

**Competentielijsten**  
van  
**Het Oranje Kruis**



© Het Oranje Kruis, 2021

## Inhoudsopgave

Inleiding	2
Deel A	3
Competentielijsten	3
Deel 1: Algemeen	4
112 bellen	4
Emotionele reacties	4
Deel 2: Voorkom (meer) slachtoffers	5
Let op gevaar	5
Verplaats een slachtoffer uit een gevaarlijke situatie: kind	5
Ondersteunend verplaatsen: slachtoffer kan nog hinkelen	5
Rautekgreep vanaf de grond	5
Rautekgreep vanaf de (auto)stoel	5
Besmetting	6
Handschoenen	6
Deel 3: Verleen verantwoorde eerste hulp	7
Belangrijke levensreddende handelingen	7
Juiste volgorde levensreddend handelen	7
Braken bij rugligging	7
Levensbedreigend bloedverlies	7
Aanleggen tourniquet	7
Opstoppen wond	8
Beoordelen van het bewustzijn	9
Beoordeling van het bewustzijn	9
Een bewusteloos slachtoffer van buik naar rug draaien	9
Beoordeling van de ademhaling bij een slachtoffer dat bewusteloos is	9
Beoordeling ademhaling bij een slachtoffer dat bij bewustzijn is	10
Bewusteloos en geen (normale) ademhaling	10
Reanimeren	11
Reanimatie	11
Niet effectieve beademing	11
Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - drenkelingen	11
Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - kind	11
Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - zuigeling	12
Bewusteloos en normale ademhaling	13
Handelingen	13

Mogelijk wervelletsel	13
Mogelijk wervelletsel – slachtoffer draagt helm	13
Letsels met gevolgen voor de ademhaling	14
Uitwendige luchtwegbelemmering	14
Inwendige luchtwegbelemmering en effectief hoesten	14
Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – met omstanders	14
Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – zonder omstanders (alleen)	14
Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – niet mogelijk om van achter buikstoten te geven	15
Inwendige luchtwegbelemmering zuigeling	15
Bewustzijnsverlies bij luchtwegbelemmering	15
Mondinspectie en leegmaken mond bewusteloos slachtoffer	17
Inademing van rook, gas of chemische stof	17
Borstletsel – ribbreuk/ribkneuzing	17
Borstletsel – borstwond	17
Gezondheidsklachten na duiken	18
Ziekten met gevolgen voor de ademhaling	19
Ademhalingsziekte	19
Astma	19
Ingehouden adem (breath holding spells)	19
Snelle ademhaling	20
Letsels met gevolgen voor de circulatie	21
Shock	21
Actief bloedverlies	21
Aanleggen zwachtel	21
Aanleggen traumazwachtel	22
Ziekten met gevolgen voor circulatie	23
Ernstige hartklachten	23
Letsels met gevolgen voor het bewustzijn	24
Schedel- en hersenletsel	24
Ongevallen door hoogspanning	24
Ernstige onderkoeling	24
Hitteberoerte	25
Vergiftiging	25
Ziekten met gevolgen voor het bewustzijn	26
Epileptische aanval	26
Na een grote epileptische aanval	26
Kleine epileptische aanval	26
Koortsstuipen	27

Hersenvliesontsteking	27
Te laag bloedsuikergehalte	27
Te hoog bloedsuiker gehalte	27
Beroerte	29
Flauwte – met wegraking	29
Flauwte – zonder wegraking	29
Overige letsels en ziekten	30
Onderkoeling	30
Hitte-uitputting of hittestuwing	30
Wonden	31
Handelingen	31
Kleine wonden	31
Schaafwonden	31
Blaren	32
Splinters	32
Aanleggen steriel kompres	32
Zwachtelen van hand en pols	33
Aanleggen hechtstrips	33
Brandwonden	33
Gevaarlijke stoffen op de huid of in de ogen	34
Spoelen van een oog	34
Bevriezingswonden	34
Letsels van armen en benen	35
Botbreuken	35
Ontwrichtingen	35
Kneuzing en verstuiking	35
Zwachtelen van voet en enkel	35
Spierletsel	36
Letsels aan oog, oor, neus en mond	38
Oogletsel	38
Vuiltje in oog	38
Oorpijn	38
Voorwerp in oor	38
Bloedneus	39
Gebitsletsels	39
Uitgeslagen tand	39
Kiespijn	39
Tand door de lip	40

Steken en beten	41
Insectensteken	41
Tekenbeten	41
Zeediersteken	41
Slangenbeten	42
Eikenprocessierups	42
Ziekteklachten en kinderziekten	43
Koorts	43
Hoofdpijn	43
Rugpijn	43
Buikpijn	43
Misselijkheid	44
Braken	44
Diarree	44
Uitdroging	44
Allergieën	45
Kinderziekten	45
Deel B	46
Voorbeeld van het gebruik van competentielijsten	46
Casus	47

## 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 het gedrag die de eerstehulpverlener dient te vertonen nadat alle stof uit Het Oranje Kruis boekje is doorlopen, zowel tijdens het examen als tijdens de nascholing.

