaar:

De huid is bij een open blaar (gedeeltelijk) weg. Bij een bloedblaar zit er bloed in plaats van helder vocht onder de huid.

Wat te doen bij een open blaar en een bloedblaar:

- Dek de open blaar / bloedblaar af met een wondpleister of een steriel gaasje.
- Ga naar de huisarts of huisartsenpost bij een grote open blaar / bloedblaar.



BLOEDNEUS

Kenmerken bloedneus:

Bloedverlies uit de neus kan ontstaan door een klap op de neus, peuteren, niezen, snuiten of een sterke temperatuurwisseling.

Wat te doen bij een bloedneus:

- Laat één keer goed de neus snuiten.
- Knijp met duim en wijsvinger de neus ongeveer tien minuten dicht. Knijp daarbij onder het neusbeen tegen het neustussenschot.
- Laat het slachtoffer in een voorovergebogen houding zitten. Daarmee voorkomt u dat bloed wordt ingeslikt. Ingeslikt bloed kan namelijk misselijkheid en braken veroorzaken.
- Herhaal het dichtknijpen nog eens tien minuten als de bloedneus niet stopt.

Schakel een huisarts in:

- Indien na 10 minuten de bloeding nog niet is gestopt.
- Als het slachtoffer bloedverdunnende medicijnen gebruikt.
- Bij regelmatige bloedneuzen.

Bel 1-1-2 bij:

- Hersenletsel (bloedneus na een ernstig ongeval of val).
- Verschijnselen van shock: het slachtoffer is bleek, transpireert, voelt zich ziek.

Belangrijk:

Bij een bloedneus na een ongeval, een val of een harde klap op het hoofd kan er sprake zijn van hersenletsel of schedelletsel. U moet het slachtoffer dan niet laten snuiten. Bij snuiten kan slijm en bloed in de schedelholte komen.

BLOEDVERLIES EN WONDEN

Kenmerken wonden en bloedverlies:

Bij wonden is er sprake van pijn. De huid is beschadigd en er is stootsgewijs of gelijkmatig bloedverlies zichtbaar.

Wat te doen bij wonden en bloedverlies:

- Laat het slachtoffer liggen bij ernstig bloedverlies.
- Breng zo mogelijk het gewonde lichaamsdeel omhoog.
- Druk een bloedende wond onmiddellijk en minimaal tien minuten dicht. Geef druk rechtstreeks op de wond.
- Uit de wond stekende voorwerpen niet verwijderen. Druk bij bloeding aan weerszijden van het voorwerp op de wond.

Gebruik bij bloedverlies / wonden handschoenen, verband of een schone doek. Was zo mogelijk de handen voor en na de hulpverlening.

Bel 1-1-2 bij:

- Ernstig bloedverlies.
- Niet te stelpen bloedingen.
- Wonden waaruit voorwerpen steken.
- Diepe of doordringende wonden, zoals steekwonden, schotwonden.
- Wonden bij botbreuken.
- (Dreigende) shock.

Bij een (dreigende) shock voelt het slachtoffer zich ellendig, ziet er slecht uit, heeft een valse huidskleur, is koud en klam/zweterig, is dorstig en onrustig, is slap en krachteloos. Bescherm het slachtoffer tegen afkoelen. Het slachtoffer mag bij (dreigende) shock niet drinken of eten ook al heeft hij dorst.

Wat te doen bij kleine wonden:

- Spoel kleine wonden en schaafwonden met schoon water of dep de kleine wonden met een schoon, nat washandje.
- Gebruik eventueel een ontsmettende vloeistof. Ook voor de huid rondom de wond. In de wond bij voorkeur povidonjodium.
- Dek de wond steriel of zo schoon mogelijk af met bij voorkeur niet-verklevende gazen. Schaafwonden mogen onbedekt blijven.

Wat te doen bij grote wonden:

- Dek de wond steriel of zo schoon mogelijk af met bij voorkeur niet-verklevende gazen.
- Zo min mogelijk bewegen om opnieuw bloeden te voorkomen.

Ga naar een huisarts of huisartsenpost bij:

- Kleine wonden die blijven bloeden.
- Grote wonden.
- Vuile wonden (bijvoorbeeld bijtwonden).
- Een rode streep na een verwonding.
- Bloedingen in het oog.
- Bloeduitstorting in de oorschelp.

Inwendige bloedingen zijn alleen in het ziekenhuis te behandelen. Wonden moeten binnen 6 uur gehecht, geplakt of geniet worden.



EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC



Tetanus

Iedere wond kan aanleiding geven tot tetanus. Dit gaat vooral op bij vuile wonden zoals bijtwonden. De meeste Nederlanders zijn in hun jeugd tegen tetanus ingeënt, de bescherming van de inenting is echter maximaal 10 jaar. Daarna moet er weer ingeënt worden.

BOTBREUK & ONTWRICTING

Kenmerken botbreuken:

Pijn. Soms een abnormale stand of beweeglijkheid van het lichaamsdeel. Als de huid door de breuk is beschadigd, is er sprake van een open botbreuk.

Wanneer er geen sprake is van een abnormale stand of beweeglijkheid is een botbreuk niet altijd goed te onderscheiden van een kneuzing of verstuiking.

Kenmerken ontwrichtingen:

Pijn, zwelling, een abnormale stand, het slachtoffer kan het lichaamsdeel niet bewegen. Door een geforceerde beweging is het gewricht "uit de kom".

Wat te doen bij een botbreuk en ontwrichting:

- Zorg dat het getroffen gedeelte zo onbeweeglijk mogelijk wordt gehouden in de positie waarin het wordt aangetroffen.
- Dek een eventuele wond steriel of zo schoon mogelijk af.
- Vervoer naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

Gebroken of ontwrichte arm:

- Ga met het slachtoffer naar het ziekenhuis.
- Laat het slachtoffer zelf de arm vasthouden.

