

## Thema: veiligheid in en om het huis

- Inbraakbeveiliging
- Slachtoffer van een woninginbraak, hoe kunt u zich weer veilig gaan voelen
- Interview met Jos van der Berg, brandweerman en politieagent
- Ongevallen in en om het huis
- Tips bij kleine ongelukjes
- Valpreventie
- Checklist valpreventie
- Medicijnvergiftigingen
- Bij ons thuis
- Weet u dat
- Lezersvraag

november 2009

**Merenwijk**  
Gezondheidscentrum

**SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS**  
**GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN**

**HUISARTSEN**

Tel.nr. praktijk: 5218661  
Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen  
8.00 -17.00 uur 5211042

**Waarneemregeling:** buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen **0900 5138039**, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

**Spreekuur volgens afspraak:** dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag.

Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

**PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN**

Tel.nr.: 523 06 42. Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur.

**FYSIOTHERAPEUTEN**

Tel.nr. praktijk: 5212286  
Spreekuur volgens afspraak.  
De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.  
Woensdag van 8.30-12.30 uur.

**MAATSCHAPPELIJK WERK (Kwadraad)**

Dagelijks inloopsprekuur van 9.00-10.00 uur op het hoofdkantoor Haagweg 47, tel.nr. 5319100.

**ACTIVITE (Thuiszorg Groot Rijnland)**

Hoofdkantoor tel.nr.: 5161415.

**DIËTISTEN**

Spreekuur in het gezondheidscentrum iedere maandag en donderdag van 8.30-17.00 uur.  
Afspraken via tel.nr.: 5161318.

**OPVOEDBUREAU**

Voor vragen over opvoeding.  
Afspraken of info: tel.nr. 5161318.

**ZORGNET LEIDEN**

Tel.nr.: 5240960

**LOGOPEDISTEN**

Tel.nr. 5232139

**GGD JEUGDARTS**

Tel.nr.: 5212540

**VERLOSKUNDIGEN**

Praktijk S.Demir, tel.nr.: 5898078

**PSYCHOLOGEN**

Spreekuur volgens afspraak, na verwijzing door arts. Tel.: 5894438

**DIRECTIE**

Tel.nr.: 5227184

**ALGEMEEN FAXNUMMER**

5234922

# INHOUDSOPGAVE

|                        |   |
|------------------------|---|
| Ten geleide.....       | 2 |
| Even voorstellen ..... | 3 |

## THEMA: VEILIGHEID IN EN OM HET HUIS

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inbraakbeveiliging .....                                                           | 5  |
| Slachtoffer van een woninginbraak,<br>hoe kunt u zich weer veilig gaan voelen..... | 8  |
| Interview met Jos van der Berg, brandweerman en politieagent .....                 | 10 |
| Ongevallen in en om het huis.....                                                  | 13 |
| Tips bij kleine ongelukjes .....                                                   | 15 |
| Valpreventie.....                                                                  | 16 |
| Checklist valpreventie .....                                                       | 19 |
| Medicijnvergiftigingen.....                                                        | 20 |
| Bij ons thuis.....                                                                 | 23 |
| Weet u dat.....                                                                    | 25 |
| Lezersvraag .....                                                                  | 27 |

# TEN GELEIDE

Voor u ligt alweer het laatste nummer van Beter Weten van 2009. We gaan weer richting winter. Zullen we ook deze winter weer de schaatssen uit het vet gaan halen?

Het thema van deze Beter Weten is "Veiligheid in en om het huis". Een ongeluk zit in een klein hoekje. Wat kunnen we eraan doen om de veiligheid in en rond het huis te vergroten?

Aan de orde komen o.a. de onderwerpen EHBO, inbraakpreventie, valpreventie en brandveiligheid. De illustraties zijn ook deze keer verzorgd door Hannie van der Giesen.

In 2010 zal de Beter Weten niet drie keer maar slechts twee keer verschijnen, in juni en november. De reden hiervoor is mijn afwezigheid i.v.m. zwangerschapsverlof van december 2009 tot april 2010.

Het is niet goed te doen om mijn taken binnen de redactie tijdelijk bij anderen neer te leggen.

Wellicht is het interessant voor u om eens te lezen wat eraan vooraf gaat voordat de Beter Weten bij u op de deurmat ligt!

De redactie komt per nummer twee keer bijeen. Tijdens de eerste bijeenkomst wordt het thema gekozen en worden de onderwerpen verdeeld. In de weken daarna worden de artikelen geschreven. Vaak wordt er aan hulpverleners buiten

de redactie gevraagd een bijdrage te leveren of worden er personen geïnterviewd. Al met al is het een hele klus om alle artikelen vóór de deadline verzameld te hebben en met de illustraties samen te voegen tot één mooi geheel. De redactie komt weer bijeen en de Beter Weten wordt kritisch doorgenomen. Vervolgens wordt het concept aangeleverd bij de drukker. Vaak is er nog het nodige gestoei met de lay-out en worden ook de puntjes op de i gezet. De Beter Weten wordt daarna afgeleverd bij de verspreidingsorganisatie die hem in de Merenwijk huis aan huis bezorgt. Tussen de eerste redactievergadering en de verspreiding zit een tijdsbestek van ruim twee maanden.

Na het juni nummer met het thema "Agressie" heeft redactielid Frances Verhaar zich wegens een verschil in inzicht teruggetrokken uit de redactie. We vinden het jammer dat Frances de redactie heeft verlaten maar respecteren haar keuze en hebben haar bedankt voor de door haar geleverde bijdragen.

Wist u dat het werkterrein van ons gezondheidscentrum niet alleen de gehele Merenwijk omvat maar ook een directe ring daaromheen? Dus ook inwoners van de nieuwbouwwijken Groenord en Nieuw Leyden kunnen bij ons terecht! Er is altijd één huisartsenpraktijk in

ons centrum geopend voor nieuwe inschrijvingen en ook bij de andere hulpverleners kunt u, na afspraak, terecht. Soms is er wel een korte wachtlijst. Voor meer informatie over de verschillende disciplines in ons centrum verwijs ik u naar onze website: [www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl](http://www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl).

Ik wens u veel leesplezier toe met deze Beter Weten!

**Chantal ter Haar,**  
**bureaucoördinator.**

## EVEN VOORSTELLEN

*Rig Mutschler, jeugdarts*



Beste Merenwijkers, Vanaf 1 augustus werk ik, Rig Mutschler, als jeugdarts voor het basisonderwijs in de Merenwijk. Ik woon

al lang met mijn man in Leiden. Onze dochters zijn de deur al uit. Ruim 25 jaar werk ik in de jeugdgezondheidszorg: eerst korte tijd als consultatiebureauarts bij een thuiszorgorganisatie, daarna als schoolarts, als onderzoeker en als afdelingshoofd bij de GGD. Twaalf jaar geleden besloot ik weer terug

te gaan naar het uitvoerende werk, omdat ik me realiseerde dat mijn hart ligt bij het werken met kinderen en ouders. Ook als je al 20 jaar kleuters van groep 2 ziet is ieder kind en iedere ouder weer anders dan al die anderen.

De meeste ouders kennen de jeugdgezondheidszorg (JGZ, niet verwarren met Jeugdzorg en jeugd-GGZ!) van de 'standaardonderzoeken': op het consultatiebureau en in groep 2 bekijken we de ontwikkeling van kinderen en denken we met de ouders mee over gezondheid en opvoeding. In groep 7 en de tweede klas van het voortgezet onderwijs zien we alle kinderen nog eens op school.

Maar tussendoor kunt u als ouder altijd met vragen bij ons terecht, vooral over groei en ontwikkeling en opvoedvragen. Onze samenwerking met de school is dan vaak een voordeel. Ik verheug me op de samenwerking binnen een gezondheidscentrum. Dít is nieuw voor mij.

*Ilse Daamen, centrumassistente*



Aangezien ik op 1 juli in het gezondheidscentrum als fulltime doktersassistent ben komen werken wil ik mij graag

even voorstellen. Mijn naam is Ilse Daamen, 20 jaar oud en wonend in Leiden. Twee jaar geleden heb ik hier 9 maanden stage gelopen en vervolgens heb ik in juli 2008 mijn diploma als doktersassistente behaald. Daarna wilde ik graag nog door leren. Ik heb toen de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse hogeschool gevolgd voor 4 maanden. Deze opleiding bleek toch niet te zijn wat ik er van had verwacht. Tijdens de opleiding werkte ik bij het Scal artsenlaboratorium. Daar heb ik veel ervaring opgedaan m.b.t. bloedprikken etc. Toen belde opeens het gezondheidscentrum mij op dat zij een fulltime vacature hadden. Dat lijkt mij erg leuk! Ik hoop u in de toekomst van dienst te kunnen zijn.

