

Opfrissingscursus eerste hulp

Programma

1. Vier stappen in eerste hulp
2. Stabiele zijligging
3. Reanimeren en defibrilleren
4. Verslikking
5. Eerstehulpquiz

1. Vier stappen in eerste hulp



1. Vier stappen in eerste hulp

1. Zorg voor veiligheid

2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer

3. Alarmeer de hulpdiensten

4. Verleen verdere eerste hulp

Controleer het bewustzijn

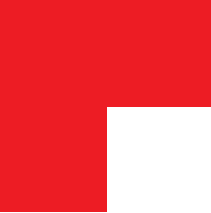


Controleer de ademhaling



Alarmeer de hulpdiensten





Alarmeer de hulpdiensten

+ Wat?

+ Waar?

+ Wie?

Alarmeer de hulpdiensten

Ken jij de hulpdiensten?

+ 101

+ 105

+ 112

+ 106

+ 100

+ 070 245 245

+ 116000



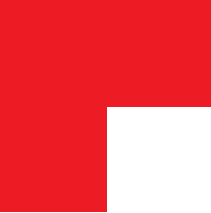
Ontdek zelf de tijdswinst

+ Audio: oproep 112 (1)

+ Audio: oproep 112 (2):

Phone-CPR





Phone-CPR

- + door centralist hulpcentrum 112
- + oproeper wordt gevraagd te reanimeren
- + enkel hartmassages
- + speakerfunctie op telefoon is handig => geen basisvoorwaarde

Programma

1. De vier stappen in eerste hulp

2. Stabiele zijligging

3. Verslikking

4. Reanimeren en defibrilleren

5. Eerstehulpquiz

2. Stabiele zijligging



2. Stabiele zijligging

+ [Video: stabiele zijligging](#)



Programma

1. De vier stappen in eerste hulp
2. Stabiele zijligging
3. Reanimeren en defibrilleren
4. Verslikking
5. Eerstehulpquiz

3. Reanimeren en defibrilleren



3.1 Reanimatie



3.2 Defibrillatie





Programma

1. De vier stappen in eerste hulp
2. Stabiele zijligging
3. Reanimeren en defibrilleren
4. Verslikking
5. Eerstehulpquiz

4. Verslikking



4.1 Lichte verslikking

+ slachtoffer kan nog spreken, hoesten of ademen



4.2 Ernstige verslikking

- + slachtoffer kan niet spreken, hoesten of ademen
- + slachtoffer maakt hoestbewegingen zonder geluid
- + hoofd van slachtoffer kan blauw worden
- + geleidelijk aan verlies van bewustzijn



Verslikking volwassene

+ [Video: verslikking volwassene](#)

Verslikking baby of kind

+ [Video: verslikking baby](#)