Gebroken of ontwricht been:

- Beweeg het been niet.
- Leg voor steun een opgerolde deken of jassen langs het been inclusief de voet.
- Een ambulance is noodzakelijk voor pijnbestrijding en verantwoord vervoer naar het ziekenhuis.

Bel 1-1-2:

- Bij beenbreuken.
- Bij open botbreuken.
- Wanneer het slachtoffer zich niet goed voelt, bleek ziet en transpireert.
- Bij stoornis in het bewustzijn.



VALLINGA HOORZORG

Specialist
in micro-
hoortoestellen

Zuiderzeestraatweg Oost 88-a | 8081 LE ELBURG | 0525 - 74 50 10
www.vallingahoorzorg.nl | info@vallingahoorzorg.nl

TELEFOON REPARATIE ELBURG
wij repareren alle toestellen

**SERVICE, SERVICE, EERLIJKHEID
EN SERVICE!**

Wij hebben nog echt tijd voor de
klant. Wil je gelijk je telefoon
gerepareerd meenemen, maak dan
een afspraak! No cure no pay.

Beekstraat 21
8081 EA Elburg
T: 0525 - 84 71 82
www.telefoonreparatieelburg.nl
f telefoonreparatieelburg

**AUTORIJSCHOOL
HEERINK**

GRATIS THEORIE OPLEDING

- * Hoog slagingspercentage 60-70%
- * 10 en 20-daagse opleiding
- * Lesgebied Harderwijk
- * Individuele rijlessen

Zie voor verder aanbiedingen:
www.autorijschoolheerink.nl

Autorijschool Heerink
Julianastraat 6 8081 AX Elburg
Tel. (0525) 68 68 21
Mob. 06 - 30 65 09 76
info@autorijschoolheerink.nl

**GAASENBEEK
DAKBEDEKKINGEN**

**Vletstraat 20 | 8081 NP Elburg
Tel. 06 - 149 427 31**

BRANDWONDEN

Kenmerken brandwonden:

- De huid is rood, licht, gezwollen en pijnlijk (eerstegraads brandwonden).
- De huid is rood, licht, gezwollen, pijnlijk en vertoont blaren (tweedegraads brandwonden).
- De huid is grauwwit (gekookt) of zwart (verkoold) en heeft de normale soepelheid verloren. De brandplek zelf is niet pijnlijk, de omgeving van de brandplek wel (derdegraads brandwonden).

Wat te doen bij brandwonden:

- Koel de brandwonden. Door gedurende tenminste 10 minuten lauw leidingwater over de verbrande plek te laten lopen.
- Koel alleen de brandwonden. Bescherm het slachtoffer verder tegen afkoeling.
- Trek vastzittende kleding niet los van de brandplek. Houd deze plek nat.
- Raak de wond niet aan en laat de blaren altijd intact.
- Smeer niets op tweede en derdegraads brandwonden, ook geen brandzalf.
- Dek de brandwonden steriel of zo schoon mogelijk af met schoon verband of doek. Dit om uitbreiding en besmetting van de brandwonden te beperken.
- Gebruik bij voorkeur niet-verklevend verband (zoals metallineverband).
- Geef slachtoffers met ernstige brandwonden niet te drinken.

Ga naar de huisarts of huisartsenpost bij:

- Tweede- of derdegraads brandwonden.
- Brandwonden op het gezicht, gewrichten, de handen, de voeten en de geslachtsorganen.

Bel 1-1-2 bij:

- Uitgebreide tweede- of derdegraads brandwonden.
- Inademing van rook of hete gassen.
- Brandwonden ontstaan door elektriciteit of chemische stoffen.

Brandwonden door chemische stoffen:

Brandwonden kunnen ook ontstaan door chemische stoffen.

Wat te doen bij brandwonden ontstaan door chemische stoffen:

- Zorg dat u zelf niet met de chemische stof in aanraking komt en gebruik zo mogelijk speciale handschoenen.
- Veeg chemische poeders van de huid. Sommige stoffen kunnen schadelijk worden door contact met water.
- Verwijder de met de chemische stof doordrenkte kleding en schoenen.

- Verwijder sieraden.
- Verdun de chemische stof. Spoel minstens 30 minuten met veel lauw stromend water. Zorg dat de chemische stof zich niet over het lichaam verspreidt.
- Trek bij chemische stoffen vastzittende kleding wel onmiddellijk los.
- Behandel na het spoelen de wonden zoals brandwonden.

EPILEPSIE

Kenmerken slachtoffer bij epilepsie:

Bij epilepsie is het slachtoffer plotseling bewusteloos. Zijn ogen draaien weg. Hij kan verkrampen en vervolgens schokkende, ongecontroleerde bewegingen met armen en benen maken.

Wat te doen bij epilepsie:

- Zorg ervoor dat het slachtoffer zich niet kan verwonden. Geef hem zoveel mogelijk bewegingsruimte. Verwijder scherpe, harde en hete voorwerpen.
- Probeer de bewegingen niet tegen te houden. Dat heeft geen zin en kan tot extra letsel leiden.
- Maak knellende kleding los.
- Bescherm zijn hoofd met een dun opgevouwen handdoek, jas of kussen of zo nodig met uw handen.
- Stop niets tussen zijn tanden (ook geen vingers). U hoeft een tongbeet niet te voorkomen.
- Bel 1-1-2, omdat het om een stoornis in het bewustzijn gaat.

HERSENLETSEL & BEWUSTELOOSHEID

Door een val op het hoofd, slag/stoot tegen het hoofd bijvoorbeeld bij een ernstig ongeval kan hersenletsel ontstaan.