In deel A worden de competentielijsten weergegeven. Hierbij is de hoofstukindeling van Het Oranje Kruis boekje 28<sup>e</sup> druk aangehouden. In deel B vindt u een voorbeeld van de wijze waarop deze competentielijsten gebruikt kunnen worden.

Wij wensen u veel succes tijdens uw instructie of opleiding,

Team Kwaliteit,

Het Oranje Kruis

# Deel A

## Competentielijsten



## Deel 1: Algemeen

### 112 bellen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen		
duidelijk vragen om ambulance, politie en/of brandweer		
telefoon op luidspreker zetten		
vragen van centralist beantwoorden		
verbinding pas verbreken als centralist dat aangeeft		

### Bellen huisarts of spoedpost van de huisartsen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
de juiste zorgprofessional bellen: in thuissituatie meestal huisarts(enpost)		
juiste nummer bij spoed kiezen		

### Omgang met slachtoffer

<i>Competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer op juiste manier geruststellen		
slachtoffer vertellen wat er gedaan wordt		
slachtoffer met respect en empathie benaderen		

### Emotionele reacties

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
zo nodig omstanders inschakelen bij het verlenen van hulp		
geduld bewaren bij reacties van omstanders		
iemand van omstanders rechtstreeks aanwijzen voor verlenen van assistentie		
professionele hulp zoeken bij aanhoudende mentale problemen		





## Deel 2: Voorkom (meer) slachtoffers

### Let op gevaar

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
op gevaar letten, zorgen voor veiligheid		

### Verplaats een slachtoffer uit een gevaarlijke situatie: kind

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
kind verplaatsen door op de juiste manier op te tillen		

### Ondersteunend verplaatsen: slachtoffer kan nog hinkelen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
het slachtoffer op de juiste manier ondersteunend verplaatsen: aan de gewonde zijde meelopen		

### Rautekgreep vanaf de grond

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
Rautekgreep vanaf de grond uitvoeren		

### Rautekgreep vanaf de (auto)stoel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
Rautekgreep vanaf de (auto)stoel uitvoeren		

## Besmetting

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
bepaalt of handelingen zelf uitgevoerd kunnen worden of dat instructies gegeven kunnen worden		
vermijdt zoveel mogelijk uitademingslucht, bloedcontact en contact met ander lichaamsvocht		
werkt zo hygiënisch mogelijk		
wast zo mogelijk de handen of sprayt ontsmettingsmiddel op de handen alvorens hulp te verlenen		
wast de handen grondig na hulpverlening		

## Handschoenen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
handschoenen op juiste manier gebruiken		

## Deel 3: Verleen verantwoorde eerste hulp

### Belangrijke levensreddende handelingen

#### Juiste volgorde levensreddend handelen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
in juiste volgorde levensreddende handelingen uitvoeren		

#### Braken bij rugligging

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
op beide knieën naast slachtoffer knielen		
het slachtoffer snel op de zij draaien door de heup en schouder van het slachtoffer naar zich toe te trekken		
de mond van het slachtoffer zo nodig schoonmaken		

#### Levensbedreigend bloedverlies

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij veel bloedverlies, signalen van bewustzijnsvermindering en/of shock, (bijna) amputaties		
wond zo goed mogelijk dichtdrukken		
juiste middel gebruiken om bloed te stoppen (tourniquet [p.8] of opstoppen wond [p.9])		

#### Aanleggen tourniquet

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
aangeven dat tourniquet extreem pijnlijk kan zijn		
handschoenen aantrekken		
tourniquet op juiste plek aanleggen		

tourniquet op juiste wijze aanleggen (lees gebruiksaanwijzing van tourniquet voor juiste manier)		
controleren of bloeding gestopt is		
eventueel tweede tourniquet aanleggen als bloeding niet gestopt is		
druk op wond geven als wond blijft bloeden		
tourniquet laten zitten tot zorgprofessionals het overnemen		

