Competentielijsten

van

Het Oranje Kruis

© 2016

Datum van ingang: 1 september 2016

Inleiding

Een competente eerstehulpverlener weet wat hij moet doen en laat dat zien door de handelingen uit te voeren op een manier die ervoor zorgt dat het doel van de eerste hulp bereikt wordt. Hij is gemotiveerd om dit te doen, durft hulp te verlenen in situaties waarin dat nodig of gewenst is.

Om zijn competentie vast te stellen tijdens de opleidingen (dat kan zijn trainingen, cursussen, oefeningen en dergelijke) is het belangrijk dat de instructeur beschikt over de juiste instrumenten om de competentie vast te stellen. Een voorbeeld van een dergelijk instrument zijn deze competentielijsten.

De competentielijsten in dit document kunnen gebruikt worden voor het beoordelen van de kennis, vaardigheden, attitude en gedrag die de eerstehulpverlener dient te vertonen nadat alle stof uit Het Oranje Kruisboekje is doorlopen, zowel tijdens het examen als tijdens de nascholing.

In deel 1 worden de competentielijsten weergegeven. Hierbij is de hoofstukindeling van Het Oranje Kruisboekje 27ste druk aangehouden. In deel 2 vindt u een voorbeeld van de wijze waarop deze competentielijsten gebruikt kunnen worden.

Wij wensen u veel succes tijdens uw instructie of opleiding,

Het team Onderzoek en Ontwikkeling van

Het Oranje Kruis

Deel 1

Competentielijsten

Deel 1: Eerste hulp: de schakel in de hulpverleningsketen

Hoofdstuk 1.3: Zorgen voor professionele hulp

1.3 Zorgen voor professionele hulp

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
de juiste professionele hulp bellen		

1.3.1 112 bellen

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen		
adres doorgeven		
telefoon op luidspreker zetten		

Deel 2: Voorkom (meer) slachtoffers

Hoofdstuk 2.1: let op gevaar

2.1 Let op gevaar

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		

Deel 2: Voorkom (meer) slachtoffers

Hoofdstuk 2.2: Verplaats een slachtoffer uit een gevaarlijke situatie

2.2.1 Rautekgreep vanaf de grond

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
Rautekgreep vanaf de grond uitvoeren		

2.2.2 Rautekgreep vanaf de (auto)stoel

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
Rautekgreep vanaf de (auto)stoel uitvoeren		

2.2.3 slachtoffer verplaatsen aan enkels

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer verplaatsen aan enkels		

2.2.4 hinkelend slachtoffer

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer dat nog kan hinkelen verplaatsen		

2.2.5 slachtoffer is kind

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
kind verplaatsen		

Deel 2: Voorkom (meer) slachtoffers

Hoofdstuk 2.3: Besmetting

2.3.1 beperkt besmetting zo veel mogelijk

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
besmetting zo veel mogelijk beperken		

2.3.2 gebruik handschoenen

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
handschoenen op juiste manier gebruiken		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.1: Braken bij rugligging

3.1 Snel op de zij draaien

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
het slachtoffer onmiddellijk op zijn zij leggen		
de mond van het slachtoffer zo nodig schoonmaken		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.2: Hevig bloedverlies

3.2 Hevig bloedverlies

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
druk op wond geven		
kompres of (wond)snelverband of traumazwachtel aanleggen		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.3: Beoordelen van het bewustzijn

3.3.1 Beoordelen van het bewustzijn

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
alert, niet alert of bewusteloos constateren		

3.3.2 Bewusteloos

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer aan kant van gezicht benaderen		
vaststellen bewustzijnsniveau: schudden		
vaststellen bewustzijnsniveau: aanspreken		
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
op rug draaien *[3.4.1]*		
beoordelen ademhaling *[3.4.1]*		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.4: Beoordelen van de ademhaling

3.4.1 beoordelen van de ademhaling bij een bewusteloos slachtoffer

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op rug draaien		
uitvoeren hoofdkantel-kinliftmethode		
beoordelen ademhaling		