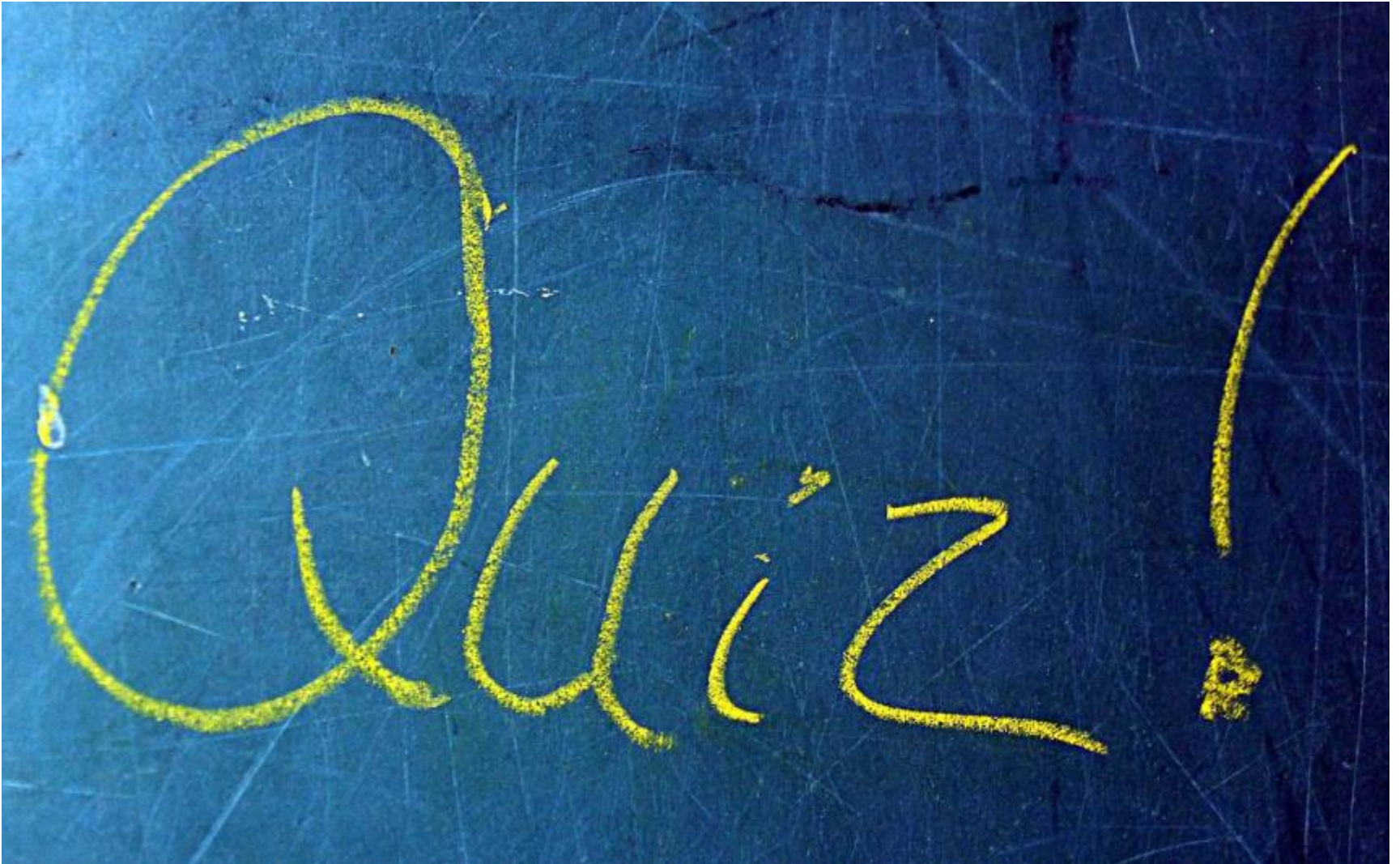




Programma

1. De vier stappen in eerste hulp
2. Stabiele zijligging
3. Reanimeren en defibrilleren
4. Verslikking
5. Eerstehulpquiz

5. Eerstehulpquiz





Vraag 1

Aan welke aandoening denk je als je de volgende symptomen opmerkt?

- + drukkende pijn en beklemmend gevoel in de borststreek;
- + uitstralingspijn naar de rechterarm;
- + bleke of grauwe huidskleur;
- + angstig.

Hartinfarct





Wat stel je vast?

- + Drukkende pijn en beklemmend gevoel in de borststreek.
- + De pijn kan uitstralen naar de linker- of rechterarm, de rug, de nek, de schouders of de maagstreek.
- + Kortademigheid.
- + Bleke of grauwe huidskleur, met blauwverkleuring aan de lippen en vingernagels.
- + Duizeligheid, zweten en vaak angstig.
- + Misselijkheid.



Wat doe je?

- + Alarmeer de hulpdiensten.
- + Geen inspanningen meer / comfortabele houding (half zittend).
- + Laat slachtoffer zelf medicatie nemen!