### Opstoppen wond

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
handschoenen aantrekken		
aangeven dat opstoppen van wond erg pijnlijk kan zijn		
plaats van wond vinden: in de weg zittende kleding openen of verwijderen		
opgehoopt bloed uit wond scheppen, stolsels laten zitten		
wond op juiste wijze opstoppen		
tenminste 3 minuten druk houden op wond na opstoppen		
eventueel tweede gaas gebruiken als bloeding niet gestopt is		
stevig zwachtel over wond aanleggen; verpakking hemostatisch gaas meezwachtelen		
druk volhouden tot zorgprofessionals het overnemen		

## Beoordelen van het bewustzijn

### Beoordeling van het bewustzijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
alert, niet alert of bewusteloos constateren		

### Benadering van een mogelijk bewusteloos slachtoffer

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer aan kant van gezicht benaderen		
vaststellen bewustzijnsniveau: schudden		
vaststellen bewustzijnsniveau: aanspreken		
112 (laten) bellen [p.5]		
op rug draaien [p.10]		
beoordelen ademhaling [p.10]		

### Een bewusteloos slachtoffer van buik naar rug draaien

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer op juiste wijze van buik naar rug draaien		

### Beoordeling van de ademhaling bij een slachtoffer dat bewusteloos is

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
hoofd slachtoffer recht leggen		
een hand op voorhoofd slachtoffer leggen		
hoofd slachtoffer voorzichtig achterover duwen		
met twee vingertoppen kin van slachtoffer omhoog tillen		
minimaal 10 seconden kijken of borstkas/buik beweegt		
minimaal 10 seconden luisteren bij mond of neus		
minimaal 10 seconden voelen met wang/hand of uitgeademd wordt		



### Beoordeling ademhaling bij een slachtoffer dat bij bewustzijn is

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
beoordelen ademhaling bij slachtoffer bij bewustzijn		
112 (laten) bellen [p.5] bij hevige benauwdheid		

### Bewusteloos en geen (normale) ademhaling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer zo nodig naar goede plek verplaatsen		
start met reanimeren		



## Reanimeren

### Reanimatie

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
starten met 30 borstcompressies		
2 beademingen geven		
afwisselen 30 borstcompressies met 2 beademingen		
AED aansluiten zodra deze aanwezig is		
aanwijzingen AED opvolgen		

### Niet effectieve beademing

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
niet-effectieve beademing herkennen		
controleren of hoofd voldoende gekanteld is		
eventueel gelaatsmasker/beademingsmasker verwijderen		
inspecteren mond en zichtbare voorwerpen verwijderen		
eventueel knellende kleding rond hals en bovenlichaam losmaken		

### Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - drenkelingen

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
beoordelen bewustzijn [p.10]		
beoordelen ademhaling [p.10]		
reanimatie met 5 beademingen starten		
uitvoeren reanimatie [p.12]		

### Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - kind

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
beoordelen bewustzijn [p.10]		
beoordelen ademhaling [p.10]		
reanimatie met 5 beademingen starten		

uitvoeren reanimatie: bij kinderen 15 borstcompressies (met de hiel van één hand) afgewisseld met 2 beademingen		
---	--	--

### Bewusteloos en geen (normale) ademhaling - zuigeling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
beoordelen bewustzijn [p.10]		
beoordelen ademhaling [p.10]		
reanimatie met 5 beademingen starten		
uitvoeren reanimatie: bij kinderen 15 borstcompressies (met de toppen van twee duimen op elkaar) afgewisseld met 2 beademingen		

## Bewusteloos en normale ademhaling

### Handelingen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
beoordelen bewustzijn [p.10]		
beoordelen ademhaling [p.10]		
eventuele knellende kleding aan hals losmaakt		
stabiele zijligging uitvoeren		
controleren ademhaling stabiele zijligging		
van stabiele zijligging op rug draaien bij verslechtering ademhaling		

### Mogelijk wervelletsel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer aan juiste zijde van gezicht benaderen		
slachtoffer hoofd niet laten bewegen		
herhaaldelijk tegen slachtoffer zeggen het hoofd niet te bewegen		
hoofd vasthouden in positie waarin het lag		
hoofd niet vasthouden bij onrustig of tegenwerkend slachtoffer		
slachtoffer snel op zij draaien bij braken of bloed in de mond		