Kenmerken hersenletsel:

Hersenletsel kan zich uiten in onder andere sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, snel geïrriteerd, trage reactie, concentratieverlies, vermoeidheid, vergeetachtigheid, (kortdurende) bewusteloosheid, verwardheid, dubbelzien, oorsuizen en misselijkheid / braken. Het slachtoffer kan ook een epileptische aanval krijgen, zonder dat hij bekend was met epilepsie.

Wat te doen bij hersenletsel:

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot duizelingen verdwenen zijn.

Bel 1-1-2 bij:

- Verwardheid (langer durend dan 15 sec.) en als het slachtoffer niet (meer) reageert.
- Toenemende hoofdpijn.
- Blauwe plekken achter een oor of rondom de ogen.

Geef het slachtoffer nooit te drinken bij sufheid of bij andere stoornissen in het bewustzijn.

Soms ontstaan klachten pas enige tijd na het ongeval. Het slachtoffer kan zich ineens het ongeval niet (goed) meer herinneren. Er is dan waarschijnlijk sprake van een lichte hersenschudding. Neem contact op met de huisarts.

Kenmerken bewusteloosheid:

Bij bewusteloosheid reageert het slachtoffer niet op aanspreken of aanraken.

Wat te doen bij bewusteloosheid:

- Bel 1-1-2.
- Licht het slachtoffer op zijn rug en heeft hij/zij een normale ademhaling? Leg hem/haar dan onmiddellijk op de zij.
- Een slachtoffer dat bewusteloos is en niet (normaal) ademt, moet gereanimeerd worden. Waarschuw iemand in de buurt die kan reanimeren. Weet dus wie in de buurt kan reanimeren. Of nog beter: leer zelf reanimeren.

Bewusteloosheid na ongeval:

Behalve bij gevaar mag een slachtoffer van een ernstig ongeval niet bewogen worden.

Gevaar:

- Verplaats het slachtoffer naar een veilige plek.
- Draai -om verstikking te voorkomen- een op de rug liggend bewusteloos ongevalsslachtoffer op de zij:
- Bij braken of
- Bij bloedverlies in de mond of
- Als u hem alleen moet laten om 1-1-2 te bellen



KEBAP POINT

Döner - Pizza - Grillroom
Catering service

0525 681 032 - www.kebappoint.nl

Nunspeterweg 8 - 8081 BX Elburg



Het is hier heerlijk...

Veluwe broodjes
van Veluwe granen

Bakkerij
Van Dongen

HOOFDWOND

Wat te doen bij een hoofdwond:

- Gebruik bij wonden bij voorkeur handschoenen. Was voor en na de hulpverlening zo mogelijk de handen.
- Geef bij een actieve bloeding voorzichtig druk op de hoofdwond. Een eventuele schedelbreuk mag niet worden verergerd.
- Zoek niet tussen de door bloed aangegeplakte haren naar de hoofdwond. Leg een kompres(gaas) of schone doek op de plaats waar u de hoofdwond vermoedt.
- U kunt dit kompres het beste vastzetten met een cohesieve (aan zichzelf klevende) zwachtel. Gebruik anders een gewone zwachtel en zet deze met kleefpleister vast. Laat ogen, neus en mond vrij. Draai een zwachtel niet rondom de hals/nek. Heeft u geen zwachtel dan moet u of het slachtoffer zelf het kompres of de doek op de plaats houden.
- Ga bij een grote en/of bloedende wond naar de huisarts / huisartsenpost.

Bel 1-1-2 bij:

- (dreigende) Shock.
- Sufheid en stoornis in het bewustzijn.
- Toenemende hoofdpijn.

Bij een (dreigende) shock voelt het slachtoffer zich ellendig, ziet er slecht uit, heeft een valse huidskleur, is koud en klam / zweterig, is dorstig en onrustig, is slap en krachteloos.

INSECTENBEET

Kenmerken insectenbeet/steek:

Na een insectenbeet of insectensteek kunnen er grote rode, jeukende vlekken op de huid zijn. Oogleden kunnen opzwellen. Heel soms is er ademnood of een stoornis in het bewustzijn.

Wat te doen bij een insectenbeet/steek:

- Verwijder na een bijensteek de achtergebleven angel met een pincet. Zorg ervoor dat het eventueel nog aanwezige gifblaasje niet wordt leeg geknepen.
- Leg een nat kompres (washandje, theedoek, gaasje) of een koud kompres op de plaats van de insectenbeet. Dit vermindert de pijn.
- Ga naar de huisarts of huisartsenpost als de steekplaats erg dik wordt.
- Ga onmiddellijk naar huisarts/ziekenhuis of bel 1-1-2 wanneer door een wesp in de mond of keel is gestoken.



**SPECIALISTEN IN VLAKKE
DAKEN EN ZINK WERKEN.**

DAKDEKKERSBEDRIJF M. BOS
JP BROEKHOVENSTRAAT 22
8081 HC ELBURG

T.(0525) 66 19 09
M. (06) 53 43 85 25

WWW.MBOSDAKWERK.NL



**Bouw
Transport
Groene Sector
Grondwerken
Hoogwerkers**

Voor elke klus
een **passende**
oplossing!

Kijk voor ons verhuuraanbod op:
www.machineverhuuroosterwolde.nl

MVO Machineverhuur
Oostendorperstraatweg 90
8097 PN Oosterwolde
Tel. (0525) 62 12 80
Fax (0525) 62 19 29
E-mail: info@machineverhuuroosterwolde.nl



EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC



Bel 1-1-2:

- Bij ademnood en/of stoornis in het bewustzijn.
- Sommige mensen zijn overgevoelig voor insectenbeten. Wanneer iemand heftige overgevoelighedsreacties vertoont, is onmiddellijk hulp door professionele hulpverleners noodzakelijk.