Wanneer gespecialiseerde hulp?

+ Altijd!



Vraag 2

Is volgend

Een beroerte veroorzaken zonder de juiste hulp.



Beroerte





Wat stel je vast?

- + Plots gevoelloosheid in gezicht, arm of been (aan dezelfde kant).
- + Plots verward, moeite met spreken, slikken en het volgen.
- + Niet goed meer zien of horen.
- + Moeilijk stappen of het lichaam niet meer in evenwicht houden.
- + Plotse hoofdpijn, duizeligheid of braakneiging.
- + Plotse bewusteloos of een verminderd bewustzijn.



Wat doe je? – FAST-test

Face (gelaat)

- Vraag hem om te lachen of om zijn tanden te laten zien.

Arm

- Vraag aan het slachtoffer om de ogen dicht te houden en beide armen (of benen) voor zich uit te strekken met de handpalmen naar boven.



Wat doe je? – FAST-test

Speech (spraak)

- Laat een zin herhalen of stel vragen.

Time (tijd)

- Probeer te weten te komen hoe lang deze klachten al duren.



Wat doe je?

Als het slachtoffer één of meerdere van deze opdrachten niet goed kan uitvoeren, heeft hij waarschijnlijk een beroerte.

- + Alarmeer zo vlug mogelijk de hulpdiensten en zet volgende stappen:
- + laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen;
- + breng het slachtoffer in een comfortabele houding (bijv. zittend of halfzittend);
- + controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

+ Indien je een beroerte vermoedt bel je steeds 112.



Vraag 3

Is volgen van de instructie juist of fout?

Een brandwond aan een handpalm behandelen met een koud waterbad.



Brandwonde





Wat stel je vast?

1 ^{ste} graads	2 ^{de} graads	3 ^{de} graads
roodheid	roodheid	roodheid
zwelling	zwelling	zwelling
pijn	pijn	pijn
	blaren	blaren
		zwarte huid perkamentachtige huid witte huid



Wat heb je nodig?

- + Water.
- + Een vochtinbrengend product.
- + Een speciaal voor brandwonden ontwikkeld verband.
- + Kompressen of een driehoeksverband.



Wat doe je?

- + Koel de brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw leidingwater.
- + Richt de waterstraal boven de brandwonde en laat het water over de brandwonde vloeien.
- + Gebruik geen ijskoud water en bescherm het slachtoffer na het afkoelen tegen wind en regen.
- + Leg zeker geen ijs op een brandwonde.
- + Blijf de brandwonde koelen tot de pijn verlicht is.
- + Verwijder kledij en sieraden als ze niet aan de huid vastkleven.
- + Prik eventuele blaren niet open.
- + Op kleine, intacte brandwondjes kan je na het koelen een vochtinbrengend product of een speciaal voor brandwonden ontwikkeld verband aanbrengen.
- + Als je medische hulp raadpleegt, breng dan enkel een nat wondverband aan, bijvoorbeeld een kompres of een zuivere doek.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

- + Jonger dan 5 jaar.
- + Brandwonde aan gevoelige plaatsen:
 - + aangezicht;
 - + handen & voeten;
 - + gewrichten;
 - + geslachtsdelen.
- + Brandwonde aan de luchtwegen.
- + Brandwonde veroorzaakt door elektriciteit, chemische producten, ioniserende straling of stoom.
- + Bij diepe of grote brandwonden.
- + Bij twijfel.

Vraag 4

Wat zou er gebeurd kunnen zijn en waarom denk je dat?



Vergiftiging (door inademen)





Wat stel je vast?

- + Uit de omstandigheden leid je af dat het SO een giftig product (CO) heeft ingeademd.
- + Mogelijke symptomen:
 - + prikkelend gevoel in de ogen, neus of mond;
 - + ademhalingsmoeilijkheden;
 - + hoofdpijn en bewustzijnsstoornissen;
 - + braken of braakneigingen;
 - + afwijkende huidskleur;
 - + klamme huid of branderig gevoel op de huid;
 - + stuipen;
 - + zeer grote of zeer kleine pupillen;
 - + problemen met de circulatie of hartstilstand;
 - + tekenen van shock.