### ***Loes Bökkerink, logopediste***



Deze keer is het onder andere aan mij de beurt om mezelf aan u voor te stellen. Mijn naam is Loes Bökkerink, ik ben 23 jaar oud en woon sinds begin juli in

Leiden. Op 6 juli j.l. ben ik afgestudeerd aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en sinds 8 juli ben ik op dinsdag, woensdag en vrijdag werkzaam als logopediste in het gezondheidscentrum. Ik ben

een geboren en getogen Nijmeegse, maar doe hard mijn best om de 'zachte g' niet te laten klinken. U zult zich misschien afvragen waarom ik naar het westen verhuisd ben? Ik vind Leiden niet alleen een erg mooie stad met al z'n grachten, het is ook de plek waar Jan-Willem woont, de man waarmee ik op 21 november wil gaan trouwen. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te koken en bij enigszins redelijk weer naar buiten te gaan om te geocachen (Graag weten wat dat is?

Zie [www.geocoaching.nl](http://www.geocoaching.nl)). Tot ziens in het gezondheidscentrum!

### ***Martine van der Meijden, logopediste***



Na ruim een half jaar werkzaam te zijn in het Gezondheidscentrum is het mijn beurt om mij voor te stellen aan jullie. Mijn naam is Martine van der Meijden en ik

ben 22 jaar oud. Ik ben opgegroeid in Zoetermeer, heb gedurende mijn studie twee jaar in Utrecht gewoond en woon sinds afgelopen zomer in Zoeterwoude. In juli van dit jaar

ben ik afgestudeerd aan de Hogeschool Utrecht als logopediste. Mijn baan in het gezondheidscentrum is mijn eerste baan en ik heb het erg naar mijn zin hier. Ik vind het prettig om zowel collega's van mijn eigen discipline als andere (para) medici om mij heen te hebben. Mijn ervaring is dat ik hierdoor met een grote diversiteit aan vragen bij collega's terecht kan. Daarnaast ben ik van mening dat niet alleen wij als collega's, maar ook de patiënten hier profijt van hebben. Naast mijn werk vind ik het leuk om te lezen, naar de bioscoop of het theater te gaan en af te spreken met vrienden. Ik ben aanwezig op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Genoeg tijd om elkaar tegen te komen dus! Tot ziens in het gezondheidscentrum!

## INBRAAKBEVEILIGING

*Door Monica van der Plaat,  
fysiotherapeut*

Er wordt per jaar zo'n 80.000 keer ingebroken. Misschien heeft u het zelf mee gemaakt en anders kent u misschien iemand waar het is gebeurd. Schade, dierbare spullen weg, administratieve rompslomp maar het ergst van alles: het idee van die vreemde die in je huis is geweest en aan je spullen heeft gezeten. De emotionele schade is vaak het grootst.

De neiging om van je huis een vesting te maken met alarmsysteem en bewegingsmelders komt op.

Volgens de politie kan veiligheid in en rond huis op een relatief simpele manier verbeterd worden door preventieve maatregelen te nemen:

*Enkele tips om inbraak te voorkomen:*

- Doe altijd uw deuren op slot, ook als u maar even weg bent. Laat ook geen ramen open staan en vergeet niet de balkon deuren te sluiten.
- Zorg ervoor dat uw huis er bewoond uitziet als u langere tijd weggaat.
- Licht goede burens of kennissen in. Oplettende burens voorkomen vaak meer dan welke maatregel dan ook.
- Zogenaamde schrikverlichting werkt goed. Hiermee wordt een buitenlamp bedoeld, die gaat branden zodra iemand in de buurt komt.
- Als u vreemde situaties ziet of hoort, meldt dat dan bij de politie. Bijvoorbeeld als u vreemde mensen om uw huis ziet dwalen.
- Zorg dat uw woning zichtbaar is. Veel struiken kunnen het zicht belemmeren. Als het om "gemeentegroen" gaat, vraag dan aan de gemeente om het te snoeien.
- Een briefje op de deur of een

touwtje uit de brievenbus betekent over het algemeen dat er niemand thuis is. Een inbreker weet dat.

- Leg geen sleutels onder de deurmat, in de schuur, onder een plant of struik. Inbrekers kennen al die plaatsen.
- Zet geen kostbaarheden vlak voor het raam. Het maken van een gat in de ruit is dan voldoende om de buit weg te pakken.
- Vraag altijd om een legitimatiebewijs als mensen bij u aan de deur komen (bijvoorbeeld wanneer men de meterstand wil opnemen, iets wil verkopen of een storing wil verhelpen).
- Wanneer vreemde mensen in uw huis zijn, zorg dan altijd dat u in de buurt bent. Ook als u niet aan de goede bedoelingen van de persoon twijfelt.
- Wanneer mensen uw huis binnendringen, vraag ze dan het huis direct te verlaten. Waarschuw de politie, buren of voorbijgangers als ze dat niet doen.
- Noteer de waardevolle spullen die u in huis hebt. Voorzie deze van uw postcode en huisnummer.
- U kunt ook foto's maken van de waardevolle spullen die u in huis heeft.

Schrijf uw pincode nooit op. De code kan gevonden worden ook als

die op een andere plaats ligt dan uw pasje.

Een stap verder is de woning beveiligen volgens de richtlijnen van het PolitieKeurmerk Veilig Wonen (PKVW)

Woningen voorzien van het PKVW hebben 95% minder kans op een geslaagde inbraak en hebben 90% minder kans op een inbraak dan woningen zonder keurmerk. Veel verzekeraars geven daarom voor die woningen korting op de inboedelverzekering!

### **Wat is dat keurmerk?**

Het keurmerk richt zich op de gelegenheidsdief (is 90% van de inbraken): de junk die met een schroevendraaier op zak kijkt waar een slot eenvoudig open te krijgen is, de straatcrimineel die een snelle slag wil slaan. Hij gebruikt klein gereedschap, gaat niet georganiseerd te werk, heeft een hekel aan verlichting, degelijk hang- en sluitwerk en stevige ramen en deuren.

Het keurmerk is er voor zowel bestaande als nieuw te bouwen woningen.

Goed beveiligen is een combinatie van preventieve maatregelen, op organisatorisch en sociaal gebied, en bouwkundige maatregelen. En wordt er tóch ingebroken dan kunnen administratieve maatregelen er voor zorgen dat spullen weer terugkomen.

Een aantal organisatorische maatregelen zijn al genoemd.

Op sociaal gebied kan er ook winst geboekt worden. De burens inschakelen bij langere vakantie gebeurt vaak wel maar ook bij korte afwezigheid kunt u ze vragen een oogje in het zeil te houden. Met elkaar kan de buurt veilig gehouden worden door kapotte verlichting en te hoog opgegroeide struiken, die het zicht belemmeren, te melden bij de verantwoordelijke instanties.

Bouwkundige maatregelen betreft het hang- en sluitwerk van ramen en deuren en dergelijke, maar ook verlichting en zicht. Een inbreker wordt niet graag gezien dus zorg bijvoorbeeld dat de woning niet onzichtbaar is door een schuurtje, schutting, bomen of struiken.

Het merken en registreren van waardevolle bezittingen is heel nuttig. Goed geregistreerde bezittingen, met postcode en adres, zijn niet aantrekkelijk voor dieven. En het maakt terug bezorgen door de politie na een inbraak mogelijk. Gebruik graveerstift of een pen met onuitwisbare inkt. Gebruik van onzichtbare inkt wordt afgeraden: er gaat geen preventieve werking van

uit en valt bij een controle op straat niet op.

Het huis moeilijker toegankelijk maken voor inbrekers betekent ook dat er aandacht moet zijn voor het tijdig uw huis kunnen verlaten in noodsituaties: maatregelen om de brandveiligheid te verhogen dus. Onder andere is dat het plaatsen van rookmelders op iedere verdieping. Het keurmerk stelt ook hier voorwaarden aan.

Meer informatie en het pakket aan maatregelen dat nodig is om voor het keurmerk in aanmerking te komen, kunt u vinden op

[www.politiekeurmerk.nl](http://www.politiekeurmerk.nl). Ook zijn folders hierover op het politiebureau verkrijgbaar.

Veiligheid blijkt hier dus een 'werkwoord' te zijn: er is genoeg te doen om het gevoel van veiligheid te verbeteren. Ook hier is voorkomen beter dan genezen!