3.4.2 beoordelen van de ademhaling bij een slachtoffer dat bij bewustzijn is

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
beoordelen ademhaling bij slachtoffer bij bewustzijn		
112 bellen bij hevige benauwdheid *[1.3.1]*		

Deel 3: Verleen verantwoorde eerste hulp

Hoofdstuk 3.5 Bewusteloos en geen (normale) ademhaling

3.5.1 Bewusteloos en geen (normale) ademhaling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen bewustzijnsniveau *[3.3.2.]*		
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
vaststellen niet normale ademhaling *[3.4.1]*		
AED (laten) halen		
starten met 30 borstcompressies		
2 beademingen geven		
afwisselen 30 borstcompressies met 2 beademingen		
AED aansluiten zodra deze aanwezig is		
aanwijzingen AED opvolgen		

3.5.2. Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - drenkelingen

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
beoordelen bewustzijn *[3.3.2]*		
Beoordelen ademhaling *[3.4.2]*		
reanimatie met 5 beademingen starten		
uitvoeren reanimatie *[3.5.1]*		

3.5.3 Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - kind

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
beoordelen bewustzijn *[3.3.2]*		
Beoordelen ademhaling *[3.4.2]*		
reanimatie met 5 beademingen starten		
uitvoeren reanimatie		

3.5.4 Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - zuigeling

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
beoordelen bewustzijn *[3.3.2]*		
Beoordelen ademhaling *[3.4.2]*		
reanimatie met 5 beademingen starten		
uitvoeren reanimatie		

3.5.5 Niet effectieve beademing

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
niet effectieve beademing herkennen		
de mond inspecteren		
of hoofd voldoende gekanteld is controleren		
eventueel gelaatsmasker/beademingsmasker verwijderen		
maakt eventueel knellende kleding rond hals en bovenlichaam los		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.6: Bewusteloos en normale ademhaling

3.6 Bewusteloos en normale ademhaling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
beoordelen bewustzijn *[3.3.2]*		
beoordelen ademhaling *[3.4.2]*		
eventuele knellende kleding aan hals losmaakt		
stabiele zijligging uitvoeren		
controleren ademhaling stabiele zijligging		
van stabiele zijligging op rug draaien		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.7: Mogelijk wervelletsel

3.7 Mogelijk wervelletsel

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer aan juiste zijde van gezicht benaderen		
slachtoffer hoofd niet laten bewegen		
hoofd vasthouden in positie waarin het lag		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.1 letsels met gevolgen voor de ademhaling

3.8.1.1 Inwendige luchtwegbelemmering en effectief hoesten

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen probleem		
aanzetten tot effectief hoesten		

3.8.1.2 Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen probleem		
112 (laten) bellen *[1.3.1.]*		
rugslagen geven		
Buikstoten geven		

3.8.1.3 Inwendige luchtwegbelemmering zuigeling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen probleem		
112 (laten) bellen *[1.3.1.]*		
zuigeling op de juiste manier neerleggen		
rugslagen geven		
Compressies geven		

3.8.1.4 Mondinspectie en leegmaken mond bewusteloos slachtoffer

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
vaststellen niet-vrije luchtweg		
hoofdkantel-kinlift methode toepassen		
mond slachtoffer openen		
wang slachtoffer tussen kiezen duwen		
met lepelende beweging mondholte leeg maken		

3.8.1.5 Inademing van rook, gas of chemische stof

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
zorgen voor frisse lucht		
knellende kleding losmaken		
slachtoffer niet plat neerleggen		

3.8.1.6 Borstletsel – ribbreuk/ribkneuzing

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
vaststellen bewustzijnsniveau *[3.3.2]*		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling *[3.4.1]*		
112 (laten) bellen (bij hevige benauwdheid) *[1.3.1]*		
slachtoffer in zo comfortabele mogelijke positie plaatsen		
slachtoffer tegendruk laten geven op pijnlijke plek		
bij twijfel ribbreuk/-kneuzing advies contact opnemen huisarts		