Wat doe je?

- + Evacueer een slachtoffer enkel als je dat kan doen zonder jezelf in gevaar te brengen:
 - + open van buitenaf ramen en deuren;
 - + ga nooit zelf binnen in een gesloten ruimte om een bewusteloos slachtoffer te redden.
- + Schakel geen elektrische toestellen aan of uit.
- + Doof alle vuur en waakvlammen.
- + Vermijd dat er gerookt wordt in de omgeving.
- + Zorg dat iedereen op een veilige afstand blijft.
- + Indien geen ademhaling:
 - + reanimatie zonder mond op mond beademing.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

- + Alarmeer steeds 112 bij:
 - + bewusteloosheid;
 - + ademhalingsstilstand.
- + Situatie is minder ernstig:
 - + bel het antigifcentrum.





Wanneer gespecialiseerde hulp?

- + Bel het Antigifcentrum (070 245 245) en geef volgende informatie door:
 - + de leeftijd en gewicht van slachtoffer;
 - + de naam van het giftige product;
 - + de wijze van inname;
 - + de vermoedelijke hoeveelheid van inname;
 - + de omstandigheden van het ongeluk;
 - + de toestand van het slachtoffer (braken...).

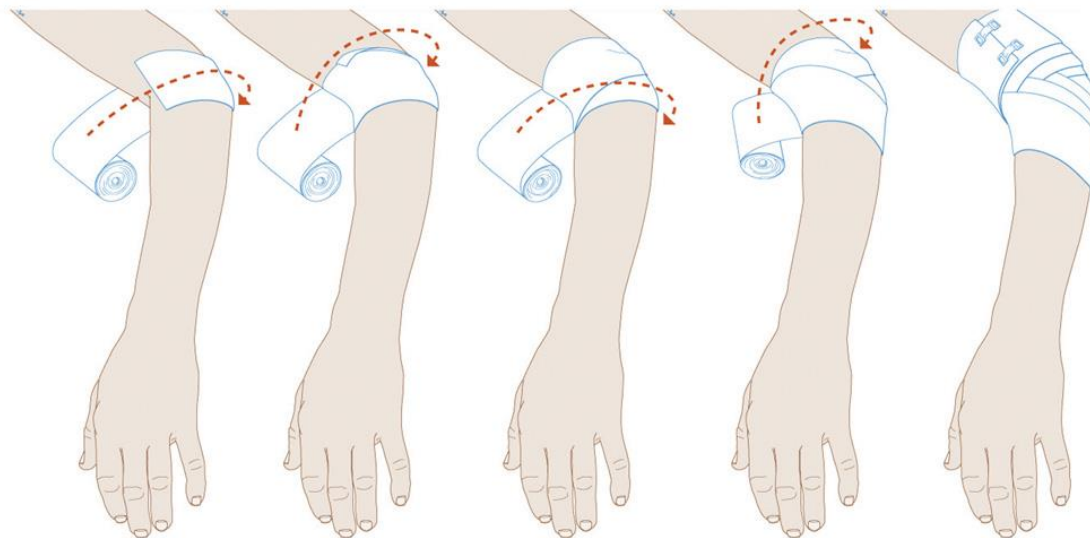


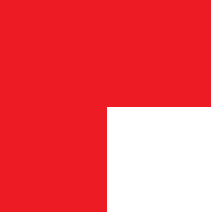
Vraag 5

Leg bij elkaar een scharnierverband aan de elleboog aan.



