

[Contact opnemen](#)

EHBO Heemstede **Nieuwsbrief – November 2025**



De decembermaand gaat alweer snel beginnen. De Sint is al weken in het land, kinderen staan te stuiteren tot het eindelijk 6 december is, en hopelijk blijven de typische Sinterklaas-ongelukjes dit jaar een beetje uit. Terwijl de pepernoten verdwijnen, duiken de eerste kerstbomen alweer op in straten, winkels en huiskamers. De feestmaand is écht begonnen.

Voor ons bij EHBO Heemstede betekent december ook iets anders, namelijk de jaarlijkse kerstbreak. Na onze laatste reanimatielessen van 27 november doen we het even rustig aan. Tijd om op te laden, te genieten van warmte, gezelligheid en misschien wel een glühweintje.

Natuurlijk zijn we als vereniging nog één keer actief zichtbaar dit jaar. Op **zondag 21 december 2025** staan wij weer op de sfeervolle **Heemstede Christmas Winterfair**. We nodigen al onze leden van harte uit om even langs te komen. Al is het maar een half uurtje, jullie aanwezigheid is altijd enorm gewaardeerd.

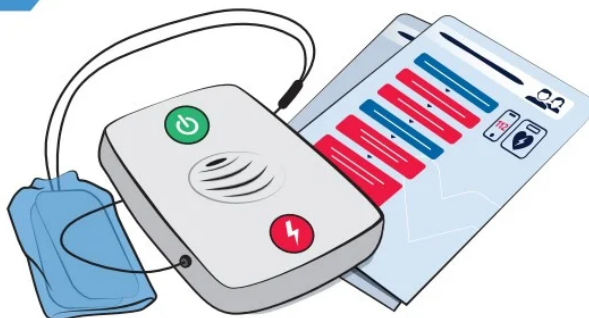
En daarna? Dan zien we elkaar weer fris en vrolijk terug bij onze **traditionele nieuwjaarsborrel op donderdag 8 januari 2026**.

Voor nu wensen wij iedereen hele warme, gezellige en veilige feestdagen.

Geniet, ontspan en tot snel! 🎅 🌲 ✨

Richtlijnen Reanimatie in Nederland 2025

Richtlijn



❤️ Reanimatie Richtlijnen 2025

Zoals we in de nieuwsbrief van oktober al vertelden, vond op zaterdag 25 oktober het Reanimatiecongres 2025 plaats. Tijdens dit congres presenteerde de Nederlandse Reanimatie Raad de nieuwe Reanimatie Richtlijnen 2025. De richtlijnen zijn geen grote vernieuwing, maar vooral een mooie verfijning van wat we al jaren doen. Met deze updates zetten we de puntjes op de i, zodat de kwaliteit van reanimatie in heel Europa nog verder omhoog kan.

Wil je de volledige richtlijnen rustig doornemen? klik dan op de blauwe link onderaan dit bericht.

Hieronder geven we alvast een overzicht van de belangrijkste aanpassingen.

❤️ BLS Volwassenen

- ♦ Extra aandacht voor snelle herkenning en goede ondersteuning van de MKA centralist
- ♦ Het verplaatsen naar een harde ondergrond heeft geen prioriteit meer
- ♦ Onderbreek de borstcompressies maximaal 5 seconden
- ♦ Ben je alleen? Haal een AED alleen als je binnen 1 minuut terug kunt zijn
- ♦ Komt het bewustzijn plotseling terug, dan leggen we het slachtoffer niet meer in de stabiele zijligging
- ♦ Plaatsing van elektroden: rechts net onder het sleutelbeen, links ongeveer 2 centimeter onder de oksel

💛 PBLS (Kinderreanimatie)

- ◆ Direct alarmeren zodra je bewusteloosheid vaststelt
- ◆ Handpositie: midden op de borstkas, onderste helft van het borstbeen
- ◆ Onderbreek borstcompressies maximaal 5 seconden
- ◆ AED-elektroden worden universeel voor alle leeftijden, kinderelektroden verdwijnen dus
- ◆ Bij kinderen die je makkelijk op de zij kunt draaien: elektroden voor- en achterwaarts plaatsen
- ◆ Geen zijligging na herstel van tekenen van leven, wel blijven toepassen: hoofdkantel-kinlift
- ◆ De twee-duimen-omcirkeltechniek (TDOT) wordt nu ook gebruikt bij verslikking en reanimatie van kinderen <1 jaar

Reanimatie Richtlijnen 2025




Het
Oranje
Kruis

EVENT 2025
Samenredzaamheid

Het Oranje Kruis Event

Een dag vol kennis, inspiratie en ontmoetingen rond EHBO

Om ervoor te zorgen dat de kennis en kunde van onze instructeurs altijd up-to-date blijft, waren zij uiteraard aanwezig op het jaarlijkse Oranje Kruis Event op 22 november. Het was opnieuw een inspirerende dag, vol interessante ontmoetingen, kennisdeling en nieuwe ideeën.