3.8.1.7 Borstletsel – borstwond

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen bewustzijnsniveau *[3.3.2]*		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling *[3.4.1]*		
professionele hulp – 112 *[1.3.1]*		
slachtoffer in zo comfortabele mogelijke positie plaatsen		
geen voorwerpen uit wond verwijderen		
eventueel uitstekend voorwerp ondersteunend verbinden (2 rolletjes verband aan weerzijde van voorwerp)		
diepe borstwond niet afplakken met verband		
druk op wond geven bij bloedverlies met steriel kompres		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.2 Ziekten met gevolgen voor de ademhaling

3.8.2.1 Ziekten met gevolgen voor de ademhaling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen bewustzijnsniveau *[3.3.2]*		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling *[3.4.1]*		
professionele hulp – 112 *[1.3.1]* – bij ophoesten bloed/pijn in borst		
professionele hulp – spoednummer huisarts(enpost) – bij piepende ademhaling/pijn bij ademhalen		
slachtoffer ruimte geven		
knellende kleding rond hals buik/borst losmaken		
slachtoffer laten concentreren op ademhaling		
slachtoffer prettige houding helpen aannemen		
slachtoffer niet plat laten liggen		
ademhaling blijven controleren		

3.8.2.2 Snelle ademhaling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
vaststellen bewustzijnsniveau *[3.3.2]*		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling *[3.4.1]*		
112 (laten) bellen *[1.3.1]* – bij erg benauwd/blauw-paarse verkleuringen van de huid heeft/niet alert is/pijn in borst heeft/hartkloppingen heeft		
spoednummer huisarts(enpost) bellen - anders		
slachtoffer gerust stellen		
Paniekaanval doorbreken		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.3 Ziekten met gevolgen voor de ademhaling

3.8.3.1 Shock

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
Slachtoffer laten liggen		
slachtoffer tegen afkoelen beschermen		
niet actief opwarmen		
niet laten drinken		

3.8.3.2 Actief bloedverlies

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
wond vrijmaken		
steriel kompres of ander verband op de wond leggen		
druk op wond geven totdat bloeden stopt/wonddruk verband aangelegd kan worden/professionele hulp het overneemt		

3.8.3.3 Zwachtelen

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
2 strookjes kleefpleister knippen (hoeft niet bij zelfklevende zwachtel)		
zwachtel op juiste wijze vasthouden		
in juiste richting zwachtelen		
elke slag de vorige slag met twee derde overlappen		
indien nodig een tweede zwachtel gebruiken		
tot ruim boven de wond zwachtelen		
einde van zwachtel vastzetten		

3.8.3.4 Aanleggen traumazwachtel

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
wondkussen op wond leggen		
eerste slag zwachtelen		
zwachtel na 1 slag door drukklem schuiven		
zwachtel aantrekken		
op juiste wijze verder zwachtelen		
zorgen dat wondkussen volledig bedekt is		
zwachtel vastzetten met sluitklem		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.4 Ziekten met gevolgen voor de ademhaling – ernstige hartklachten

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer in comfortabele zit-/lighouding brengen met zo weinig mogelijk inspanning		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.5 letsels met gevolgen voor het bewustzijn

3.8.5.1 Schedel- en hersenletsel

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen bij ernstig ongeval/als hoofdpijn steeds heviger wordt *[1.3.1]*		
zorgen dat slachtoffer zich niet beweegt		
bij licht traumatisch hersenletsel: huisartsenpost bellen		

3.8.5.2 Electriciteitsletsels

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen voor brandweer/ambulance indien nodig *[1.3.1]*		
op gevaar letten		
elektrische spanning (laten) opheffen		
indien mogelijk slachtoffer contact tussen slachtoffer en elektriciteit verbreken		
controleren overig letsel		
juiste eerste hulp overig letsel verlenen		

3.8.5.3 Ongevallen door hoogspanning

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer niet benaderen		
op afstand van hoogspanningslijn(en) blijven		