KNEUZING & VERSTUIKING

Eerste Hulp bij kneuzing en verstuiking

Kenmerken kneuzing en verstuiking:

Pijn, meestal zwelling en soms een bloeditstorting (zichtbaar als een blauwe verkleuring). Zwelling en een bloeditstorting zijn soms pas na wat langere tijd zichtbaar.

Een kneuzing is een beschadiging van de 'weke delen' tussen huid en bot.

Een verstuiking is een overbelasting (soms met scheuring) van de gewrichtsbanden of gewrichtskapsel door een geforceerde beweging (verzwikking) van het gewricht.

Wat te doen bij een kneuzing en verstuiking:

- Koel de pijnlijke plek minstens tien minuten en maximaal twintig minuten met een coldpack, een zak met smeltend ijs of met water uit de kraan.
- Stop na tien minuten wanneer het koelen onaangenaam is.
- Leg altijd een droge doek tussen coldpack / ijs en de pijnlijke plek, zo voorkomt u schade aan de huid door bevriezing.
- Geef rust aan het getroffen lichaamsdeel.
- Laat het slachtoffer met een kneuzing en verstuiking niet alleen. De combinatie van pijn en kou kan er voor zorgen, dat het slachtoffer een flauwte krijgt.

Schakel na een kneuzing of verstuiking een (huis-)arts in:

- Bij een forse zwelling.
- Als u aan een breuk denkt.
- Als de pijn blijft, ondanks rust.



HENDRIKS

- Gloednieuwe Iveco Touringcar
- Voor perfect verzorgde busreizen
- Of voor het halen van je busrijbewijs

Hendriks Touringcar
 Lage weide 16 | 8096 VC | Oldebroek | 0525 - 63 17 01
info@hendrikstouringcar.nl | www.hendrikstouringcar.nl



RESTAURANT DE HAAS
ELBURG

JUFFERENSTRAAT 21
ELBURG | 0525-681737
RESTAURANTDEHAAS.NL

HET VERTROUWDE ADRES
VOOR ALLE GEZELLIGE
GELEGENHEDEN

- UIT ETEN
- BRUILOFT
- PERSONEELSFEEST
- VERJAARDAG
- BUFFET
- BARBECUE
- LUNCH & DINER
- ACTIVITEITEN

DE HAAS | EGRECHT | VOS



de boer

Alles onder één dak!

NVM
www.boerbv.nl

Doornspijk
Elburg
Lelystad
Nunspeet

Gemakkelijk en voordelig verzekeren?
Interesse? Vraag naar de mogelijkheden!
Tel: 0525 - 661441

Dé nieuwbouw specialist!
 Interesse? Vraag naar de mogelijkheden! Tel: 0525 - 687070 Email: info@deboer.nl
 Adres: Sissendorperstraatweg 5, 6061 RH Elburg

KOORTSSTUIPEN

Koortsstuipen zien er angstaanjagend uit, maar meestal treedt er geen blijvend letsel op. De stuipen stoppen meestal vanzelf binnen een minuut of vijf. Een koortsstuip wordt vaak gevolgd door een periode van diepe slaap.

Kenmerken koortsstuipen:

Het kind trekt bij een koortsstuip wit weg en reageert niet op aanspreken. De ogen zijn weggedraaid. Hij maakt schokkende bewegingen met armen en / of benen of met het gehele lichaam.

Wat te doen bij koortsstuipen:

- Zorg ervoor dat het kind zichzelf niet kan bezeren. Geef hem de ruimte en leg eventueel een klein kussen onder zijn hoofd.
- Houd geen bewegingen tegen.
- Zorg dat het kind zijn warmte kwijt kan. Geen dekens of warme kleding; eventueel een nat washandje op het voorhoofd.
- Bel 1-1-2.
- Leg het kind na de koortsstuip op zijn zij.

Koorts is een natuurlijke reactie van het lichaam op een infectieziekte. Ook een hersenvliesontsteking (nekkrimp) begint met koorts. Vaak hebben kinderen met een hersenvliesontsteking niet wegdrukkabe vlekjes op de huid. Bij hersenvliesontsteking is onmiddellijk medische hulp nodig.

OVERVERHITTING

Kenmerken oververhitting:

Bij oververhitting kan er sprake zijn van pijn in de spieren van armen en benen (hittekramp). Andere symptomen zijn hevig transpireren, hoofdpijn en misselijkheid in combinatie met een roodgestuwde huid (hittezuiging) of een bleke huid (hitte-uitputting). Bij een hitteberoerte is de lichaamstemperatuur boven de 40.5°C. Het slachtoffer heeft bewustzijnsveranderingen, gedraagt zich anders dan normaal.

Wat te doen bij oververhitting:

- Breng het slachtoffer van oververhitting in een koele omgeving.
Geef hem (bij voorkeur een sportdrink) te drinken. Bij sufheid / stoornis in het bewustzijn niet laten drinken.
- Koel een pijnlijke spier. Geef zo mogelijk voorzichtig tegenrek bij spierkramp.
- Bel 1-1-2 bij een stoornis in het bewustzijn.



Eperweg 129 | 8084 HE 't Harde

www.thenewbreak.nl



Alles onder één dak

Pascalweg 15
8071 SE Nunspeet
T: 0341-252221
E: info@veldhuizenenergie.nl
www.veldhuizenenergie.nl



Direct starten met koelen bij hitteberoerte

Koelen mag bij hitteberoerte niet worden uitgesteld. Koel het slachtoffer onmiddellijk actief af: met behulp van een ventilator, door hem/haar met koud water af te sponsen of te besproeien, in water onder te dompelen, in een nat laken te wikkelen, door in ijswater gedrenkte handdoeken te gebruiken of door het plaatsen van ijszakken.