### Mogelijk wervelletsel - slachtoffer in auto

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
handelingen mogelijk wervelletsel [p.14]		
alleen op verzoek professionele hulpverlening auto in hand in kijkrichting op voorruit plaatsen en slachtoffer vragen naar hand te kijken		

### Mogelijk wervelletsel – slachtoffer draagt helm

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
handelingen mogelijk wervelletsel [p.14]		
aanwezig vizier omhoog klappen		

## Letsels met gevolgen voor de ademhaling

### Uitwendige luchtwegbelemmering

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		
let op eigen veiligheid [p.5]		
uitwendige belemmeringen zo snel mogelijk weg halen		

### Inwendige luchtwegbelemmering en effectief hoesten

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		
aanzetten tot effectief hoesten		
opletten of belemmering ernstiger wordt		

### Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – met omstanders

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		
112 laten bellen [p.5]		
rugslagen geven		
buikstoten geven		
rugslagen en buikslagen afwisselend blijven geven tot opheffing belemmering of bewusteloosheid		

### Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – zonder omstanders (alleen)

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		

rugslagen geven		
buikstoten geven		
112 bellen [p.5]		
rugslagen en buikslagen afwisselend blijven geven tot opheffing belemmering of bewusteloosheid		

### Inwendige luchtwegbelemmering en niet-effectief hoesten – niet mogelijk om van achter buikstoten te geven

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		
112 (laten) bellen [p.5]		
rugslagen geven		
borststoten geven: slachtoffer staat met rug tegen deur/muur		
rugslagen en borststoten afwisselend blijven geven tot opheffing belemmering of bewusteloosheid		

### Inwendige luchtwegbelemmering zuigeling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen probleem		
112 (laten) bellen [p.5]		
zuigeling op de juiste manier neerleggen		
rugslagen geven		
zuigeling omdraaien op juiste manier		
compressies geven		

### Bewustzijnsverlies bij luchtwegbelemmering

<i>Competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer opvangen en op grond leggen		
mondinspectie [p.17]		

reanimatie [p.12]		
na iedere serie compressies, voor beademing controleren op voorwerpen in mond		

## Mondinspectie en leegmaken mond bewusteloos slachtoffer

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen niet-vrije luchtweg		
mond slachtoffer openen op juiste wijze		
zichtbare voorwerpen uit mond verwijderen		

## Inademing van rook, gas of chemische stof

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
zorgen voor frisse lucht		
gaskraan dicht (laten) draaien		
slachtoffer naar buiten laten gaan/brengen		
knellende kleding losmaken		
slachtoffer niet plat neerleggen		

## Borstletsel – ribbreuk/ribkneuzing

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen bewustzijnsniveau [p.10]		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling [p.10]		
112 (laten) bellen [p.5] (bij hevige benauwdheid)		
slachtoffer in zo comfortabele mogelijke positie plaatsen		
slachtoffer tegendruk laten geven op pijnlijke plek		
bij twijfel ribbreuk/-kneuzing advies contact opnemen huisarts		

## Borstletsel – borstwond

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen bewustzijnsniveau [p.10]		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling [p.10]		
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer in zo comfortabele mogelijke positie plaatsen		
geen voorwerpen uit wond verwijderen		

eventueel uitstekend voorwerp ondersteunend verbinden (2 rolletjes verband aan weerszijde van voorwerp)		
diepe borstwond <u>niet</u> afplakken met verband		
druk op wond geven bij bloedverlies met steriel kompres		

### Gezondheidsklachten na duiken

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen bij acute gezondheidsklachten binnen 48 uur [p.5]		



## Ziekten met gevolgen voor de ademhaling

### Ademhalingsziekte

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
vaststellen bewustzijnsniveau [p.10]		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling [p.10]		
112 (laten) bellen [p.5] bij <ul style="list-style-type: none"><li>- hevige benauwdheid</li><li>- snelle ademhaling, suffer worden in combinatie met verandering huidskleur</li><li>- ophoesten bloed/pijn in borst</li><li>- ophoesten veel bloed en slijm</li></ul>		
spoednummer huisarts(enpost) – bij piepende ademhaling/pijn bij ademen		
slachtoffer ruimte geven		
knellende kleding rond hals buik/borst losmaken		
slachtoffer laten concentreren op ademhaling		
slachtoffer prettige houding helpen aannemen		
slachtoffer <u>niet</u> plat laten liggen		
helpen bij inname eigen medicijnen		
ademhaling blijven controleren		

### Astma

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
slachtoffer prettige houding helpen aannemen		
helpen bij inname eigen medicijnen		
spoednummer huisarts(enpost) bellen als medicatie niet werkt/niet voorhanden is		