3.8.5.4 Ernstige onderkoeling

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer op warme, beschutte plaats brengen		
zo nodig natte kleding verwijderen		
beschermen tegen verdere afkoeling		
niet actief opwarmen		
slachtoffer geen drinken geven		
slachtoffer zo min mogelijk laten bewegen		

3.8.5.5 Hitteberoerte

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer op koele plaats brengen		
slachtoffer actief afkoelen		

3.8.5.6 Vergiftiging

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen bij benauwdheid/bewusteloosheid *[1.3.1]*		
bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging leggen		

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
spoednummer huisarts(enpost) bellen		
aangeven om welke stof het gaat		
bij inslikken bijtende stof: mond spoelen en met water en dit uit laten spugen		
instructies huisarts opvolgen		
verpakking van giftige stof meenemen naar bezoek ziekenhuis/huisarts		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.8: Levensbedreigende letsels en ziekten

3.8.6 Ziekten met gevolgen voor het bewustzijn

3.8.6.1 Grote epileptische aanval

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffer ruimte geven om te bewegen		
voorwerpen uit omgeving slachtoffer verwijderen		
schokkende bewegingen niet tegenhouden		
knellende kleding losmaken		
hoofd slachtoffer beschermen		
niets tussen tanden slachtoffer stoppen		

3.8.6.2 Kleine epileptische aanval

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
bij slachtoffer blijven		
Kalm blijven		
rustig tegen slachtoffer praten		
ongecontroleerde bewegingen niet tegen houden		
huisarts(enpost) bellen als aanval niet overgaat na paar minuten		
advies geven voor professionele hulp bij eerste keer aanval		

3.8.6.3 Koortsstuip

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen *[1.3.1]*		
slachtoffertje zoveel mogelijk bewegingsruimte geven		
gevaarlijke voorwerpen rondom slachtoffertje verwijderen		
hoofd slachtoffertje beschermen		
schokkende bewegingen niet tegen houden		
zorgen dat slachtoffertje warmte kwijt kan		
eventueel nat washandje op voorhoofd leggen		
overtollige kleding verwijderen, maar oppassen voor onderkoeling		
slachtoffertje in stabiele zijligging leggen na de stuip		

3.8.6.4 Hersenvliesontsteking

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen bij niet alert en vlekjes op de huid *[1.3.1]*		
huisarts(enpost) bellen bij verdenking hersenvliesontsteking		
zorgen dat slachtoffer warmte kwijt kan		
eventueel nat washandje op voorhoofd leggen		

3.8.6.5 Te laag bloedsuikergehalte

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen bij bewusteloosheid *[1.3.1]*		
slachtoffer in stabiele zijligging leggen		
stroop/honing in wangzak slachtoffer smeren bij bekendheid diabetes		
bij alert slachtoffer: iets zoets te eten/drinken geven		

3.8.6.6 Te hoog bloedsuiker gehalte

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
spoednummer huisarts(enpost) bellen		

3.8.6.7 Beroerte

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen bij vermoeden beroerte/bewusteloosheid		
slachtoffer gezicht, arm/been spraak test laten uitvoeren		
bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging leggen		

3.8.6.8 Flauwte – met wegraking

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen bij wegraking, pijn op borst, hartkloppingen, hevige buik-/rugpijn *[1.3.1]*		

3.8.6.9 Flauwte – zonder wegraking

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
slachtoffer neerleggen		
knellende kleding losmaken		
frisse lucht		
nat washandje op voorhoofd leggen		
10 minuten laten liggen		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.1 Beschutting

3.9.1.1 Lichte onderkoeling

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer op warme, beschutte plaats brengen		
zo nodig natte kleding verwijderen		
opwarmen met warme douche, kruiken, dekens		
warme dranken/voedsel geven (geen alcohol)		

3.9.1.2 Hittekramp

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer zich minder laten inspannen		
slachtoffer op koele plaats brengen		
zout en vocht aanvullen		
zo mogelijk spieren stretchen, koelen, masseren		