PIJN

Pijn kan het gevolg zijn van een ongelukkige beweging, stomp, botsing of val. Pijn kan ook ontstaan door beten en steken zoals van insecten.

Wat te doen bij pijn:

- Zo min mogelijk bewegen.
- Ondersteun met tassen, jassen of met de handen. Een pijnlijke arm kan het slachtoffer het beste zelf ondersteunen.
- Koel een pijnlijke plek maximaal twintig minuten onder de koude kraan, met een nat washandje, met een coldpack of een zak met ijs (leg altijd een droge doek tussen coldpack/ ijs en het getroffen lichaamsdeel). Koel maximaal tien minuten wanneer koelen onaangenaam is. Stop met koelen als daardoor de pijn toeneemt.
- Koel een pijnlijke oogbol niet rechtstreeks maar direct ernaast.
- Trek spierkramp uit de kuit door de tenen richting de voorkant van de knie te duwen, geef het slachtoffer wat te drinken (sportdrink).
- Laat bij kaakletsel het slachtoffer niet praten of kauwen.

Schakel een arts in bij:

- Forse zwelling, aanhoudende pijn en pijntoename.

Bel 1-1-2 bij:

- Mogelijk wervelletsel, bij breuken van schedel, ribben of benen of bij breuken met wonden.
- Zwellingen van de hals en zwellingen in de mond/keel.



Stadsweg 27 | 8084 PH 't Harde
Tel. 06-222 85 808
info@mensendiecktharde.nl
www.mensendiecktharde.nl



Café - Petit restaurant

HALFWEG

Zuiderzeestraatweg 62
8085 AG Doornspijk

0525 - 66 13 60

ROOS GRAVEERTECHNIEK

- Sportprijzen
- Graveren van:
 - Typeplaten
 - Labels
 - Penningen
 - Naamborden
 - Aluminium
 - RVS



Roos Graveertechnikiek
Tel. 06-21234749
info@roosgraveertechnikiek.nl

SCHAAFWONDEN

Kenmerken schaafwonden:

Bij schaafwonden is er sprake van pijn. De bovenste laag van de huid is beschadigd en meestal vuil.

Wat te doen bij schaafwonden:

- Een schaafwond kan het beste onder de kraan schoongespoeld worden.
- Wrijf de schaafwonden zo nodig schoon met een zacht en nat washandje. (gebruik geen witte watten, die vallen uit elkaar in de wond).
- Oppervlakkig vastzittend vuil (grind) mag met een pincet worden verwijderd.
- Laat schaafwonden in principe aan de lucht drogen.
- Ga naar de huisarts of huisartsenpost bij grote schaafwonden.

Bij een schaafwond die onder kleding zit, kan het fijn zijn om de schaafwond met een wondpleister of een steriel gaas met kleefpleister af te dekken. Sommige gaasjes en pleisters kunnen echter aan de schaafwond gaan plakken. Kies daarom voor niet-verklevend verband zoals bijvoorbeeld Metalline gaas. Let op, zorg er voor dat u het deel van de pleister of het gaas dat op de schaafwond komt niet aanraakt bij het verbinden.

SHOCK & DREIGENDE SHOCK

Kenmerken (dreigende) shock:

Bij een (dreigende) shock voelt het slachtoffer zich na een ongeval ellendig en ziet er slecht uit. Het slachtoffer heeft een valse huidskleur, is koud en klam/zweterig, dorstig, onrustig, slap en krachteloos.

Wat te doen bij (dreigende) shock:

- Laat het slachtoffer liggen.
- Probeer eventueel uitwendig bloedverlies te stelpen.
- Bescherm het slachtoffer met dekens en jassen tegen afkoelen.
- Laat het slachtoffer niet drinken.
- Bel 1-1-2.

Naar het ziekenhuis:

- Inwendige bloedingen zijn alleen in het ziekenhuis te behandelen.
- Sommige botbreuken gaan samen met veel inwendig bloedverlies.
- Bij brandwonden kunnen na verloop van tijd ook shockverschijnselen optreden.



Gas - Water - CV - Electra - Dakbedekking

Zwarteweg 6, 8097 PV Oosterwolde GLD | Tel. 0525 - 621810 | Fax 0525-620991



De Grote Schuur

Hogenbrinkweg 17 | 8096 RS Oldebroek
Tel. 0525 - 633069

AUTOBEDRIJF KARZIJN
Gespecialiseerd in Peugeot en Citroën

W. Karzijn



U kunt ons nu ook een Whatsapp bericht sturen 06 27 509 292

Zuiderzeestraatweg west 91 T (0525) 66 12 15 E info@karzijn.nl
8085 AC Doornspijk F (0525) 66 12 16 I www.karzijn.nl



**Timmerbedrijf
van den Hul**

Eertbornweg 10
8084 EN 't Harde
06-25107559
gerwinhul@msn.com

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC



SLANGENBEET

In Nederland is de adder de enige giftige slangensoort die in het wild voorkomt.

Wat te doen bij een giftige slangenbeet:

- Het betreffende lichaamsdeel zo min mogelijk bewegen.
- Niet uitzuigen, insnijden of afbinden. Dat is niet zinvol.
- Ga met spoed naar het ziekenhuis of bel 1-1-2.

SNIJWONDEN

Scherpe voorwerpen, zoals messen, scharen, naalden en spijkers kunnen snijwonden veroorzaken. Maar ook door papier kunnen snijwonden ontstaan.

Kenmerken snijwonden:

Snijwonden zijn pijnlijke, scherpe, diepe, duidelijk begrensde wonden. Er kan bij snijwonden veel bloedverlies zijn.