### Ingehouden adem (breath holding spells)

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
vaststellen bewustzijnsniveau [p.10]		
112 (laten) bellen bij stoornis in bewustzijn [p.5]		
op rug liggend kind op de zij leggen		
ademhaling controleren met de kinlift		

starten zo nodig met reanimatie [p.12]		
--	--	--

### Snelle ademhaling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
vaststellen bewustzijnsniveau [p.10]		
vaststellen afwezige / onvoldoende ademhaling [p.10]		
112 (laten) bellen [p.5] 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 geruststellen		
paniekaanval doorbreken		

## Letsels met gevolgen voor de circulatie

### Shock

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer laten liggen		
slachtoffer tegen afkoelen beschermen		
niet actief opwarmen		
niet laten drinken		

### Actief bloedverlies

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

### Aanleggen zwachtel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
steriel kompres of snel verband aanleggen		
een ideaalzwachtel gebruiken als er bloed zichtbaar is op kompres of snelverband		
2 strookjes kleefpleister knippen (hoeft niet bij zelfklevende zwachtel)		
zwachtel op juiste wijze vasthouden		
zwachtel door met elke slag grotendeels over de vorige slag te gaan		
indien nodig een tweede zwachtel gebruiken; meet eerste slag van 2 <sup>e</sup> zwachtel helemaal over laatste slag van eerste zwachtel		
tot ruim boven de wond zwachtelen		
einde van zwachtel vastzetten (met strookjes kleefpleister)		

## Aanleggen traumazwachtel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		

## Ziekten met gevolgen voor circulatie

### Ernstige hartklachten

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer in comfortabele zit-/lithouding brengen met zo weinig mogelijk inspanning/ niet plat laten liggen bij benauwdheid		
bij flauwte en duizeligheid: leg slachtoffer in knipmeshouding		
laat AED halen zonder dat slachtoffer dit merkt		
houdt AED buiten zicht slachtoffer		

## Letsels met gevolgen voor het bewustzijn

### Schedel- en hersenletsel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij ernstig ongeval/als hoofdpijn steeds heviger wordt		
zorgen dat slachtoffer zich niet beweegt		
bij licht traumatisch hersenletsel of bij symptomen enige tijd na ongeval: huisarts(enpost) bellen		

### Elektriciteitsletsels

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
op gevaar letten [p.6]		
112 (laten) bellen [p.5] voor brandweer/ambulance indien nodig		
elektrische spanning (laten) opheffen		
indien mogelijk contact tussen slachtoffer en elektriciteit verbreken		
controleren overig letsel		
juiste eerste hulp overig letsel verlenen		

### Ongevallen door hoogspanning

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer <u>niet</u> benaderen		
op afstand van hoogspanningslijn(en) blijven		

### Ernstige onderkoeling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
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		

### Hitteberoerte

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer op koele plaats brengen		
slachtoffer actief afkoelen		

### Vergiftiging

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij benauwdheid/bewusteloosheid of inslikken (knoopcel)batterij		
bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging leggen		
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 bij bezoek ziekenhuis/huisarts		

## Ziekten met gevolgen voor het bewustzijn

### Epileptische aanval

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
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		

### Na een grote epileptische aanval

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer in stabiele zijligging leggen bij bewusteloosheid met normale ademhaling [p.14]		
controleren op overige wonden		
bij overige verwondingen: verleen eerste hulp		
slachtoffer afdekken als hij koud/nat is		

### Kleine epileptische aanval

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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 huisarts bij eerste keer aanval		



## Koortsstuipen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]		
slachtoffertje zoveel mogelijk bewegingsruimte geven		
gevaarlijke voorwerpen rondom slachtoffertje verwijderen		
hoofd slachtoffertje beschermen		
schokkende bewegingen niet tegenhouden		
zorgen dat slachtoffertje warmte kwijt kan		
eventueel nat washandje op voorhoofd leggen		
slachtoffertje <u>niet</u> met dekens bedekken		
overtollige kleding verwijderen, maar oppassen voor onderkoeling		
slachtoffertje in stabiele zijligging leggen na de stuip		

## Hersenvliesontsteking

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen bij niet alert en vlekjes op de huid [p.5]		
huisarts(enpost) bellen bij verdenking hersenvliesontsteking		
eventueel nat washandje op voorhoofd leggen		
slachtoffer niet met dekens of warme kleding bedekken		