3.9.1.3 Hitte-uitputting of hittestuwing

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer op koele plaats brengen		
overbodige kleding verwijderen		
iets koels (bij voorkeur sportdrank) te drinken geven		
slachtoffer laten liggen bij duizeligheid		
zo nodig professionele hulp inschakelen		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.2 Wonden

3.9.2.1 Wonden

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
juiste professionele hulp (laten) bellen		
bijtwonden en ernstig vervuilde wonden schoonspoelen		
wonden zo steriel mogelijk afdekken		
geen uitstekende voorwerpen uit wond verwijderen		
uitpuilende organen niet terugduwen		
uitpuilende organen losjes met juiste materiaal afdekken		
afgescheurde lichaamsdelen op juiste manier verpakken		

3.9.2.2 Kleine wonden

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
wond schoonspoelen		
wond steriel afdekken		
advies geven met betrekking tot professionele hulp		

3.9.2.3 Splinters

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
splinter alleen uit de huid trekken als er een grijpbare punt uit de wond steekt		
de splinter op de juiste manier uit de huid trekken		
contact opnemen met huisarts indien nodig		

3.9.2.4 Aanleggen steriel kompres

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
juiste grootte van kompres kiezen		
juiste hoeveelheid strookjes kleefpleister knippen		
verpakking op juiste wijze openscheuren		
kompres op de juiste wijze aanleggen		
steriele deel van kompres niet aanraken		
kompres op juiste manier vastplakken met kleefpleister		

3.9.2.5 Aanleggen hechtstrips

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
hechtstrip op juiste wijze aanleggen		
meerdere hechtstrips aanleggen indien nodig		
voldoende ruimte tussen strips bij aanleggen meerdere strips laten		
huid rondom wond reinigen		
wond afdekken met steriel verband		

3.9.2.6 Brandwonden

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112/huisarts(enpost) (laten) bellen		
eventuele bron of oorzaak uitschakelen		
Slachtoffer laten liggen		
zo nodig sieraden verwijderen		
Kleding rondom vastzittende kleding wegknippen		
op juiste manier koelen, 10 minuten		
blaren intact laten		
brandwond steriel afdekken		
beschermen tegen afkoelen		

3.9.2.7 Giftige stoffen op de huid of in de ogen

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112/huisarts(enpost) (laten) bellen		
op gevaar letten		
chemische poeders van huid verwijderen		
met stof doordrenkte kleding verwijderen		
schoenen slachtoffer verwijderen		
op juiste wijze spoelen (45 minuten bij huid/15 minuten bij oog)		

3.9.2.8 Spoelen van een oog

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
Slachtoffer laten liggen		
oog van slachtoffer open houden		
oog tenminste 15 minuten op juiste wijze spoelen		
slachtoffer laten zitten bij vervoer		
langdurig (minstens 30 minuten) spoelen		
meest pijnlijke oog op juiste wijze afdekken		

3.9.2.9 Bevriezingswonden

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112/huisarts(enpost) (laten) bellen		
slachtoffer 20-30 minuten opwarmen met warm water (evt. met eigen lichaamswarmte)		
eventuele blaren intact laten		
steriel afdekken (vingers apart)		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.3 Letsels van armen en benen

3.9.3.1 Kneuzing en verstuiking

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
zo nodig sieraden verwijderen		
schoen slachtoffer (laten) verwijderen		
pijnlijke plek koelen op juiste wijze		
indien gewenst gewricht zwachtelen *[3.9.3.2 en 3.9.3.3]*		
advies geven met betrekking tot inschakelen professionele hulp		

3.9.3.2 Zwachtelen van voet en enkel

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
steriel kompres of snelverband bij wonden aanleggen		
voet/enkel op juiste manier zwachtelen		
einde van zwachtel vastzetten met kleefpleister		

3.9.3.3 Zwachtelen van hand en pols

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
steriel kompres of snelverband bij wonden aanleggen		
voet/enkel op juiste manier zwachtelen		
einde van zwachtel vastzetten met kleefpleister		