Wat te doen bij snijwonden:

- Spoel de snijwond schoon.
- Druk een bloedende snijwond dicht. Gebruik zo mogelijk handschoenen, steriel verband of anders een schone doek.
- Gebruik bij bloedende snijwonden pleisters (hechtstrips of zwaluwstaartjes) om de snijwondranden bij elkaar te brengen. Hierdoor wordt het bloeden minder.
- Dek de snijwond af met een steriel kompres/gaas.
- Ga bij snijwonden groter dan 1 centimeter en/of wanneer het bloeden niet stopt naar een huisarts of huisartsenpost.

Bel 1-1-2 bij:

- (dreigende) Shock.
- Sufheid / stoornis in het bewustzijn.

Bij een (dreigende) shock voelt het slachtoffer zich ellendig, ziet er slecht uit, heeft een valse huidskleur, is koud en klam/zweterig, dorstig en onrustig, slap en krachteloos. Bescherm het slachtoffer tegen afkoelen. Geef geen eten of drinken.

SUIKERZIEKTE

Mensen met suikerziekte (diabeten) kunnen zonder medicijnen geen goed bloedsuikergehalte in het bloed handhaven. Veel mensen met suikerziekte controleren zelf hun bloedsuikergehalte en kunnen daardoor tijdig problemen vaststellen.

Kenmerken suikerziekte:

Een te hoog gehalte (hyperglykemie) kan ontstaan door het innemen van te weinig medicijnen of bij veel vochtverlies. Bij een oplopend bloedsuikergehalte wordt de diabeet langzamerhand steeds slaperiger. Meestal zal de huisarts de medicijnen opnieuw instellen.

Bij een te lage suikerspiegel (hypo / hypoglykemie) - bijvoorbeeld door te weinig te eten bij normaal insulinegebruik - kan de diabeet plotseling bewusteloos raken. Soms voelt hij dit aankomen: hij voelt zich licht in het hoofd, trilt, geeuwt en zweet. Hij kan ook een gedragsverandering krijgen (bijvoorbeeld agressief worden).

Wat te doen bij suikerziekte:

- De suikerspiegel bij een hypo herstelt snel door het drinken van zoete dranken en het eten van bijvoorbeeld een boterham met jam of het eten van suikerklontjes.

Bel 1-1-2:

- Bij gedragsverandering of stoornis in het bewustzijn waardoor het slachtoffer niet meer kan drinken of eten.

TANDLETSEL

Eerste Hulp bij tandletsel:

Gebitsletsel kan ontstaan door bijvoorbeeld een bal in het gezicht, vechten of vallen.

Wat te doen bij tandletsel:

- Laat bij een uitgeslagen tand het slachtoffer zitten.
- Zoek de uitgeslagen tanden op of kiezen.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel deze vluchtig schoon met bij voorkeur melk of eventueel water. Let er op, dat u de tand niet door de gootsteen spoelt (gebruik de stop).
- Plaats de tand terug, wanneer duidelijk is waar en hoe deze geplaatst moet worden (niet bij melktanden).

- Bewaar anders de uitgeslagen tand in melk, in de mond van het slachtoffer of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Duw met een gaasje een bloedend (snij)wondje in de lip (ontstaan door de tand) dicht.

Ga met tandletsel altijd direct naar een tandarts!

TEKENBEET

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken. Lyme kan gepaard gaan met gewrichtsklachten en verlammingen. Niet iedereen die door een teek is gebeten, krijgt deze ziekte.

Een teek moet zo snel mogelijk worden verwijderd. Bij voorkeur voordat hij zich heeft vastgebeten.

Wat te doen bij een tekenbeet:

- Gebruik voor het verwijderen van teken geen alcohol of benzine.
- Pak met behulp van een tekenpincet de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast. Trek de teek uit de huid.
- Ontsmet het wondje na het verwijderen van de teek.

Noteer de datum van de tekenbeet en houd een maand lang in de gaten of er een rode kring ontstaat rondom de tekenbeet. Neem dan contact op met de huisarts. Doe dat ook bij ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.

Ga naar de huisarts of huisartsenpost:

- Als het verwijderen van de teek niet lukt.
- Als er in de weken na de beet een rode kring om de tekenbeet ontstaat.
- Als na de tekenbeet sprake is van ongewone vermoeidheid, koorts, verminderde eetlust of pijn aan gewrichten.



Dak- & Gevelbekleding

- **Leien**
- **Golfplaten**
- **Damwand**
- **Regelwerk**

Grootkarzijn Montage Elburg
Terbekeweg 106 | 8081 KT Elburg
tel. fax (0525) 685942 | mob. (06) 30750419

Grandcafé de Vischmarkt



Midden in het centrum !

Beekstraat 24 | 8081 EC Elburg | Tel. 0525-681378
info@grandcafedevischmarkt.nl
www.grandcafedevischmarkt.nl
www.facebook.nl/grandcafedevischmarkt

VERGIFTIGING

Kenmerken vergiftiging vaak moeilijk vast te stellen
Vooral gassen/dampen kunnen gevaarlijk zijn voor de hulpverlener. Koolmonoxide is kleurloos en/of reukloos, wat extra gevaarlijk is. De vergiftiging is eigenlijk alleen te herkennen door hoofdpijn, misselijkheid en braken, spierslapte (vooral van de benen) of bewusteloosheid van het slachtoffer. Bijtende, chemische stoffen op de huid kunnen vergiftigingsverschijnselen veroorzaken met gevolgen voor de belangrijke organen. Deze stoffen kunnen ook (diepe) brandwonden tot gevolg hebben. Kom als hulpverlener niet met deze stoffen in aanraking.