# SLACHTOFFER VAN EEN WONINGINBRAAK, HOE KUNT U ZICH WEER VEILIG GAAN VOELEN?

*Bron: [www.slachterofferhulp.nl](http://www.slachterofferhulp.nl)*

**Na een inbraak kunt u te maken krijgen met de verzekering, de politie, juridische procedures en emoties. In dit artikel willen we de emotionele kant belichten.**

## **Verwerking**

Het overkomt altijd een ander. Dat is wat bijna iedereen denkt. Pas op het moment dat u zelf zoiets overkomt ervaart u hoe kwetsbaar u eigenlijk bent.

Hoe erg de schok aankomt is voor iedereen verschillend. Dat kan afhankelijk zijn van de ernst van de gebeurtenis, eerdere ervaringen en reacties uit de sociale omgeving.

Mogelijk heeft u last van:

- lichamelijke ongemakken (sufheid, gespannenheid, slapeloosheid, hoofdpijn)
- geïrriteerdheid
- onveiligheidsgevoelens
- emotionele reacties (geïrriteerdheid, plotselinge huilbuien, nare dromen)
- gevoelens van schuld en schaamte
- afwezigheid (concentratie-

problemen, geheugenproblemen, herinneringen aan wat er gebeurd is).

Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Het is goed om te weten dat die reacties 'normaal' zijn en dat deze reacties kunnen helpen om de schok te kunnen verwerken.

Wat u ook doet, belangrijk is dat u er zelf achter staat. Daar is geen kant-en-klaar recept voor. U zult uw eigen manier moeten vinden om de ervaring te verwerken.

## **Uw omgeving**

Houd er rekening mee dat uw partner anders kan reageren dan uzelf.

Dit kan voor spanningen zorgen binnen de relatie. Geef elkaar voldoende ruimte om het ieder op zijn eigen manier te laten verwerken.

Als vrienden en kennissen geen contact met u opnemen, ga er dan niet van uit dat ze niets met u te maken willen hebben. Ze kunnen zich ongemakkelijk voelen met de situatie. Neem gerust zelf contact met hen op.

Laat de kloof met het 'normale dagelijks leven' niet groter worden dan nodig is, ook al hebben mensen de neiging om te zeggen 'blijf maar thuis'. Kijk zelf hoe het met u gaat en wat u aankunt.

Als u het initiatief naar anderen neemt, vertel dan wat u is overkomen ook al beginnen zij er niet over. Vaak zal blijken dat ze graag

willen horen wat u heeft meege-  
maakt, maar zelf niet goed weten  
hoe erover te beginnen.

### **Tips voor vrienden en kennissen**

Als u twijfelt of het slachtoffer over  
het onderwerp wil praten vraag  
daar dan naar. Doe in elk geval niet  
alsof er niets gebeurd is. Neem een  
gesprek met de getroffene niet over  
door uw eigen ervaring te vertellen,  
ook al denkt u dat deze sterk lijkt  
op datgene wat het slachtoffer ver-  
telt. De eerste tijd heeft het slachtof-  
fer genoeg aan zijn eigen ervaring.  
Vermijd raadgevingen zoals 'je  
moet er niet zoveel aan denken' of  
'het gaat wel een keertje over'. Wees  
voorzichtig met het maken van  
grappen.

### **In gesprek met de dader**

Misschien heeft u vragen waar  
alleen de dader het antwoord op  
weet. Of wilt u de dader vertellen  
wat voor u de gevolgen waren van  
dat wat u is overkomen. Misschien  
wilt u gewoon weten wie de dader  
is en excuses van hem of haar ho-  
ren. Via Slachtofferhulp Nederland  
kunt u zich bij Slachtoffer in Beeld  
aanmelden voor een slachtoffer-  
dadergesprek. Slachtoffer in Beeld  
is een zusterorganisatie van Slacht-  
offerhulp Nederland.

Een bemiddelaar van Slachtoffer in  
Beeld zoekt uit of de dader bereid  
is een gesprek met u te voeren en  
brengt de wederzijdse verwach-

tingen en mogelijkheden in kaart.  
Vervolgens bereidt de bemiddelaar  
u en de dader voor op het gesprek.  
De bemiddelaar is ook aanwezig  
tijdens het gesprek om u en de  
dader te begeleiden bij het voeren  
van het gesprek. Het aanvragen en  
voeren van een slachtoffer-dader-  
gesprek is gratis. Neem contact op  
met Slachtofferhulp Nederland of  
Slachtoffer In Beeld (tel: 030 234 00 45,  
info@slachtofferinbeeld.nl)

### **Herhaling voorkomen**

- Crimineel gedrag is helaas  
niet uit te roeien. Na een  
inbraak kunt u wel stappen  
ondernemen om herhaling zo  
veel mogelijk te voorkomen. Bij  
de politiekunt u terecht voor  
gratis preventieadviezen. De  
politie kan u bijvoorbeeld  
uitleggen hoe u uw woning zo  
goed mogelijk kunt beveiligen  
en wat het keurmerk Veilig  
Wonen inhoudt.
- In het voorgaande artikel –  
Inbraakbeveiliging – staan nut-  
tige tips om inbraak te voor-  
komen

Slachtofferhulp Nederland helpt na een misdrijf of verkeersongeluk. De medewerkers helpen u om de zaken samen met u op een rij zetten. Slachtofferhulp Nederland is er voor:

- slachtoffers
- familie en kennissen
- getuigen
- nabestaanden

In Nederland zijn ruim 75 regiokantoren, er is altijd wel één bij u in de buurt. Deze kunt u vinden op de website van Slachtofferhulp: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl). Ook kunt u op werkdagen van 09.00-17.00 bellen met **0900-0101** (lokaal tarief). U wordt dan automatisch doorgeschakeld naar het dichtstbijzijnde regiokantoor. Mocht u buiten kantoortijden bellen dan kunt u een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat. U wordt dan de volgende werkdag teruggebeld. U kunt uw vraag ook stellen per email. Het adres van het dichtstbijzijnde regiokantoor kunt u vinden op de website van Slachtofferhulp.

## **INTERVIEW MET JOS VAN DER BERG, brandweerman en politieagent**

*Door Patty Leeman,  
centrumassistente*

Ik ken Jos als vader van 2 jeugdle-

den van de handbalclub te Voorschoten.

Ik weet dat hij bij de vrijwillige brandweer in Voorschoten zit, dus... de man die ik kan interviewen over brandveiligheid in en om het huis.

**P:** Hoe lang zit je nu bij de vrijwillige brandweer in Voorschoten??

**J:** Ruim 21 jaar. Daarnaast hou ik, samen met anderen, de website bij van de brandweer. We houden naast het geven van voorlichting en advies ook het aantal uitrukken bij; we archiveren ze op datum en reden. We zijn nu bezig met het uitwerken van de gebeurtenissen in 1967, compleet met krantenartikelen en foto's.

Het kan variëren van grote tot kleine branden, alsook stormschade, wateroverlast, het assisteren van de ambulancedienst bij ongevallen, het takelen van patiënten en noem maar op.

**P:** Hoe weet je dat te combineren met je betaalde baan??

**J:** Ik werk sinds 8 jaar bij de politie regio Haaglanden in de surveillancedienst. Daarvoor zat ik bij de marechaussee. Ik werk in de onregelmatige dienst; daardoor ben ik overdag vaak beschikbaar voor de brandweer.

De onregelmatigheid heb ik van huis uit meegekregen, dat bevalt me prima. Ik kan er goed tegen, maar

je merkt wel dat je ouder wordt. Je hebt meer slaap nodig.

**P:** Het onderwerp van vandaag is “veiligheid in en om het huis”. Jij kunt twee kanten belichten. Laten we beginnen met brandveiligheid, over inbraakpreventie etc, gaan we het later hebben. Waar denk je meteen aan als je het hebt over brandpreventie?

**J:** Aan brandmelders. Zóóó belangrijk. Ik heb er genoeg ellende door gezien die voorkomen had kunnen worden. Zorg wel dat je zo ook op de goede plaatsen hangt. In de buurt van de meterkast, bij de C.V. ketel, op een overloop bij de slaapkamers maar ook op zolder! In nieuwbouw huizen is het tegenwoordig al wettelijk verplicht, daar worden ze meteen al aangelegd.