## Te laag bloedsuikergehalte

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen bij bewusteloosheid [p.5]		
slachtoffer in stabiele zijligging leggen		
slachtoffer suiker geven om stoornis in bewustzijn te voorkomen (snelwerkend suiker)		
langwerkende koolhydraten geven		

## Te hoog bloedsuiker gehalte

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
huisarts(enpost) bellen		



## Beroerte

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij vermoeden beroerte/bewusteloosheid		
slachtoffer mond-spraak-arm test laten uitvoeren		
bewusteloos slachtoffer in stabiele zijligging leggen		

## Flauwte – met wegraking

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij wegraking, pijn op borst, hartkloppingen, hevige buik-/rugpijn		
bij bewusteloosheid: laat AED halen		

## Flauwte – zonder wegraking

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer neerleggen		
knellende kleding losmaken		
frisse lucht		
10 minuten laten liggen		
benen optillen in 30-60 graden indien geen letsel		

## Overige letsels en ziekten

### Onderkoeling

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij ernstige onderkoeling		
slachtoffer op warme, beschutte plaats brengen		
zo nodig natte kleding verwijderen		
slachtoffer opwarmen met dekens		
gezicht van slachtoffer vrij laten bij inpakken		

### Hitte-uitputting of hittestuwing

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] als slachtoffer suf/verward is, ongecoördineerd is of evenwichtsstoornissen heeft		
slachtoffer op koele plaats brengen		
overbodige kleding verwijderen		
voeten in teiltje met koud water plaatsen		
iets koels (bij voorkeur sportdrink) te drinken geven		
slachtoffer laten liggen bij duizeligheid: koelen in hals, oksels, liezen en knieholtes		
zo nodig zorgprofessional inschakelen		

## Wonden

### Handelingen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
juiste zorgprofessional (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		

### Kleine wonden

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
wond schoonspoelen		
wond steriel afdekken: wond wordt ruim bedekt		
voorkomen dat verband gaat schuiven		
voorkomen dat plooiën in het verband komen bij wonden op de voetzool		
advies geven met betrekking tot zorgprofessional		

### Schaafwonden

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
schaafwonden alleen steriel afdekken als ze onder kleding zitten		
beschermen door vaseline/of zalf kompres aan te leggen		

## Blaren

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
blaren indien mogelijk heel houden		
handen wassen		
blaar en omgeving schoonspoelen met water of met huidontsmettingsmiddel		
gesloten blaar doorprikken met een met huidontsmettingsmiddel schoongemaakte handwerknaald of bloedlancet		
zo dicht mogelijk tegen huid een gaatje in boven- en onderzijde van gesloten blaar prikken		
blaar leegdrukken met wattenstaafje of gaasje		
doorgeprikte blaar/open blaar afdekken op juiste wijze gebruikte naald of blarenprikker veilig weggooien		

## Splinters

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
splinter alleen uit de huid trekken als er een grijpbare punt uit de wond steekt		
splinter zo dicht mogelijk bij huid vastpakken met pincet		
splinter in richting waarin hij wijst uit de huid trekken		

## Aanleggen steriel kompres

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		

## Zwachtelen van hand en pols

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
steriel kompres of snelverband bij wonden aanleggen		
hand/pols op juiste manier zwachtelen		
einde van zwachtel eventueel vastzetten met kleefpleister		

## Aanleggen hechtstrips

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
hechtstrip aan een zijde van de wond plakken		
licht aan strip trekken zodat wondranden tegen elkaar komen		
strip aan de andere zijde van de wond vastplakken		
meerdere hechtstrips aanleggen		
voldoende ruimte tussen strips bij aanleggen meerdere strips laten		
huid rondom wond reinigen		
wond afdekken met steriel verband		

## Brandwonden

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112/huisarts(enpost) (laten) bellen [p.5]		
eventuele bron of oorzaak uitschakelen		
in de weg zittende kleding en luiers/incontinentiemateriaal verwijderen		
kleding rondom vastzittende kleding wegknippen		
zo nodig sieraden verwijderen		
op juiste manier koelen, 10 minuten		
blaren intact laten		
brandwond steriel afdekken		
beschermen tegen afkoelen		

### Gevaarlijke stoffen op de huid of in de ogen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112/huisarts(enpost) (laten) bellen [p.5]		
op gevaar letten		
chemische poeders van huid verwijderen		
met stof doordrenkte kleding verwijderen		
schoenen slachtoffer verwijderen		
eventueel sieraden verwijderen		
op juiste wijze spoelen (45 minuten bij huid/15 minuten bij oog)		