Giftige stoffen kunnen op drie manieren het lichaam binnenkomen te weten:

- Via het spijsverteringskanaal (een vaste stof of een vloeistof).
- Via de luchtweg (gas of damp).
- Via de huid (vloeistof).

Bel bij vergiftiging na de noodzakelijke eerste hulp altijd 1-1-2. Wat u verder moet doen, hangt af van wat de centralist u voorschrijft.

Bij vergiftiging via het spijsverteringskanaal:

- Meld indien bekend om welke giftige stof het gaat.
- Geef alleen na opdracht van de centralist het slachtoffer te drinken (meestal zal dat water of melk zijn).
- Geef of neem een restant van het gif of de verpakking mee naar het ziekenhuis.

Bij vergiftiging via de luchtweg of de longen:

- Breng het slachtoffer, als dat veilig kan, zo snel mogelijk in de frisse lucht.
- Zet anders ramen en deuren open.
- Draai zo mogelijk gaskranen dicht.
- Laat het slachtoffer niet plat liggen.

Bij vergiftiging via de huid:

- Doe – indien aanwezig – een veiligheidsbril op en trek speciale handschoenen aan.
- Verwijder verontreinigde kleding, ook al zit de kleding vast aan de huid. Verwijder ook schoenen en sieraden om inwerking op de huid te beperken.
- Veeg chemische poeders van de huid. Sommige stoffen kunnen schadelijk worden door contact met water.
- Spoel bij chemische vloeistoffen langdurig (minstens 30 minuten) met veel lauw stromend water. Door onmiddellijk te spoelen, beperkt u de ernst van de brandwonden.
- Dek na het spoelen wonden af met steriel, niet-verklevend verbandmateriaal.



Jil kappers

www.jilkappers.nl

Beekstraat 40
8081 ED Elburg

T 0525 68 33 63

dinsdag 8:30 tot 20:30
 woensdag 8:30 tot 18:00
 donderdag 8:30 tot 20:00
 vrijdag 8:30 tot 20:30
 zaterdag 8:00 tot 16:00







Jil kappers Jil kappers Jil kappers Jil kappers Jil kappers



restaurant
amuse

Eperweg 47b 8084 HB 't Harde
Tel. 0525-654168

Forellenpark de Haere



Doornspijk

Haerderweg 1 Tel. 0525-661601

www.forellenparkdehaere.nl



JUNTE
GRONDWERKEN

www.juntegrondwerken.nl

GRONDWERK - STRAATWERK - MACHINEVERHUUR

Voorbeelden giftige stoffen:

- Bijtende stoffen zoals vaatwasmiddelen, gootsteenontstoppers, toiletreinigers, ammonia, soldeervloeistof, ontroesters.
- Petroleumproducten, zoals lampolie, terpentijn en meubelolie.
- Overige giftige stoffen, zoals (te veel) geneesmiddelen / alcohol, giftige planten, bessen en paddenstoelen.

VERSLIKKING

Alleen wanneer de verslikking ernstig is, worden eerstehulphandelingen verricht. Wanneer het slachtoffer nog hoorbaar kan hoesten, hoeft het hoesten alleen aangemoedigd te worden. Wanneer een kind zich heeft verslikt raadpleegt u deze link: [verslikking kind](#).

Kenmerken verslikking:

Bij ernstige verslikking geeft het slachtoffer aan benauwd te zijn (vaak tijdens het eten of spelen). Hij grijpt mogelijk naar de keel, is in paniek, kan niet praten of hoorbaar hoesten, probeert wanhopig adem te halen, wat soms een gierend geluid geeft.

Wat te doen bij een ernstige verslikking:

- Sla bij een ernstige verslikking met de onderkant van uw hand tussen de schouderbladen. Ondersteun de borstkas hierbij.
- Heeft dit na 5 keer niet het gewenste effect ga dan achter het slachtoffer staan en sla uw armen rond de borstkas. Plaats uw vuist met de duim in de hand tussen navel en onderkant borstbeen. Omvat deze vuist met de andere hand en trek beide handen met een ruk schuin omhoog naar u toe. Vermijd druk op de ribben of op de onderkant van het borstbeen. Laat 1-1-2 bellen, wanneer 5 van deze buikstoten ook niet helpen.
- Wissel de slagen tussen de schouderbladen en de buikstoten af. Ga door tot de ambulance het van u overneemt.
- Wanneer het slachtoffer het bewustzijn verliest, moet met reanimeren worden begonnen (30 borstcompressies afgewisseld met 2 beademingen).

Bel 1-1-2:

- Als de buikstoten niet helpen.
- Als het slachtoffer het bewustzijn verliest.

Ga naar de huisarts:

- Als er buikstoten aan kinderen zijn gegeven.
- Als een volwassen slachtoffer na buikstoten buikklachten heeft.



BROEKERENK 1
 8095 RP'T LOO OLDEBROEK
 TEL. 06-50817424
WWW.VDWEG-AUTOS.NL

WorkingProgression



Robert Kerling
 Loopbaanadvies | Psycholoog

Tel. 06-55238411
 robertkerling@workingprogression.nl



**Mikro
Bouw**

WWW.MIKRO-BOUW.NL

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN ...ABC



Verslikking kind (vanaf 1 jaar):

Zolang het kind stevig hoest, huult en adem kan halen tussen het hoesten door doet u niets. Stimuleer zo mogelijk het kind te blijven hoesten en houdt u het kind in de gaten.

Kenmerken ernstige verslikking:

Bij ernstige verslikking geeft het kind aan benauwd te zijn (vaak tijdens het eten of spelen). Hij grijpt mogelijk naar de keel, is in paniek, kan niet praten of hoorbaar hoesten, probeert wanhopig adem te halen, wat soms een gierend geluid geeft.