**P:** En verder?

**J:** zorg dat er een aardlekschakelaar in huis zit. In nieuwe huizen is dit altijd het geval, maar in veel oudere huizen niet. Als je wel een aardlekschakelaar hebt, is het nog steeds zaak om niet te veel apparaten op één groep te zetten. Daarmee loop je namelijk een groot risico op kortsluiting, met alle gevolgen van dien. Zo moeten de wasdroger en de wasmachine elk op een aparte groep, iets dat nog vaak niet gebeurt, zo merken wij. We hebben tegenwoordig steeds meer elektrische apparaten in huis. Ze zijn niet meer weg

te denken uit ons leven. Zorg dan in ieder geval dat er voldoende groepen zijn en vooral: laat dat ook aanleggen door een erkend bedrijf. Van zelf “knoeien” aan elektriciteit komt vaak narigheid leert de ervaring.

**P:** Vlam in de pan, komt dat nou nog vaak voor??

**J:** Minder vaak dan voorheen; door de komst van de elektrische frituurpan is het gelukkig een stuk veiliger geworden. Het gebeurt nog wel hoor! Mensen gaan gerust een boodschap doen terwijl de sudderlapjes op staan. Onderweg komen ze dan iemand tegen, of ze vallen van de fiets..... tja, je kunt wel raden wat er dan gebeurt. En ook al zou het een klein brandje zijn, de troep die je ervan hebt, door je hele huis ligt het roet! Ellende, die je had kunnen voorkomen.

**P:** En roken in bed, niet uit te bannen zeker?

**J:** Nee, helaas niet. Het blijft te vaak gebeuren. Een aantal jaren terug gebeurde het een keer bij iemand die (om gezondheidsredenen) ook een zuurstoftank in zijn kamer had staan..... Drama. Het hele huis had kunnen ontploffen. Mensen beseffen niet in wat voor gevaarlijke situatie ze zichzelf, maar ook anderen brengen. Je zult ernaast wonen! Bovendien: iedere uitruk van de brandweer brengt risico met zich mee. We nemen, hoe voorzichtig we

ook zijn, toch met hogere snelheid deel aan het verkeer. Daarom: denk na voordat je iets doet. Voorkomen is beter dan .....

**P:** Heb je nog een paar snelle tips voor me?

**J:** Zeker.

- 1: controleer of alle kaarsen uit zijn als je weg gaat (of naar boven!).
- 2: staan de kaarsen wel op een veilige plek?
- 3 : voor kleine brandjes is een blusdeken in huis ideaal.
- 4: vuurkorven: leuk, maar hou het klein!
5. hou de toegangswegen naar woningen vrij! Dubbel parkeren, fietsen in het trappenhuis, etc, etc. Ook in de woning is een goede doorgang veel veiliger!
6. gebruik je een haspel of verleng snoer? Helemaal uitrollen voorkomt kortsluiting!!

Voor meer info kunt u ook terecht op [www.brandweer.nl](http://www.brandweer.nl) Hier kunt u alle publieksfolders bekijken met zeer nuttige tips.

**P:** Nu even over een hele andere boeg: inbraak en inbraakpreventie. Daar heb je als politieagent in de surveillancedienst zeker vaak mee te maken?

**J:** Zeker. Heel vaak. Inbraken zijn erg vervelend voor de betrokkenen. Het komt echter regelmatig voor dat het heel goed voorkomen had kunnen worden.

**P:** Kun je wat voorbeelden geven, die makkelijk zijn toe te passen?

**J:** Een hele belangrijke: goed hangen en sluitwerk. Loop je huis eens door met de ogen van een inbreker,...., hé, er staat een raam open, hoe vaak dat niet gebeurt.

Hebben mensen de duurste sloten, pinnen en kettinkjes op de ramen en deuren, als je ze niet gebruikt, ben je zo kwetsbaar.

En voldoende verlichting hè?! Bij de voordeur, de schuur. Voor jezelf: veiliger, je ziet waar je loopt. Voor een inbreker toch een drempel. Zien en gezien worden dus.

**P:** Worden de geijkte "sleutel verstopplaatsen" nog steeds gebruikt?

**J:** Je bedoelt: onder de deurmat??

Of in de bloemenbak naast de voordeur.? Haha, je zult ze de kost moeten geven. Om over de briefjes op de deur: "ik ben zo terug" maar niet te spreken. Hoe gemakkelijk kun je het iemand maken ?? Labels aan je sleutels met naam en adres erop, ook zo gevaarlijk. Zet er bijvoorbeeld een code op. Veel veiliger.

**P:** Je gaat op vakantie, gouden tip?

**J:** laat je huis er niet zo hermetisch gesloten uitzien. Natuurlijk wel alle ramen en deuren dicht, (...), maar niet alle gordijnen tot op de vensterbank gesloten, planten weg. Je ziet dan al van afstand dat de bewoners er wel niet zullen zijn. Ook een lampje aan 's avonds (tjiddklok!)

geeft een gevoel van thuis zijn. Het zou helemaal mooi zijn als de burens (of iemand anders natuurlijk) af en toe de post weg halen, want een volle brievenbus geeft ook te denken.

Zij kunnen dan gelijk de gordijnen net even anders hangen, dat lampje even aansteken etc.

Iemand anders die tijdelijk in je woning verblijft is natuurlijk het veiligst.

**P:** De babbeltuc aan de deur, ook zo'n hot item.

**J:** Ja, zeg dat wel. Het komt regelmatig voor hoor. Als je het niet vertrouwt, bel gerust de politie, 0900- 8844, of desnoods 112. Als je het niet meldt kunnen ze er zeker niets aan doen.

Wat je in ieder geval nooit moet doen: iemand binnen laten, al zien ze er nog zo aardig, netjes uit. Doe het NIET! Als je naar binnen moet om b.v. je portemonnee te pakken: sluit dan even de deur. Ze zijn namelijk echt snel en gewiekst hoor! Een kettinkje op de deur zou eigenlijk het beste zijn.

En een handtekening zetten?? Denk er eerst 3 keer over na!

Tot slot: je pincode mag NOOIT gevraagd worden aan de deur, door niemand! Ook niet als het om een klein geldbedrag gaat. Het enige wat ze willen weten zijn de gegevens van je pas en je pincode. Ze hoeven niet eens mee te kijken

want de (jouw!) gegevens worden automatisch op het PIN apparaat opgeslagen. 15 minuten later ben je al een hoop geld armer. De PIN (Persoonlijk Identificatie Nummer) is van jou en moet ook vooral van jou alleen blijven.

## ONGEVALLEN IN EN OM HET HUIS

*Door Marja van de Ven, huisarts*

Veel ongevallen gebeuren in of om huis. Wat betreft ongevallen bij kinderen van 0 tot en met 4 jaar, waarvoor een bezoek aan de Spoedeisende Hulpafdeling (SEH) nodig is, gebeurt bijna de helft (44%) in of om het huis. Bij een ongeval met dodelijke afloop bij kleine kinderen gaat het om zelfs meer dan de helft (57%)!

Tweederde van de slachtoffers van 0 tot en met 4 jaar oud, die na het ongeval in of om huis zijn behandeld op de SEH-afdeling van een ziekenhuis, heeft letsel door een val van een hoogte, zoals de trap, een zitmeubel of uit bed. In 19 % van die gevallen is het letsel zo ernstig dat



een ziekenhuisopname nodig is. Er is bij val van een hoogte vaak (45%) sprake van wonden of kneuzingen van hoofd, hals of nek.

Kinderen waarbij een ziekenhuisopname noodzakelijk is hebben vaak een hersenschudding (18%) of ander schedel- of hersenletsel (11%).

Vergiftigingen door medicijnen (zie ook het artikel medicijnvergiftigingen verderop in dit nummer), schoonmaakmiddelen, giftige planten of paddenstoelen leiden echter nog vaker tot een ziekenhuisopname (25%). Verstikking en verdrinking zijn de meest voorkomende doodsoorzaken van ongevallen in of

om huis bij kinderen van 0 tot en met 4 jaar.

Kortom: ongevallen in en om het huis worden vaak onderschat. Per jaar moeten ongeveer 60.000 kinderen naar de eerste hulp voor behandeling, omdat ze een ongelukje in of



om het huis hebben gehad. Baby's, peuters en kleuters gaan vaak op onderzoek uit en doen niets liever dan klimmen, alles vastpakken en in hun mond stoppen. Daardoor ontstaan er soms gevaarlijke situaties.

Om ongelukjes in huis te voorkomen kan je veel zelf doen: preventie dus!

In de schuur of garage horen gereedschap en gevaarlijke stoffen achter slot en grendel of veilig hoog weg buiten bereik van kleine kinderhanden. U heeft meer gevaarlijke stoffen in huis dan u denkt.