Het scharnierverband aan de elleboog



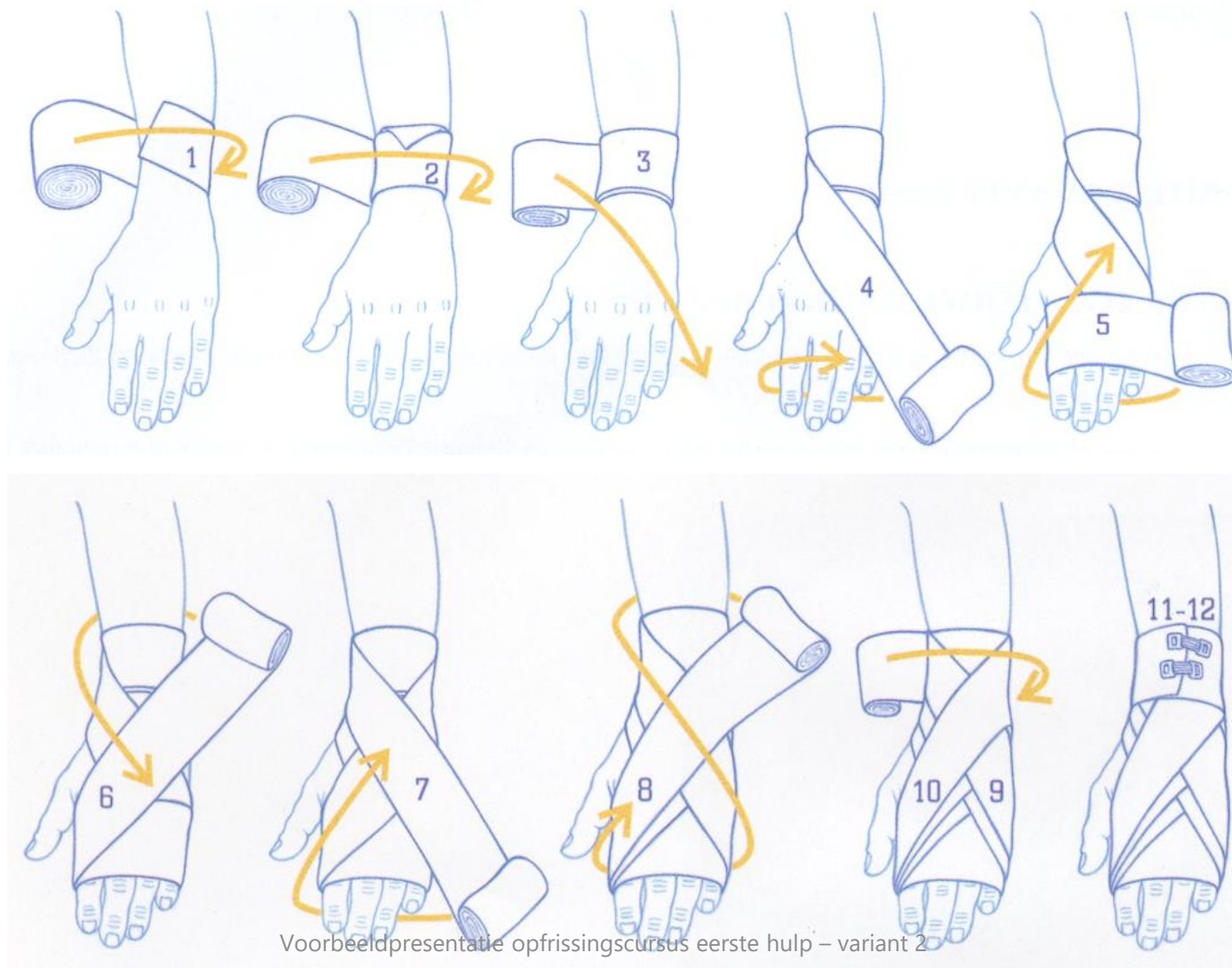


Vraag 6

Leg bij elkaar een kruisverband aan de pols aan.