3.9.3.4 Spierscheur

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
pijnlijke plek koelen op juiste wijze		
slachtoffer niet laten stretchen		
advies geven met betrekking tot inschakelen professionele hulp		

3.9.3.5 Botbreuken

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen indien nodig		
laten liggen (bij beenbreuk) of zitten		
lichaamsdeel onbeweeglijk (laten) houden		
zo nodig sieraden verwijderen		
zo nodig: wond afdekken		

3.9.3.6 Ontwrichtingen

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen indien nodig		
ontwrichte lichaamsdeel niet in normale stand terugbrengen		
lichaamsdeel zo min mogelijk (laten) bewegen		
zo nodig sieraden verwijderen		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.4 Letsels aan oog, oor, neus en mond

3.9.4.1 Oogletsel

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
huisarts(enpost) (laten) bellen		
doordringende voorwerpen niet verwijderen		
contactlenzen laten zitten		
niet in oog laten wrijven		
oog zo mogelijk afdekken (oogkapje)		
slachtoffer laten zitten bij vervoer		

3.9.4.2 Vuiltje in oog

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
oogleden op juiste wijze van elkaar trekken		
vuiltje verwijderen als het op wit oog zit en los zit		
naar (oog)arts als het op hoornvlies zit of vast zit		

3.9.4.3 Oorpijn

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer in comfortabele positie laten liggen		
(kinder)paracetamol geven volgens bijsluiter		
pijnlijke oor op warm kussen laten liggen		
advies met betrekking tot inschakelen professionele hulp		

3.9.4.4 Voorwerp in oor

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
indien mogelijk insect uit oor verwijderen op juiste wijze		
naar huisarts gaan bij voorwerpen in oor		

3.9.4.5 Bloedneus

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
laten zitten op juiste wijze		
neus laten snuiten indien geen hersenletsel		
neusvleugels 5 minuten op juiste manier dichtdrukken		
eventueel contact opnemen met huisarts(enpost)		

3.9.4.6 Gebitsletsels

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
tandarts bellen		
slachtoffer mond laten spoelen		
loszittende tand laten zitten		
zorgen dat er geen druk op loszittende tan kan komen		
letsel aan melktanden door tandarts na laten kijken		
wond aan lip verzorgen		

3.9.4.7 Uitgeslagen tand

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
uitgeslagen tand op juiste wijze vastpakken		
uitgeslagen tand op juiste manier reinigen		
inden mogelijk tand terugplaatsen		
uitgeslagen tand op juiste manier bewaren		
kompres of dubbelgevouwen tissue op de wond leggen		
contact opnemen met tandarts		

3.9.4.8 Tand door de lip

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
eventuele lipwond verzorgen		
Gebit controleren		
eventueel huisarts inschakelen		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.5 Steken en beten

3.9.5.1 Insectensteken

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
112 (laten) bellen bij ernstige overgevoeligheidsreactie		
bij steek in mond/keelholte: 112 of direct naar ziekenhuis		
eventueel angel verwijderen		
eventueel sieraden verwijderen		
nat/koud kompres op steekplaats leggen		
eventueel (huis)arts		

3.9.5.2 tekenbeten

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
geen middelen om de teek te verwijderen gebruiken		
zich ervan vergewissen dat er een teek in de huid zit		
teek op juiste wijze verwijderen		
wondje ontsmetten		
eventueel naar (huis)arts		
advies met betrekking tot inschakelen huisarts		

3.9.5.3 Zeediersteken

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen bij ernstige overgevoeligheidsreactie		
vastzittende netelcellen wegschrapen		
onderdompeling/douchen (20-30 minuten) in zo heet mogelijk water (geen azijn of ammonia)		
eventueel naar huisarts		
niet met zand/handdoeken wrijven		

3.9.5.4 Slangenbeten

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 (laten) bellen/met spoed naar ziekenhuis		
getroffen lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk houden		