Medicijnen horen in een medicijnkastje dat afgesloten kan worden. De meeste ongelukken gebeuren met geneesmiddelen, schoonmaakmiddelen op petroleumbasis, tabak, alcohol (niet voor consumptie) en giftige planten. Maar ook met shampoo, toiletverfrissers, cosmetica en nagellakremover. Houd ook nicotinepleisters buiten bereik van kinderen. En pas op met sigaretten. Als een klein kind een sigaret in de mond steekt en doorslikt, kan dat levensgevaarlijk zijn.

Laat gevaarlijke stoffen altijd in de originele verpakking zitten, dus niet in bijvoorbeeld een limonadefles.

Dit voorkomt vergissingen.

Monteer stevige hekjes boven- en onderaan de trap, zolang de kinderen nog klein zijn. Zorg in de woonkamer dat vallen door rondslingerend speelgoed en losliggende kleden wordt voorkomen. Boeken- en ladekasten nodigen uit tot klimmen. Zorg dat de lades vergrendeld zijn en dat de boekenkast vast zit aan de muur zodat hij niet over het er toch eventueel inklimmende kind heen kan vallen.

Ramen vergrendelen tot niet verder dan de kierstand.

Zet nóóit een pot hete thee op een (losliggend) tafelkleed: het kind trekt zich er aan op en daarmee de hete thee over zich heen. Gebruik kinderveilige stopcontacten en controleer elektrische draden. Houd kleine spulletjes zoals knoopjes en spelden buiten bereik. In de badkamer, douche en wc horen scheerspullen, make-up e.d. dus achter slot en grendel. Doe de badkamerdeur nooit op slot. Voorkom uitglijden en gebruik een anti slip matje



voor het bad. Laat nóóit je kind alleen in bad; ook niet met ouder broertje of zusje. Controleer altijd eerst de temperatuur van het badwater.

Ruim scherpe spullen zoals scharen, vorken, lepels en messen op. Laat geen plastic zakken (verstik-

king) rondslingeren. Als u aan het koken bent, laat uw kind dan zo ver mogelijk uit de buurt. Laat stelen van pannen niet buiten het fornuis steken. Gebruik zoveel mogelijk de achterste pitten bij het koken of kies voor een scherm om de kookplaat heen. Leer uw kind dat het niet in de vuilnis bak mag graaien. Pas in de tuin op met vijvers en giftige planten.

Toch kunnen er dan nog ongelukjes gebeuren. Zorg dat u een goed gevulde verbandtrommel in huis hebt en u zelf beschikt over de basis kennis van EHBO. Er zijn diverse cursussen voor EHBO bij kinderen. Daarbij komen onderwerpen zoals reanimatie, Heimlich (een handgreep bij verstikking), veiligheidshouding, botbreuken, verbandleer en brandwonden aan bod. Maar ook kleine letsels zoals splinters, kraaltje in je neus, buil op het hoofd of een blauw oog. Kijk voor het cursusaanbod eens op [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl). Soms worden de kosten hiervoor zelfs door uw zorgverzekeraar betaald.

### **Tips bij kleine ongelukjes:**

#### **Insectenbeten:**

Gebruik een koud kompres en haal de angel eruit. Houd uw kind in de gaten, het kan zijn dat hij allergisch reageert. In dat geval alarmeert u dan direct de huisarts.



### **Beten van dieren:**

Bij een grote wond: stelp de bloeding door druk op de wond te geven en zorg dat hij/ zij bij profes-

sionele hulp komt.

Bij een kleine wond: spoel de wond schoon met lauw water.

Dep de wond en omgeving met een onsmettende vloeistof.

Dek de wond steriel af. Geef zo nodig steun en rust aan het gewonde lichaamsdeel.

Raadpleeg de huisarts of er een tetanus prik nodig is.

### **Gif in de ogen of op de huid:**

Spoel vijf tot tien minuten voorzichtig met lauw water onder de kraan.

Vergiftigingen door inname kunnen ernstige gevolgen hebben en u moet dan ook snel de juiste maatregelen kunnen nemen. Om direct hulp te kunnen bieden, kunt u het beste de Gifwijzer® raadplegen.

Die heeft u binnen handbereik en u weet waar u moet zoeken en hoe u het cijferadvies moet opvolgen.

Neem na het volgen van het cijferadvies direct contact op met de huisarts of 112. Vertel wat u gedaan heeft.

Kijk ook eens op [www.gifwijzer.nl](http://www.gifwijzer.nl)

Op de site [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl) kan verder

een checklist worden gevonden die adequaat advies geeft bij verslikken, brandwonden, schaafwonden en vinger tussen de deur.

## **VALPREVENTIE**

*Door Annette Dresselhuizen, praktijkverpleegkundige*

Wist u dat er per dag meer dan 250 senioren medisch behandeld worden na een val? 30% van de mensen boven de 65 jaar valt tenminste 1 x per jaar. 1 op de 43 daarvan belandt in het ziekenhuis. Bijna 80% van de privé ongevallen bij ouderen is een valongeval. Vallen is de dus belangrijkste vorm van ongevallen bij ouderen.

De kosten voor al deze valpartijen zijn enorm. Alleen al de kosten voor 1 jaar heupfracturen bij mensen boven de 55 na een val (in Nederland per jaar 15.286 heupfracturen ) bedragen ruim 38.000 euro! Ik zie u al denken: dat gebeurt niet bij mij! Ik hoop natuurlijk dat dat ook het geval is. Toch kunt u een hoop ellende en kosten besparen als een val voorkomen wordt.

### **Bepalende factoren voor een val zijn:**

- hoe de fysieke conditie van iemand is: denk aan balans, kracht, mobiliteit, gezichtsvermogen, verandering in looppatroon of voorovergebogen houding

- ziekte/medicatie: denk aan chronische aandoeningen, slecht gezichtsvermogen of medicatiegebruik die reactievermogen beïnvloeden
- hoe iemands gedrag is: denk aan gejaagdheid (snel opstaan), ongeconcentreerd zijn, (val)angstig zijn, zichzelf overschatten, te weinig beweging/passiviteit, cognitieve achteruitgang
- hoe de woonomgeving is (zie onderstaande lijst)
- Verder is ook bepalend wat voor schoenen er gedragen worden; veel valpartijen gebeuren door slippers of loszittende schoenen

***De top 6 van plaats van ongeval-  
len is:***

- 1. Trap**
- 2. Woonkamer**
- 3. Slaapkamer**
- 4. Badkamer**
- 5. Keuken**
- 6. Toilet**

- Zorg altijd voor voldoende verlichting als u de trap gebruikt.
- Leg geen spullen op de trap.
- Loop niet met sokken op een gladde trap, of met slippers.
- Zorg ervoor dat u altijd één hand vrij heeft om de leuning vast te houden.
- Loop altijd rustig op de trap.
- Gebruik een kleine, lichte stofzuiger of een kruimeldief voor het stofzuigen van de trap.

- Loop extra voorzichtig op de trap als u lange kledingstukken aan heeft.
- Plaats harde, scherpe, of breekbare objecten, zoals een tafel of een vaas uit de buurt van de trap.
- Gebruik zo min mogelijk losse kledjes en gebruik anti-slip ondermatten.
- Zorg ervoor dat drempels niet te hoog zijn en werk hoogteverschillen weg met afwerkstrips.
- Voorkom losliggende snoeren door kabelclips te gebruiken. Losliggende snoeren onder het vloerkleed kunnen beschadigd raken en kortsluiting veroorzaken.
- Als u iets wilt pakken dat hoog ligt, gebruik dan een goede keukentrap of een stabiel opstapje en géén stoel!



- Een stoelverhoger of een seniorenstoel zorgt dat u beter zit en gemakkelijk kunt opstaan.
- Zorg dat u vanuit uw bed het licht aan kunt doen voor als u er 's nachts uit moet. Bedverhogers (verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel) of een seniorenbed zorgen ervoor dat u makkelijker in en uit bed kunt stappen.
- Ook is het belangrijk dat u een paar goede pantoffels heeft. Goede pantoffels zijn niet glad en omsluiten de voet goed.
- In de badkamer en het toilet zorgen muurbeugels en een verhoogd toilet ervoor dat u makkelijk en veilig op kunt staan en beperken het risico tot vallen. Ook zijn er speciale antisliptegels die uitglijden voorkomen.

De gang lijkt zo'n onbelangrijk deel van uw woning, maar ondertussen loopt u er elke dag. Kijk met onze praktische tips in uw gedachten een keer kritisch naar uw hal!