### Spoelen van een oog

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer laten liggen		
oog van slachtoffer open houden		
oog tenminste 15 minuten op juiste wijze spoelen		
slachtoffer laten zitten bij vervoer		
meest pijnlijke oog op juiste wijze afdekken		

### Bevriezingswonden

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112/huisarts(enpost) (laten) bellen [p.5]		
slachtoffer 20-30 minuten opwarmen met warm water (evt. met eigen lichaamswarmte)		
eventuele blaren intact laten		
steriel afdekken (vingers/tenen apart)		



## Letsels van armen en benen

### Botbreuken

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen indien nodig; anders huisarts(enpost)		
laten liggen (bij beenbreuk) of zitten		
lichaamsdeel onbeweeglijk (laten) houden		
zo nodig sieraden verwijderen		
(bloedende) wond goed zichtbaar maken		
zo nodig: wond afdekken		

### Ontwrichtingen

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen indien nodig; anders overleg met huisarts		
ontwrichte lichaamsdeel <u>niet</u> in normale stand terugbrengen		
lichaamsdeel zo min mogelijk (laten) bewegen		
zo nodig sieraden verwijderen		

### Kneuzing en verstuiking

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
zo nodig sieraden verwijderen		
schoen slachtoffer (laten) verwijderen		
het aangedane been 30 minuten omhoog houden		
pijnlijk plek koelen op juiste wijze		
indien gewenst gewricht zwachtelen [p.32 en p.34]		
advies geven met betrekking tot inschakelen zorgprofessional		

## Zwachtelen van voet en enkel

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

## Spierletsel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer laten stoppen met inspanning		
pijnlijke plek koelen op juiste wijze		
bij oververhitting :slachtoffer ook afkoelen		
bij kramp: spier tegen kramprichting laten stretchen (onmiddellijk stoppen als pijn toeneemt)		
als koelen of stretchen niet helpt: spier masseren		
advies geven met betrekking tot inschakelen zorgprofessional		



## Letsels aan oog, oor, neus en mond

### Oogletsel

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		

### Vuiltje in oog

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		

### Oorpijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		

### Voorwerp in oor

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
indien mogelijk insect uit oor verwijderen op juiste wijze		
naar huisarts gaan bij voorwerp in oor		

## Bloedneus

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
laten zitten op juiste wijze		
neus laten snuiten indien geen hersenletsel		
neusvleugels 10 minuten op juiste manier dichtdrukken		
eventueel contact opnemen met huisarts(enpost)		

## Gebitsletsels

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

## Uitgeslagen tand

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		
gezicht en mond van slachtoffer schoonvegen		
contact opnemen met tandarts		

## Kiespijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
contact opnemen met tandarts		
pijn verlichten met (kinder)paracetamol/koud kompres		



## Tand door de lip

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
eventuele lipwond verzorgen		
gebit controleren		
eventueel huisarts inschakelen		

## Steken en beten

### Insectensteken

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij ernstige overgevoelighedsreactie		
bij steek in mond/keelholte: 112 of direct naar ziekenhuis		
eventueel angel verwijderen		
eventueel sieraden verwijderen		
nat/koud kompres op steekplaats leggen/speciale zalf gebruiken om pijn of jeuk te verzachten		
eventueel (huis)arts		

### Tekenbeten

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
teek zo snel mogelijk uit huid verwijderen		
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		
advies met betrekking tot noteren datum tekenbeet		

### Zeedierstecken

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij ernstige overgevoelighedsreactie		
vastzittende netelcellen wegschrappen		
onderdompeling/douchen (20-30 minuten) in zo heet mogelijk water (geen azijn of ammonia)		
bij afwezigheid heet water: koel steekplaats met coldpack of spoelen met zeewater (geen zoet water)		
eventueel naar huisarts		



niet met zand/handdoeken wrijven		
----------------------------------	--	--

## Slangenbeten

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5]: doorgeven tijdstip en plaats van beet op lichaam		
doorgeven om welke slang het gaat en of slang ontsnapt is		
slang niet zelf vangen		
aanvullende eerste hulp alleen geven in overleg met centralist MKA		
eventueel sieraden verwijderen		
lichamelijke activiteit slachtoffer beperken: in liggende of zittende houding brengen		