Wat te doen bij een ernstige verslikking:

Als het kind niet (meer) hoest en (bijna) geen adem kan halen.

- Bel 1-1-2. Laat het kind vooroverbuigen, geef met de hiel van de hand stoten tussen de schouderbladen, ondersteun daarbij de borstkas met de andere hand. Hoe u de buikstoten (handgreep van Heimlich) bij kinderen moet doen, leert u op een cursus Eerste Hulp aan kinderen. Kinderen moeten na buikstoten altijd door een arts op inwendig letsel worden onderzocht. Bij kinderen tot een jaar worden geen buikstoten gegeven maar borstcompressies. Ook dit leert u op een cursus Eerste Hulp aan kinderen.
- Als het kind niet meer reageert: start zo mogelijk met reanimatie.

Eerstehulpverleners, die alleen weten hoe volwassenen gereanimeerd kunnen worden, mogen kinderen op dezelfde manier reanimeren. Dus: geven van 30 borstcompressies (hartmassage) afgewisseld met 2 beademingen. In de mond kijken als de beademing niet lukt. Zichtbare voorwerpen proberen met een lepelende beweging van de vingers te verwijderen, maar niet meer dan 1 poging, dan weer snel verder met de borstcompressies.

't Harde | 06 - 24 70 39 57



Hangjas Schilderwerken

www.hangjasschilderwerken.nl



**Shellstation
J. van der Vegte**

Eperweg 10a 't Harde
Tel. 0525 653410

Tuinderij Docter

En groot iets moois aan de Stoepschaar!

Volop verse groenten en fruit

Onze winkel is open op:

Ma: 8.30-12.00 uur/13.00-17.00

Di: 8.30-12.00 uur

Vr: 8.30-12.00 uur/13.00-17.00

Za: 8.30-12.00 uur

Stoepschaarweg 6, 8081 PE Elburg
0525-682847, docter128@planet.nl

Volg ons ook op Facebook

Opgelet!

VERENIGINGEN OPGELET!!

Organiseert u een evenement en wilt u gebruik maken van gratis aanplakbiljetten of programmaboekjes, neem dan vrijblijvend contact op met:

ABU Uitgeverij/Media Service b.v.

Grutbroek 30 | 7008 AM Doetinchem

Tel. 0314-342207 | E-mail: info@abumediaservice.nl

Voor wandel-, sport-, toneelverenigingen, enz. enz.

VOORWERP IN DE HUID

Eerste Hulp bij voorwerp in de huid

Wat te doen bij een voorwerp in de huid:

- Verwijder een splinter in de lengterichting met een pincet. Pak de splinter zo dicht mogelijk bij de huid.
 - Verzorg de wond. Spoel met water schoon of gebruik een ontsmettende vloeistof. Dek de wond zo nodig af met een pleister.
- Haal een splinter of naald alleen uit de huid als er een grijpbare punt uitsteekt.

Ga naar de huisarts of huisartsenpost:

- Wanneer het voorwerp er niet (geheel) uitkomt.
- Bij een niet gemakkelijk te verwijderen splinter of ander voorwerp in de huid.
- Bij een vishaak in de huid.
- Bij een velletje tussen de rits.

VOORWERP IN DE NEUS

Eerste Hulp bij voorwerp in de neus

Wat te doen bij een voorwerp in de neus:

- Probeer het voorwerp in de neus er uit te snuiten of te niezen.
- Houd het niet-verstoppte neusgat dicht bij het snuiten.

Ga naar de huisarts of huisartsenpost:

- Als het voorwerp in de neus blijft zitten.

VOORWERP IN HET OOR

Wat te doen bij een insect in het oor:

- Druppel wat lauwwater in het oor bij een in het oor gekropen insect.

Ga naar de huisarts of huisartsenpost:

- Als het insect er niet uit kruipt / spoelt.
- Bij een voorwerp in het oor.

Kijk voor de meest actuele EHBO-tips op www.ehbo.nl/tips of download de app van onze landelijke EHBO vereniging en/of Rode Kruis (zoekterm: EHBO).



jouw **HANDEN**
kunnen **LEVEN**S redden

**Reanimatie- en
EHBO-opleidingen**



WWW.EHBO-ELBURG.NL

**EHBO Vereniging
Doornspijk-Elburg**

Informatie/aanmelding
via e-mail:
opleidingen@ehbo-elburg.nl
Tel. 06-31339508

**Geef u nu
op voor
één van de
cursussen!**

**opleidingen@
ehbo-elburg.nl**



INFO@BOSMAN TERRASOVERTOPPINGEN.NL
06 - 12 56 42 07

LUXE UITSTRALING - SNELLE LEVERING - 10 JAAR GARANTIE - GRATIS INMETEN
ONDERHOUDSARM - PERFECTE SERVICE - VASTE LAGE PRIJS

BOSMAN TERRASOVERTOPPINGEN.NL



BROEKHUIS DOORNSPIJK

UW OFFICIËLE MERKDEALER VAN OPEL

Wij ontmoeten u graag bij Broekhuis Doornspijk

Kiest u voor een nieuwe auto? Bij Broekhuis Doornspijk heeft u de keuze uit vele modellen. De kwaliteit van onze auto's is een gegeven. Scherpe tarieven, de best denkbare service en een persoonlijke benadering, daar willen wij het verschil maken. Zo stapt u niet alleen in een nieuwe auto of in één van onze kwaliteitsoccasions, maar weet u ook dat uw aankoop garant staat voor 100% rijplezier. U bent van harte welkom bij Broekhuis Doornspijk!



Broekhuis Doornspijk
Zuiderzeestraatweg West 132
(T) 0341 - 26 00 55 | broekhuis.nl