### ***Cursus valpreventie***

Vindt u het leuk om een cursus **valpreventie** te doen? Thuiszorgorganisatie Activite organiseert de valpreventie cursus –In balans– voor actieve 50 plussers. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten met een voorlichtingsgedeelte en een praktijkgedeelte. De eerstvolgende cursus wordt gegeven in het voorjaar 2010 in Alphen aan de Rijn.

Kijkt u op [www.activite.nl](http://www.activite.nl) of bel naar 071-5161415.

### ***Alarmeringssysteem***

Bent u al vaker gevallen en voelt u zich onzeker in huis? Heeft u behoefte aan een **alarmeringssysteem**, zodat die u kan waarschuwen als u gevallen bent? Met een alarmeringsapparaat in huis (en bijbehorende hanger om uw nek!) bent u verzekerd van hulp als u valt en niet meer bij de telefoon kunt komen. Een druk op de knop en u heeft verbinding met een alarmcentrale.

Wilt u meer informatie hierover bel met RADIUS tel 071-7074200 of ga naar [www.stichting-radius.nl](http://www.stichting-radius.nl)

Zoals u wel begrijpt kunt u gelukkig zelf veel doen om de kans van het vallen kleiner te maken. Stichting consument en veiligheid heeft veel materiaal over veiligheid, brochures met informatie en checklists om na te lopen waar u een kans loopt om te vallen. Kijkt u eens op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) voor allerlei tips. Voor degenen zonder computer is hier tekst uit de brochure van consument en veiligheid:

## **Checklist valpreventie van consument en veiligheid:**

### **Woonomgeving**

- ☐ juist ☐ onjuist Alle elektriciteitssnoeren zijn langs de plint weggewerkt.
- ☐ juist ☐ onjuist Er is in huis voldoende licht, zodat u op 2 meter afstand een gezicht kan herkennen.
- ☐ juist ☐ onjuist De stoep rond uw huis is altijd vrij van bladeren en mos.
- ☐ juist ☐ onjuist U kunt uw buitendeur gemakkelijk openen en sluiten.
- ☐ juist ☐ onjuist Er zijn geen uitstekende stoeptegels rond uw huis.
- ☐ juist ☐ onjuist Het trappenhuis van uw flat is goed verlicht, zodat u zich veilig voelt.
- ☐ juist ☐ onjuist De vloeren in huis zijn stroef, zodat u niet kan uitglijden.
- ☐ juist ☐ onjuist Alle trapleuningen zitten stevig vast.
- ☐ juist ☐ onjuist Losse vloerkleedjes zijn van antislip voorzien.
- ☐ juist ☐ onjuist De drempels in uw huis zijn verwijderd of de kanten zijn afgeschuind.
- ☐ juist ☐ onjuist In de badkamer is antislip aangebracht (op vloer en in douche en bad).
- ☐ juist ☐ onjuist U kunt probleemloos in en uit uw bad/douche stappen.
- ☐ juist ☐ onjuist U kunt makkelijk de hoge klapaampjes openen zonder te bukken of op iets te moeten staan.
- ☐ juist ☐ onjuist U slaapt in een verhoogd bed of een seniorenbed.
- ☐ juist ☐ onjuist U heeft handgrepen bij de douche en het toilet.
- ☐ juist ☐ onjuist U heeft een verhoogd toilet.
- ☐ juist ☐ onjuist De deur van uw toilet en badkamer kan van buitenaf geopend worden.
- ☐ juist ☐ onjuist U heeft deurklinken met een naar de deur teruggebogen handvat, zodat uw mouw niet blijft haken.
- ☐ juist ☐ onjuist U gebruikt een goedzittende stoel met armleuningen, waar u makkelijk uit kunt opstaan.

### **Geneesmiddelen**

- ☐ juist ☐ onjuist U gebruikt medicijnen in overleg met uw huisarts.
- ☐ juist ☐ onjuist U kent de bijwerkingen van uw medicijnen.
- ☐ juist ☐ onjuist U neemt uw medicijnen volgens dokters voorschrift in.
- ☐ juist ☐ onjuist U gebruikt slaaptabletten of pillen tegen nervositeit of gespannenheid minder dan eens in de 2 weken of helemaal niet.
- ☐ juist ☐ onjuist U controleert regelmatig uw medicijnen op de houdbaarheidsdatum.

## Gezondheid

- O juist O onjuist U eet gevarieerd.  
O juist O onjuist U gebruikt alcohol met mate (maximaal 2 glazen per dag).  
O juist O onjuist U laat uw ogen jaarlijks controleren door oogarts of opticien.  
O juist O onjuist U krijgt voldoende lichaamsbeweging (5 dagen per week; 30 minuten per keer).

## Gewoonten

- O juist O onjuist U gebruikt een stevige huishoudtrap, met beugel.  
O juist O onjuist U gebruikt altijd een veilige huishoudtrap om iets te pakken (dus geen stoel of krukje).  
O juist O onjuist U gebruikt fietstassen of een boodschappentas op wieltjes.  
O juist O onjuist U heeft zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek staan.  
O juist O onjuist Er liggen bij u nooit spullen op de trap treden.  
O juist O onjuist U gaat altijd rustig de trap op en af, dus niet gehaast.

# MEDICIJNVERGIFTIGINGEN

## *Door Dot Bruring, apotheker*

Harttabletten uit opa's jaszak, eenvoudige pijnstillers, vitaminedpillen, kruidenmiddelen... Soms snoept er een klein kind van medicijnen en moet dan naar de huisarts of naar de afdeling Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis. Zo'n 1000 keer per jaar wordt er een kind in het ziekenhuis opgenomen als gevolg van een vergiftiging. Bijna de helft van deze vergiftigingen komt door medicijnen. Een enkele keer overlijdt er zelfs een kind door medicijnvergiftiging.

*De meeste ongelukken gebeuren met:*

- pijnstillers, koortsverlagende middelen
- kalmerende middelen, slaapmiddelen
- antidepressie middelen
- hoestdrank
- hartmiddelen, plastabletten

## **Jonge kinderen van 0-4 jaar**

Jonge kinderen zijn erg ondernemend. Alles willen ze onderzoeken, en daarbij stoppen ze vaak dingen in hun mond. Jonge kinderen zien ook geen verschil: medicijnen kunnen lijken op snoepjes of limo-

nade. Voor een vieze geur of smaak schrikt een kleintje lang niet altijd terug.

Jonge kinderen worden sneller dan een volwassene flink ziek van een kleine hoeveelheid medicijnen. De dosis die een volwassene verdraagt kan voor een klein kind immers snel te veel zijn.

### **Wat kunnen we doen om medicijnvergiftigingen te voorkomen?**

Is er een ondernemend klein kind in huis? Vaak moet je dan 'ogen in je rug' hebben. De momenten waarop het mis kan gaan zijn bijvoorbeeld als het thuis 'spitsuur' is of als de deurbel of telefoon gaat. Ook als u net een geneesmiddel klaar hebt staan om te gebruiken of op te bergen. Soms verwacht u niet dat het kleintje bijvoorbeeld bij een fles op het aanrecht kan komen.

### **Opletten**

- Wordt u afgeleid door bijvoorbeeld de bel? Neem het kind mee, of zet het even in de box.
- Vertrouw er niet op dat een 'kindveilige' dop 100% veilig is. Om zo'n sluiting open te maken, moet je bijvoorbeeld drukken en draaien tegelijk. Veel kinderen krijgen een gevaarlijk potje toch open na een aantal keren afkijken en proberen.
- Zorg dat een kind in een onbewaakt ogenblik niet in een tas kan rommelen en zo kan snoe-

pen van geneesmiddelen. Of van sigaretten of cosmetica, want die zijn ook giftig voor een kind.

- Haal zo min mogelijk producten in huis die gevaarlijke stoffen bevatten. Lees de informatie op het etiket, lees de bijsluiter, volg de gebruiksaanwijzing strikt op en houd rekening met waarschuwingen.
- Geef een kind nooit medicijnen die voor een ander zijn bestemd.

### **Opbergen**

- Bewaar geneesmiddelen mét de bijsluiter in de oorspronkelijke verpakking. Sluit potjes en flesjes direct na gebruik.
- Berg medicijnen weg op een veilige, afgesloten plaats. Pak ze kort voor gebruik en zet ze daarna direct terug; hoog en droog in een (slaapkamer)kast met een goed slot.
- Leg geneesmiddelen nooit in iets wat ook gebruikt wordt voor eten of drinken, zoals een kopje, schaalte of trommeltje.
- Breng oude geneesmiddelen terug naar de apotheek. Daar zorgen ze voor deskundige vernietiging.