Het kruisverband aan de pols

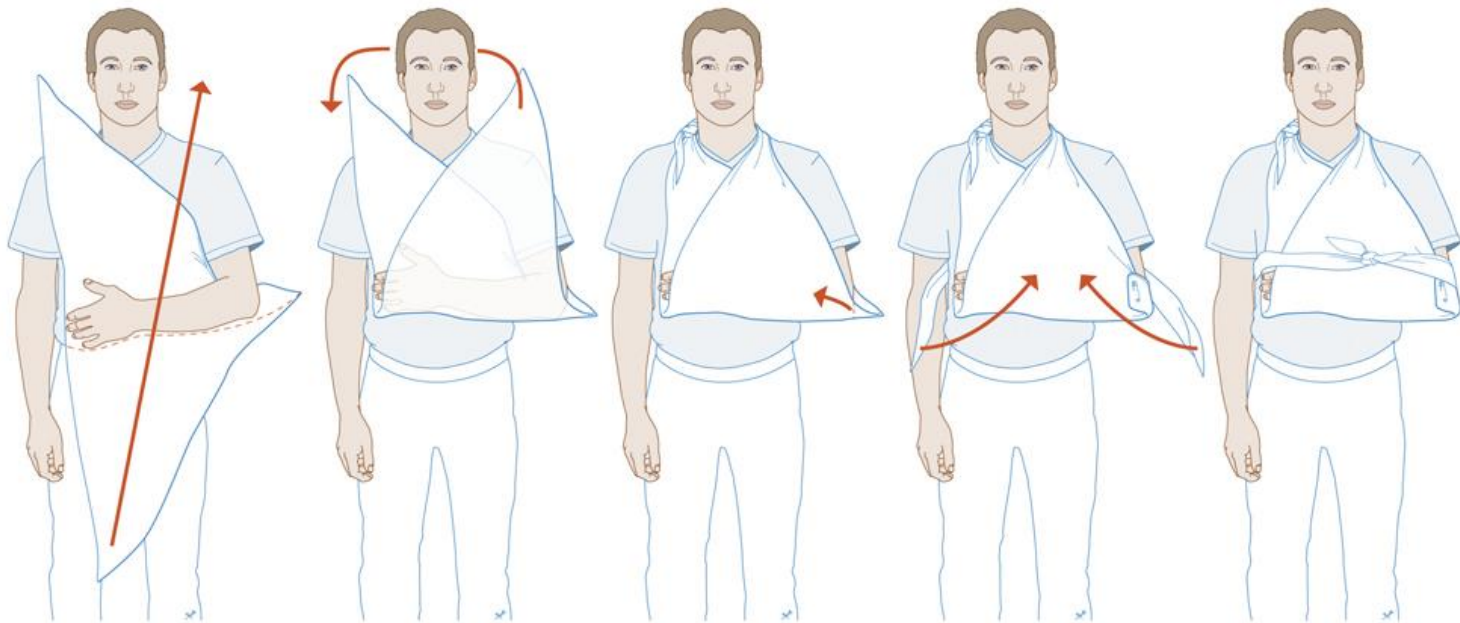


Vraag 7



Welke verbandtechniek is hier het meest aangewezen om de arm van het slachtoffer te ondersteunen?
Voer deze techniek zo goed mogelijk uit.

Techniek: een draagdoek aanleggen



Vraag 8

Hoe heet dit beestje en hoe kan je dit best verwijderen van je huid?





Wat stel je vast?

- + Tekenbeet:
 - + beet = pijnloos;
 - + blijft vaak onopgemerkt;
 - + kan na enkele uren beginnen jeuken;
 - + volgezogen met bloed = grootte erwt;
 - + zit bij mensen bij vaak ter hoogte van enkels, knieholte.



Wat heb je nodig?

+ Tekentang of pincet.



Wat doe je?