Een belangrijke ontdekking voor ons was de kennismaking met twee standhouders die een prachtig leerlingvolgsysteem voor EHBO-verenigingen hebben ontwikkeld. Dit systeem automatiseert de registratie van lesavonden volledig. Daarnaast krijgt ieder lid een eigen inlogcode voor een persoonlijke leeromgeving, waar je precies

kunt volgen hoe het staat met je competenties en diploma-verlenging.

Op dit moment onderzoeken wij of we dit systeem op een verantwoorde manier zouden kunnen invoeren, zowel praktisch als financieel. **Wij houden jullie hiervan op de hoogte.**



Het Oranje Kruis, In goede handen

Tijdens het Oranje Kruis Event werd met veel enthousiasme het nieuwe logo gepresenteerd, een

frisse en eigentijdse look waarmee het Oranje Kruis helemaal klaar is voor de toekomst. Ook de volledige website is vernieuwd en voelt nu modern, overzichtelijk en vooral heel gebruiksvriendelijk.

De nieuwe site brengt alles samen op één plek, of je nu professional bent, net begint met EHBO, of je kennis wilt bijhouden. Van praktische tips tot inspirerende verhalen en van lesmaterialen tot naslagwerk, alles is overzichtelijk terug te vinden. De warme kleuren, ronde vormen en het frisse logo passen precies bij waar het Oranje Kruis voor staat, menselijk, deskundig en vertrouwd.

Met deze vernieuwde uitstraling werkt het Oranje Kruis verder aan een mooie ambitie, een Nederland waarin in elk huishouden iemand aanwezig is die eerste hulp kan, wil én durft te verlenen.

Neem vooral eens een kijkje op de nieuwe website en ontdek het zelf.

Nieuwe Website Oranje Kruis



De jaarlijkse lezing: Complexe wondverzorging

Donderdag 6 november was het weer tijd voor onze jaarlijkse lezing. Met meer dan veertig leden zaten we klaar om alles te horen over het onderwerp van dit jaar, complexe wondverzorging. We hadden Miranda Beerthuizen bereid gevonden om ons mee te nemen in haar dagelijkse werk als wondverpleegkundige, met vooral aandacht voor de professionele kant van wondverzorging, de wonden die wij als EHBO'ers meestal niet tegenkomen.

Het werd een bijzonder interessante avond. Een sterke maag was soms geen overbodige luxe bij het zien van de voorbeelden en foto's die Miranda met ons deelde, maar precies dat maakte de lezing zo leerzaam en waardevol.

Dat de avond in de smaak viel, bleek wel uit de enorme hoeveelheid vragen die gesteld werden. Pas om 22.30 uur verlieten we de school, vol nieuwe kennis en inzichten.

Via deze weg willen wij Miranda nogmaals hartelijk bedanken voor het verzorgen van deze boeiende en leerzame avond.



♥ Reanimatiedata 2026 voor Heemstedse burgerhulpverleners bekend

Alle vrienden van EHBO Heemstede hebben inmiddels de mail ontvangen met daarin de data voor de reanimatie herhalingstrainingen van 2026. De reacties waren enthousiast, de eerste aanmeldingen kwamen direct binnen. Deze vroege "voorinschrijving" is een mooi en gewaardeerd extraatje voor onze trouwe vrienden.

Aanstaande maandag publiceren wij alle data ook op onze website, zodat iedereen zich weer kan inschrijven.

Ken jij vrienden, collega's of burens die wonen of werken in de gemeente Heemstede en graag willen deelnemen aan het burgerhulpverleningstraject? Vertel ze dan vooral over de gratis reanimatiecursus en stuur ze door naar onze website. Hoe meer mensen kunnen reanimeren, hoe hartveiliger Heemstede wordt!!

Opgeven voor gratis Reanimatie training



EHBO bij cadeau- inpakblessures 📺

Cadeautjes inpakken klinkt onschuldig, maar scharen, karton en plakband kunnen kleine sneetjes veroorzaken. Geen paniek: spoel het wondje, druk even, desinfecteer en plak een pleister. Dieper sneetje? Gaasje erop en even druk houden.

Voorkomen is makkelijker: knip rustig, gebruik een plakbanddispenser en neem af en toe een pauze. Zo blijft het cadeau het hoogtepunt, niet je vingers.

Eerste hulp bij snijwonden

Veelgestelde vragen

Waarom een EHBO cursus volgen?

+

Wist je dat in sommige gevallen de ambulance te laat komt, zelfs bij levensbedreigende situaties? In Haarlem komt de ambulance in 2,7% van de gevallen te laat, en in Heemstede is dat percentage 1,8%. Het plaatsen van een ambulance in elke straat is helaas niet haalbaar, maar wat als jij het verschil kunt maken voordat de hulpdiensten arriveren? Met de EHBO Basiscursus van de EHBO Vereniging Heemstede ben jij in staat om eerste hulp te verlenen bij ongelukken en noodsituaties. Na deze cursus weet je precies wat je moet doen en kun je met vertrouwen handelen. Of het nu gaat om een val, brandwond, verstikking, of reanimatie – jij maakt het verschil!

EHBO Heemstede

Haringvlietplantsoen 12,
2105ZD Heemstede

Je ontvangt deze e-mail omdat je je
hebt aangemeld op onze website!

[Uitschrijven](#)