## Eikenprocessierups

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
kleding waar brandharen zitten uittrekken		
huid van slachtoffer met kleefpleister of plakband strippen		
huid/ogen slachtoffer met lauw water spoelen		
jeuk verlichten door koelen, gel, zalf of crème te gebruiken		
adviseren dat slachtoffer niet wrijft /krabt op plaats waar brandharen zaten		

## Ziekteklachten en kinderziekten

### Koorts

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer in comfortabele positie leggen		
voldoende te drinken geven		
eventueel (kinder)paracetamol volgens bijsluiter geven		
advies geven wanneer huisarts ingeschakeld moet worden		

### Hoofdpijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer op rustige donkere plek laten liggen		
huisarts(enpost)bellen bij een zwangerschap van meer dan 12 weken of hoofdpijn die langer dan 2 dagen duurt		

### Rugpijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij rugpijn na ongeval of hevige rugpijn met vegetatieve verschijnselen of pijn die niet afzwakt bij stilliggen/toeneemt bij bewegen		
adviseren om te blijven bewegen bij lage rugpijn en zonodig warmte kompressen/paracetamol te gebruiken		
huisarts(enpost) bellen bij aanhoudende pijn, plotseling minder kracht in een been of doof gevoel in liezen en rond anus		

### Buikpijn

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
huisarts(enpost) bellen bij hevige buikpijnen, menstratiepijn of als pijn langer dan uur aan houdt of als pijn in aanvallen komt, waarbij slachtoffer niet stil kan liggen		

slachtoffer in comfortabele positie laten liggen		
bij buikpijn na eten slachtoffer op zij laten liggen		
buikpijn verlichten met warmwaterkruik		

### Misselijkheid

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
slachtoffer in comfortabele positie leggen		
zorg dat slachtoffer uitrust		

### Braken

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] 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		

### Diarree

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) laten [p.5] bellen bij bloedverlies in ontlasting en bij suf slachtoffer /gevoel van flauwte. Anders huisarts(enpost) bellen		
slachtoffer veel laten drinken in kleine hoeveelheden		
slachtoffer eventueel ORS geven		

### Uitdroging

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
huisarts(enpost) bellen		
slachtoffer ORS, verdund appelsap of isotone sportdrink geven		

## Allergieën

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
112 (laten) bellen [p.5] bij hevige benauwdheid, verschijnselen van shock en/of zwelling in nek-hals gebied		
112 (laten) [p.5] bellen bij combinatie van duizeligheid, hoesten, druk op borst en heesheid in relatie tot inname voedsel, steek/beet van insect, toedienen van medicatie/vaccinatie		
huisarts bellen bij aanhoudend braken, diarree, langdurige jeuk, huiduitslag, zwellingen		
koud washandje/lapje op aangedane plek leggen		
voorkomen dat slachtoffer krabt/wrijft		
huisarts(enpost) bellen bij opzwellen huid		

## Kinderziekten

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
huisarts(enpost) indien nodig		

## Deel B

### Voorbeeld van het gebruik van competentielijsten



## Casus

Tijdens een sportdag doet u dienst als EHBO'er. Gelukkig is het evenement goed georganiseerd, maar toch komen er een paar onfortuinlijke sporters bij u langs.

Sporter 1: gestoken door een wesp in de arm

Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten op pagina 6, 5 en 39 (in volgorde van onderstaande competentielijst):

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
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 op pagina 6 en 29 (in volgorde van onderstaande competentielijst):

<b>competenties</b>	<b>competent</b>	<b>(nog) niet competent</b>
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
slachtoffer op koele plaats brengen		
overbodige kleding verwijderen		
voeten in teiltje met koud water plaatsen		
iets koels (bij voorkeur sportdrink) te drinken geven		
slachtoffer laten liggen bij duizeligheid; koelen in hals, oksels, liezen en knieholtes		
zo nodig zorgprofessional inschakelen		

**Sporter 3:** gestruikeld over materiaal en heeft een zere pols en een geschaafde knie  
Deze casus heeft betrekking op de competentielijsten op pagina 6, 34 en 30 (in volgorde van onderstaande competentielijst):

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
op gevaar letten, zorgen voor de veiligheid		
zo nodig sieraden 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		
wond schoonspoelen		
wond steriel afdekken als wond onder kleding zit		
Beschermen door vaseline of zalfkompres aanleggen		

**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 op pagina 6, 5 en 34 (in volgorde van onderstaande competentielijst):

<i>competenties</i>	<i>competent</i>	<i>(nog) niet competent</i>
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		
(bloedende) wond goed zichtbaar maken		
zo nodig: wond afdekken		