- + Zo snel mogelijk verwijderen.
- + Geen alcohol, geen ontsmettingsmiddelen.
- + Geen brandende sigaret of lucifer.
- + Noteer plaats op het lichaam en de datum.
- + Abnormale huidveranderingen: arts raadplegen.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

- + Raadpleeg een arts bij:
 - + abnormale huidverandering;
 - + aanwezigheid van andere ziekte tekens (koorts, gewrichtspijn);
 - + zwangerschap.

Tekenbeet – ziekte van Lyme

- + Besmetting kan worden overgedragen bij het zuigen van bloed.
- + Niet alle teken zijn besmet.
- + Besmette teek draagt microbe niet bij elke mens over.
- + Ziekte in elk stadium behandelbaar.

Ziekte van Lyme – wat stel je vast ?

+ *Eerste stadium:*

- + 3 dagen tot 3 weken na de tekenbeet;
- + rode ring die zich uitbreidt;
- + in het midden een blekere vlek;
- + ook elders op het lichaam huidletsels.



Ziekte van Lyme – wat stel je vast ?

+ ***Tweede stadium:***

- + weken tot maanden na de tekenbeet;
- + griepachtige symptomen;
- + ernstige vermoeidheid;
- + hersenvliesontsteking;
- + aangezichtsverlamming;
- + gewricht- en spierpijnen;
- + hartklachten.

Ziekte van Lyme – wat stel je vast ?

+ *Derde stadium:*

- + maanden tot jaren** na de tekenbeet;
- + chronische gewrichtsaandoening;**
- + chronische zenuwsymptomen;**
- + chronische huidaandoening.**

Vraag 9

Aan wat denk je en wat doe jij bij volgend slachtoffer?





Wat stel je vast? – breuk onderste ledematen

- + Abnormale beweeglijkheid – stand.
- + Beendergeknars.
- + Zichtbare botfragmenten (open breuk).
- + Pijn.
- + Zwelling, blauwverkleuring, bloeding.
- + Functieverlies.



Wat heb je nodig?

- + Wegwerphandschoenen.
- + Steriele kompressen.
- + Ijsblokjes in een zakje water en een doek of een koelzakje (met hoes).





Wat doe je?

- + Dek een open breuk steriel af.
- + Beweeg het lidmaat zo weinig mogelijk bij de hulpverlening → Zet nooit een lidmaat in een abnormale stand opnieuw recht.
- + Koel in afwachting van gespecialiseerde hulp een gesloten breuk met ijsblokjes in een zakje water.
- + Verwijder eventuele ringen (bij breuk aan bovenste ledematen).

- + Adviseer het slachtoffer om het getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen:
 - + vraag hem om zelf de arm / been stil te houden;
 - + laat hem niet op zijn steunen op het getroffen lidmaat.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

- + Alarmeer 112 als het slachtoffer een breuk aan de **onderste ledematen** heeft.
- + Een slachtoffer met een breuk aan de **bovenste ledematen** kan je eventueel zelf naar het ziekenhuis brengen.

Vraag 10

Is de
Eén en dezelfde altijd onschuldig



Wat stel je vast?

- + Insectensteek:
 - + plaatselijke zwelling, jeuk;
 - + pijn;
 - + ademhalingsproblemen;
 - + bewustzijnsverlies;
 - + shock (anafylactische shock).

- + Verschillenden insecten:
 - + mug, wesp, bij...
- + Meestal onschuldig, tenzij:
 - + zwelling luchtweg;
 - + allergie;
 - + steek in luchtweg.



Wat heb je nodig?

- + ijsblokjes en een doek of een koelzakje (met hoes)





Wat doe je?

- + Stel het slachtoffergerust.
- + Angel verwijderen:
 - + schraap van onder naar boven;
 - + gebruik geen pincet.
- + Koelen:
 - + plaats steek;
 - + gorgelen;
 - + zuigen op ijsblokje.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

Verwijs het slachtoffer door naar een arts:

- + als je de angel zelf niet kan verwijderen;
- + als het zeer erg blijft jeuken;
- + als het slachtoffer zich geruime tijd na steek slecht begint de voelen.