### **Wat te doen als uw kind toch iets heeft binnengekregen?**

- Probeer rustig te blijven. Wat er gedaan moet worden hangt af van wat het kind heeft geslikt.
- Bel uw huisarts, apotheek of ga

naar de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis. Is uw indruk dat het zeer ernstig is, bel dan 112. Vertel zo exact mogelijk wat uw kind heeft binnengekregen en hoeveel bij benadering. Houdt daarvoor de verpakking bij de hand, zodat u de naam van de stof kunt vertellen. Geef door hoe oud het kind is en vertel ook het tijdstip waarop het kind het heeft geslikt. Vertel wat u aan het kind ziet: is het misselijk? Suf? Koortsig?

- U kunt ook op de Gifwijzer voor eerste hulp bij vergiftigingen kijken wat u moet doen. Deze Gifwijzer is in de apotheek te koop.

De Gifwijzer voor eerste hulp bij vergiftigingen bevat een lange lijst van giftige stoffen: geneesmiddelen, schoonmaakmiddelen, cosmetica, giftige planten, stoffen als mollengif en lijm. Daarbij staat overzichtelijk welke eerste hulp je moet geven als een kind een van die giftige stoffen heeft binnengekregen. De Gifwijzer is handig om in huis te hangen en te koop bij de apotheek of via internet op [www.gifwijzer.nl](http://www.gifwijzer.nl) (€ 4,50).

- Is het kind suf of bewusteloos of kan het niet zelfstandig drinken? Niet helpen met drinken, niet laten braken. Leg het kind op de zij.

## **Naar de dokter**

Gaat u naar de huisarts of het ziekenhuis?

Neem dan de medicijnverpakking en het restant van de inhoud mee. Als het kind gebrakt heeft, neem dan ook het braaksel mee. Dit kan van belang zijn om vast te stellen om hoeveel en welk gif het gaat.

## **EHBO-advies**

Wat de juiste eerste-hulpmaatregel is, hangt af van het soort gif dat het kind genomen heeft. De Gifwijzer noemt vijf verschillende EHBO-maatregelen:

1. Niet laten braken.
2. Mond spoelen met water, en daarna een glaasje water laten drinken.
3. Wel laten braken.
4. Geactiveerde kool (Norit Carbo-mix®) laten innemen (vraag de apotheek om advies).
5. Iets vets geven zoals koffieroom, een klontje boter of mayonaise; dit voorkomt schuimvorming.

## **Niet of wel braken**

Laat het kind in ieder geval nooit braken in de volgende gevallen:

- Bij krampen, als het bewusteloos is of niet zelfstandig kan drinken, want dan is er bij braken verstikkingsgevaar.
- Als u niet weet wat het kind heeft ingeslikt. Misschien is het een bijtende stof: die kan dan voor de tweede keer schade brengen in

de slokdarm en mond. En misschien komt de gevaarlijke stof via het verkeerde keelgat in de longen terecht.

Als braken wél nodig is, volgens de arts of de Gifwijzer:

- Duw met de steel van een lepel voorzichtig achterin de mond op de tong. Het kind gaat dan wel kokhalzen en braken. Zorg ervoor dat het braaksel niet in de longen kan komen.

**Wilt u meer lezen** over wat u kunt doen bij medicijnvergiftigingen of andere vergiftigingen? Kijk dan op de volgende websites:

[www.gifwijzer.nl](http://www.gifwijzer.nl)

Op deze site leest u informatie over vergiftigingen en kunt u de gifwijzer bestellen. [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)

Op de site van de EHBO-organisaties Nederland vindt u informatie over onder andere EHBO-cursussen.

[www.consument-en-veiligheid.nl](http://www.consument-en-veiligheid.nl)

De Stichting Consument en Veiligheid geeft onder meer informatie om de omgeving van 0-4-jarigen zo veilig mogelijk te maken.

## BIJ ONS THUIS

*Door Julia*

“Mammm, ik ehheh, ben niet zo lekker! Ik denk dat ik de Mexicaanse griep heb”.

Bente trekt er een zielig gezicht bij. Ze zit op school naast een jongen die de verschijnselen had, naar huis is gegaan, en na een aantal dagen weer fit en fris naast haar zit. En nu zij.

Ik observeer haar eens goed, maar kan geen ernstige tekenen van deze inmiddels beroemde griep ontdekken. Volgens mij valt het allemaal wel mee.

De volgende ochtend: geen spoor van welk verschijnsel dan ook, dat valt weer mee.

Op de fiets naar mijn werk gaat de telefoon: zoonlief Joost aan de lijn. Gisteravond had hij het ook al over hoofd- en keelpijn, en dat is er niet beter op geworden.

“Ik heb echt heel erg hoofdpijn mam. Ik voel me niet echt chill, zeg maar”.

Ja, dat is lekker zeg; op de fiets moeten beoordelen of er werkelijk sprake is van ziek zijn, of dat er schromelijk misbruik wordt gemaakt van “de Mexicaanse griep hype”.

Ik stap over op mijn professionele ik, en stel vragen die er toe doen. Heb je koorts?? Kun je je kin op de borst leggen?? Hoe ziek voel je je?? Ben je suf??

Deze laatste vraag is lastig te beoordelen voor een puber van 16 die net wakker wordt, wuhhh, suf???

“Natuurlijk ben ik suf, weet je hoe vroeg het is?? Duhu”.

Nou Joost, het is 8.00 uur, de straten zijn vol met mensen die naar school of naar werk gaan, en niet, zoals jij, iedere morgen de eerste twee uur vrij zijn!! Dus, ben je nou suf of niet??

Het lijkt allemaal wel mee te vallen, de hoofdpijn blijkt bij navraag niet "heel erg" maar "erg" te zijn. Dat scheelt weer.

Ik spreek af hem een paar keer te bellen, hij heeft geen koorts, dus echt erg kan het niet zijn, lijkt me.

Schoolziek, of ziek, het blijft lastig. Ik weet zelf nog heel goed hoe heerlijk het was om, als ik ziek was, bij mijn moeder op de bank te liggen: dekenje over je heen, kopje thee ernaast, aai over je bol. Zalig! Even alle aandacht, hoe geweldig was dat niet. Jammer dat je je niet lekker voelde natuurlijk, maar als je weer aan de beterende hand was, (maar nog te ziek voor school) werd er met volle teugen van genoten. Niet gek dat kinderen soms veinzen ziek te zijn.

Bij ons thuis, met beide ouders grotendeels aan het werk, moeten ze zichzelf vertroetelen.

Zelf drinken pakken, zelf beschuitje smeren, maar..... de aai over de bol ontbreekt.

Daar voel ik mij dan best wel eens schuldig over. Knaagt het.

De ultieme test is de volgende: naar de t.v. gekeken?? de X-box aange- raakt?? Je record weer verbroken

op de Wii –sport?? Wordt er min- stens twee maal ja gezegd....: alles onder controle, geen actie.

Worden ze tenminste toch nog op een of andere manier vertroeteld, een elektronische aai als het ware. Ahhhhhhhhhhhh, als ik thuis kom krijgen ze een extra dikke hug van me!

Als ze te ziek zijn, dan ben ik snel thuis hoor, dus maakt u zich maar geen zorgen.

Want je blijft moeder, of niet soms??



## WEET U DAT.....

Dit een herfst/winter wordt om nooit te vergeten,  
Ik dit niet schrijf omdat ik in de tijd vooruit kan kijken,  
Ik dit wel schrijf omdat deze maanden in ieder geval om GRIEP  
draaien,  
De kranten, radio en t.v. er al bol van hebben gestaan, en staan!  
Wij al maanden bezig zijn de griepvaccinaties te coördineren,  
Het deze winter namelijk 3 vaccinaties worden,  
Dit één "gewone griep vaccinatie" en 2 vaccinaties tegen de  
Mexicaanse griep (H1N1) zijn,  
Het veel organisatie vergt dit goed te plannen,  
Wij dit keer 2 maal voor de zaterdag hebben gekozen om de  
spreekuren te ontlasten,  
Wij denken u hiermee extra service te verlenen,  
Wij benieuwd zijn naar uw reactie hierover.  
De wachttijden aan de telefoon door de vele "griepvragen" he-  
laas kunnen oplopen,  
Wij hiervoor uw begrip vragen,  
Wij alles bij elkaar ongeveer 5000 vaccinaties gaan geven,  
Het altijd druk maar ook gezellig is zo met zijn allen !