3.9.5.5 Eikenprocessierups

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
kleding waar brandharen zitten uittrekken		
huid van slachtoffer met kleefpleister of plakband strippen		
huid/ogen slachtoffer met lauw water spoelen		
zorgen dat slachtoffer niet wrijft /krabt op plaats waar brandharen zaten		

Deel 3: Verleen verantwoorde Eerste Hulp

Hoofdstuk 3.9: Overige letsels en ziekten

3.9.6 Ziekteklachten en kinderziekten

3.9.6.1 Koorts

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer in comfortabele positie leggen		
koude, natte washand op voorhoofd slachtoffer leggen		
voldoende te drinken geven		
eventueel (kinder)paracetamol volgens bijsluiter geven		

3.9.6.2 Hoofdpijn

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer op rustige donkere plek laten liggen		

3.9.6.3 Buikpijn

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
slachtoffer in comfortabele positie laten liggen		
eventueel raadplegen huisarts		

3.9.6.4 Braken

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
112 bellen wanneer bloed in braaksel zit		
huisarts bellen als misselijkheid met braken langer dan 2 uur duurt		
helpen door slachtoffer te laten knielen of bukken		
slachtoffer mond laten spoelen na braken		

3.9.6.5 Diarree

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
slachtoffer veel laten drinken in kleine hoeveelheden		
slachtoffer eventueel ORS geven		

3.9.6.6 Uitdroging

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
huisarts(enpost) bellen		
slachtoffer ORS of kokoswater geven		

3.9.6.7 Allergieën

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
koud washandje/lapje op aangedane plek leggen		
voorkomen dat slachtoffer krabt/wrijft		
huisart(enpost) bellen bij opzwellen huid		

3.9.6.7 Kinderziekten

competenties	*competent*	*(nog) niet competent*
huisarts(enpost) indien nodig		

Deel 2

Voorbeeld van het gebruik van competentielijsten

Casus

Tijdens en sportdag doet u dienst als EHBO'er. Gelukkig is de sportdag goed georganiseerd, maar toch komen er wel een aantal onfortuinlijke sporters bij u langs.

Sporter 1: gestoken door een wesp in de arm

Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten 2.1 en 3.9.5.1:

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
112 (laten) bellen bij ernstige overgevoeligheidsreactie		
bij steek in mond/keelholte: 112 of direct naar ziekenhuis		
eventueel angel verwijderen		
eventueel sieraden verwijderen		
nat/koud kompres op steekplaats leggen		
eventueel (huis)arts		

Sporter 2: te dik aangekleed

Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten 2.1 en 3.9.1.3:

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
slachtoffer op koele plaats brengen		
overbodige kleding verwijderen		
iets koels (bij voorkeur sportdrank) te drinken geven		
slachtoffer laten liggen bij duizeligheid		
zo nodig professionele hulp		

Sporter 3: gestruikeld over materiaal en heeft een zere pols en een geschaafde knie

Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten 2.1, 3.9.3.1, 3.9.3.3 en 3.9.2.2:

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
zo nodig sieraden verwijderen		
schoen slachtoffer (laten) verwijderen		
pijnlijke plek koelen op juiste wijze		
indien gewenst gewricht zwachtelen		
advies geven met betrekking tot inschakelen professionele hulp		
steriel kompres of snelverband bij wonden aanleggen		
voet/enkel op juiste manier zwachtelen		
einde van zwachtel vastzetten met kleefpleister		
wond schoonspoelen		
wond steriel afdekken		
advies met betrekking tot professionele hulp		

Sporter 4: daar moet u voor naar het veld: deze sporter heeft een heel zeer been (kan niet lopen) en een wond op de plek waar het pijn doet

Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten 2.1, 1.3.1 en 3.9.3.5:

competenties	***competent***	***(nog) niet competent***
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
(laat) 112 bellen		
adres doorgeven		
telefoon op luidspreker zetten		
laten liggen (bij beenbreuk) of zitten		
lichaamsdeel onbeweeglijk (laten) houden		
zo nodig sieraden verwijderen		
zo nodig: wond afdekken		