Bel 112:

- + bij een steek in de keelholte;
- + bij ademhalingsproblemen of bewustzijnsverlies.





Vraag 11

Wat doe je als je een schaafwonde niet proper krijgt onder stromend water?

- A. Uitschrobben met een proper sponsje.
- B. Ontsmetten en afdekken.
- C. Doorverwijzen naar de huisarts.

Vraag 11

Wat doe je als je een schaafwonde niet proper krijgt onder stromend water:

- A. Uitschrobben met een proper sponsje.
- B. Ontsmetten en afdekken.
- C. Doorverwijzen naar de huisarts.



Wat stel je vast?

- + Het slachtoffer heeft een huidwonde.**



Wat heb je nodig?

- + wegwerphandschoenen;
- + een steriel kompres;
- + kraantjeswater;
- + indien onvoldoende water beschikbaar: een waterig niet kleurend ontsmettingsmiddel;
- + kleefpleister + steriel kompres of wondpleister.



Wat doe je?

- + Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- + Stelp eventuele ernstige bloedingen door op de wonde te drukken.
- + Spoel de wonde met kraantjeswater. Niet wrijven!
- + Droog de wonde rond de huid af.
- + Dek de wonde af met een steriel kompres of een wondpleister.
- + Was je handen.



Wanneer gespecialiseerde hulp?

Verwijs het slachtoffer door naar een arts:

- + bij onzekerheid over een tetanusvaccinatie;
- + bij een slachtoffer met diabetes of een verminderde immuniteit;
- + als er een vreemd voorwerp in de wonde zit;
- + als de wonde vuil blijft;
- + bij een grote of diepe wonde;
- + bij een bijtwonde;
- + wanneer de wonde blijft bloeden.

∞ The end ∞

Meer interesse in eerste hulp?

+ Publicaties:

- + Eerste hulp in 4 stappen
- + Help! Eerste hulp voor iedereen

+ Cursussen:

- + Eerste hulp
- + Helper

Eerste hulp in 4 stappen

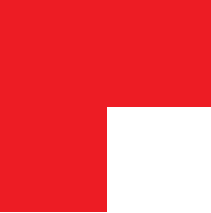
- + 131 blz.
- + 50 onderwerpen
- + €9,95
- + Te koop in de afdeling



Help! Eerste hulp voor iedereen

- + 591 blz.
- + 300 onderwerpen
- + Inclusief dvd
- + €23,00
- + Te koop in de afdeling





Cursussen

Eerste hulp

- + Basiscursus
- + 12 uur
- + Gratis
- + In elke lokale afdeling

Helper

- + Vervolgcurcus
- + 12 uur
- + Gratis
- + In elke lokale afdeling

Inschrijven opleidingen of opleiding aanvragen?



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt helpen

WIE ZIJN WE

WAT DOEN WE

NIEUWS

CONTACT

FR | EN



WAT KAN JIJ DOEN



Rode Kruis
heeft je hulp
nu nodig

Hoe kan je helpen?



Volg een
opleiding



STEL JE VRAAG



Home / Wat doen we / Hulpverlening / Opleidingen eerste hulp

Opleidingen eerste hulp (EHBO)

Stel dat er straks iemand van je gezin of een collega iets overkomt. Weet je dan hoe je moet reageren? Kan je eerste hulp toedienen bij een verstuijing, een brandwonde of hartfalen? Wij vinden het belangrijk dat mensen elkaar kunnen helpen. Via onze opleidingen leren we je de juiste vaardigheden aan om eerste hulp te bieden. Zo weet je wat je moet doen als er iets gebeurt.

Dé referentie in eerste hulp



Vlaanderen
verbeelding werkt



Rode Kruis
Vlaanderen

Zijn er nog vragen?