## WEET U DAT VERVOLG.....

Het gezondheidscentrum geopend is voor nieuwe patiënten,  
Dit ook geldt voor mensen in de nieuwe wijken Groenord en Nieuw  
Leyden,  
Patiënten uit de Merenwijk en de ring eromheen zich kunnen aanmel-  
den,  
Het immers praktisch is je gezondheidszorg in de buurt te hebben,

Het wel erg prettig (en beleefd) zou zijn als iedereen zijn afspraak bij  
verhinderend afzegt,  
Het nog steeds te vaak voorkomt dat mensen gewoon wegblijven zon-  
der bericht,  
Dat wij hiervoor een nota versturen naar de cliënt,  
Dit niet door de zorgverzekeraar vergoed wordt. (zonde toch??)

Ik u een frisse, koude en zonnige winter toewens,  
Ik hoop dat dit jaar de schaatsen weer ruimschoots gebruikt kunnen  
worden,  
Ik ook hoop dat de botten heel blijven,  
De ehbo's het maar wat druk gehad hebben vorig jaar,  
Ik u adviseer eerst wat op het droge te gaan trainen,  
Dit een hoop ellende kan schelen !!

Fijne winter!



# LEZERSVRAAG

**Hebt u een vraag over gezondheid en denkt u dat uw vraag ook voor andere lezers interessant is?**

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het Gezondheidscentrum: b.v. aan de logopediste, de fysiotherapeute, de maatschappelijk werker, de artsen, enz.

Zet uw vraag op onderstaand formulier en stuur het in naar het Gezondheidscentrum Merenwijk. Het adres van het Gezondheidscentrum staat aan de achterzijde. U kunt het formulier natuurlijk ook altijd zelf even afleveren bij de balie.

U kunt het ook per e-mail versturen met de vermelding: Beter Weten  
Lezersvraag: [info@gcmerenwijk.nl](mailto:info@gcmerenwijk.nl)

**Vraag:** .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Naam :** .....

**Wij beantwoorden geen vragen als de naam niet is ingevuld. Deze kunnen wij nodig hebben om contact met u op te nemen als de vraag ons niet helemaal duidelijk is.**

**Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten**

*De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het Gezondheidscentrum.*

## BERICHTEN VAN BUITEN

Deze rubriek is speciaal gereserveerd voor mededelingen en inhoudelijke bijdragen van hulpverleners die niet verbonden zijn aan het gezondheidscentrum, maar wel hun patiënten in de Merenwijk hebben.

### - Overige huisartsen in de Merenwijk

A.M.A. v/d Meer-Medendorp,  
K. v. Schie, C.E. v/d Meer en  
J.H.E. Stakenburg  
Medisch Centrum 't Joppe  
Zwartemeerlaan 44  
tel.nr. praktijk: 521 5510  
mw. A.Visser  
Pluimgras 44  
tel.nr. praktijk: 521 0890  
P.H. v/d Meer  
arts op haptonomische basis  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 521 2812

#### **Huisartsenlaboratorium:**

Elke morgen van 8.30-10.30 uur in  
Buurtcentrum "Op Eigen Wieken",  
Valkenpad 5.

### - Tandartsen:

N.Idris en A.Jahanbakhshi  
Buizerdhorst 103  
Tel.nr. praktijk: 522 0164

### - Ouder- en kindzorg

#### **Consultatiebureau:**

Bernhardkade 36  
2316 RX Leiden  
tel. Klantenservice, Voorlichting en  
Preventie 0172 503 040

### - Overige fysiotherapeuten in de Merenwijk

#### **Maatschap voor Fysiotherapie Zwanenzijde**

Mussenplaats 1, tel.nr.: 521 5568.  
J.M.E. van Paridon-van den Berg  
kinderfysiotherapeut,  
P.M. Quint-van den Berg,  
W.C. Nieuwenhuys, manueel  
therapeut,  
K. Kruyt, fysiosportconsultant.

### - Overige voorzieningen

Oefentherapeut Mensendieck  
mw. G. Liem  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 521 5529

#### **Paramedische praktijk Mediskin**

Rosmolen 36, tel.nr. 521 4061  
Huidtherapie, oedeemtherapie,  
medische hulpmiddelen.

#### **Psychologe**

mw. drs. M. Witkamp  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 523 1827 / 521 1893

#### **Psychologe**

mw. drs. F. van Hilten  
Fregatwal 5  
2317 GN Leiden  
tel.nr. 568 0156  
fvanhilten@kpnplanet.nl

### - Apotheken

#### **Apotheek Tot Hulp der Menschheid**

Rosmolen 13, tel.nr. 521 1611

#### **Apotheek 't Joppe**

Zwartemeerlaan 44, tel.nr. 521 1277

## MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

### Huisartsen

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Mw. L. Fabriek        | (h.a.)     |
| Hr. Y. Groeneveld     | (h.a.)     |
| Hr. R. van Leeuwen    | (h.a.)     |
| Mw. J.M. Muis         | (h.a.)     |
| Mw. I. Osinga         | (h.a.)     |
| Hr. J.A. Verhage      | (h.a.)     |
| Mw. M. van de Ven     | (h.a.)     |
| Mw. P. Zeldenrust     | (h.a.i.o.) |
| Mw. E. van der Burg   | (ass.)     |
| Mw. I. Daamen         | (ass.)     |
| Mw. J.H. van Dam      | (ass.)     |
| Mw. C.G. Elbers       | (ass.)     |
| Mw. P. M. Leeman      | (ass.)     |
| Mw. A.D. Maghielse    | (ass.)     |
| Mw. H. van den Oord   | (ass.)     |
| Mw. C. van den Tol    | (ass.)     |
| Mw. M.W.Th. Windhorst | (ass.)     |
| Mw. S. Hooymans       | (adm.)     |
| Mw. J. Kanters        | (adm.)     |

### Fysiotherapeuten

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Mw. K.J. Anthonissen | (fys.th.) |
| Mw. N. Brouwer       | (fys.th.) |
| Mw. S. Bunnik        | (fys.th.) |
| Hr. O. Otto          | (fys.th.) |
| Hr. J. van der Plaat | (fys.th.) |
| Mw. M. van der Plaat | (fys.th.) |
| Mw. W.A. Spelt       | (fys.th.) |
| Mw. H. van Hove      | (ass.)    |
| Mw. M. Geelhoed      | (ass.)    |

### Maatschappelijk Werkers

|                     |
|---------------------|
| Mw. A. van Dijkman  |
| Mw. M. van der Poel |
| Mw. P. Veldhuizen   |

### Pedagoge

|                |
|----------------|
| Mw. T. Dibbits |
|----------------|

### Diëtisten

|                        |
|------------------------|
| Mw. C. Roest-Koster    |
| Mw. K. Russ-van Drunen |

### Praktijkverpleegkundigen

|                      |
|----------------------|
| Mw. I. van der Lugt  |
| Mw. A. Dresselhuizen |

### GGD-jeugdgezondheidszorg

|                  |          |
|------------------|----------|
| Mw. R. Mutschler | (arts)   |
| Mw. M. Akbulak   | (verpl.) |
| Mw. L. Wegewijs  | (ass.)   |

### Verloskundigen

|                   |
|-------------------|
| Mw. S. Demir      |
| Mw. A. de Best    |
| Mw. I. Theunissen |

### Logopedisten

|                        |
|------------------------|
| Mw. T. van Driel       |
| Mw. L. Bökkerink       |
| Mw. R. Buikema         |
| Mw. D. Keijzers        |
| Mw. M. van der Meijden |
| Mw. S. Mijmans         |

### Psychologen

|                     |
|---------------------|
| Hr. H. Velders      |
| Mw. J. Steeneveld   |
| Mw. M. Ernst        |
| Mw. A. van der Ende |
| Hr. R. Gardien      |

### Directie

|                                  |
|----------------------------------|
| Hr. J. van der Plaat (directeur) |
| Mw. C. ter Haar (bur.coörd.)     |
| Mw. W. Boerman (secr.)           |
| Hr. H. Hollander (kwal.medew.)   |

### Clëntenraad

Contactpersoon: mw. C. Hoekema  
Te bereiken via gezondheidscentrum, tel.nr.  
5227184

### Bestuur Stichting

#### Gezondheidscentrum Merenwijk

Voorzitter: hr. F. van Oosten  
Tel.nr. 5213728

### BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

#### Redactie:

|                                     |
|-------------------------------------|
| Mw. D. Bruring                      |
| Mw. A. Dresselhuizen                |
| Mw. P. Leeman                       |
| Mw. M. van der Plaat                |
| Mw. M. van de Ven                   |
| Mw. H. Bolk, eindredactie           |
| Mw. C. ter Haar, coördinatie        |
| Mw. H. van de Giessen, illustraties |

