

WERKBOEK EHBO



Hierop kun je tijdens de cursus bijhouden welke competenties je hebt behandeld, geoefend en behaald.



Veiligheid

Ik draag zorg voor mijn eigen veiligheid, de veiligheid van het slachtoffer en de veiligheid van omstanders.

Dit doe ik door:

- Op veiligheid te letten
- Grenzen aan te geven
- Maatregelen te nemen om de veiligheid te vergroten
- Duidelijke aanwijzingen aan omstanders te geven
- Handschoenen aan te trekken bij bloedcontact

Schrijf hier je aantekeningen



Letzel herkennen

Ik herken de verschijnselen van het slachtoffer en verklaar van welk letsel sprake is.

Dit doe ik door:

- Verschillende soorten letsel te herkennen
- Conclusies te trekken o.b.v. wat wordt gehoord en gezien bij het slachtoffer
- Aandachtspunten te noemen t.b.v. het handelen in verschillende situaties



Professionele hulp inschakelen

Ik schakel professionele hulp in.

Dit doe ik door:

- 112 te bellen in levensbedreigende situaties
- Huisarts(enpost) in te schakelen in niet-levensbedreigende situaties
- Advies te geven aan (ouders van) slachtoffer



Stel slachtoffer gerust

Ik stel het slachtoffer gerust.

Dit doe ik door:

- Passende instructies te geven aan (de ouders van) het slachtoffer
- Het slachtoffer verbaal en fysiek rustig te benaderen
- In overleg met het slachtoffer indien nodig in de weg zittende kleding en/of sieraden te verwijderen



Slachtoffer manoeuvreren

Ik manoeuvreer het slachtoffer op een verantwoorde manier.

Dit doe ik door:

- De snelle zijdraaiing
- De stabiele zijligging
- De Rautekgreep vanuit stoel en/of de grond
- Van buik naar rug draaien



Bloedverlies

Ik handel adequaat en effectief bij levensbedreigend en actief bloedverlies.

Dit doe ik door:

- Druk uit te oefenen op de wond
- De wond op te stoppen
- Een tourniquet aan te leggen
- Een wonddrukverband aan te leggen



Reanimatie volwassene

Ik reanimeer een volwassene adequaat en effectief.

Dit doe ik door:

- Het slachtoffer aan te spreken
- Een AED te (laten) halen en te gebruiken
- De ademhaling te controleren
- Borstcompressies en beademingen te geven (30 om 2)



Reanimatie zuigeling/ kind

Ik reanimeer een zuigeling/ kind adequaat en effectief.

Dit doe ik door:

- Zie reanimatie volwassene
- Te starten met 5 beademingen over neus en mond of enkel mond
- Borstcompressies en beademingen te geven (15 om 2)



Wervelletsel

Ik kan omgaan met een slachtoffer met mogelijk wervelletsel.

Dit doe ik door:

- Het slachtoffer niet te (laten) bewegen
- Het hoofd vast te houden



Luchtwegbelemmering

Ik handel adequaat en effectief bij een slachtoffer met milde of ernstige luchtwegbelemmering.

Dit doe ik door:

- Effectief hoesten aan te moedigen
- Rugslagen en buikstoten te geven
- Borststoten te geven bij een zuigeling
- Te starten met reanimatie indien bewustzijnsverlies



Wonden

Ik handel adequaat bij een slachtoffer met een (brand- of bevriezings-) wond.

Dit doe ik door:

- De wond schoon te maken
- De wond af te dekken
- Te koelen bij brandwonden
- Het lichaamsdeel op te warmen bij bevriezingswonden



Ontwrichtingen, bot- pees- en spierletsel



Ik handel adequaat bij ontwrichtingen, bot-, pees- en spierletsel.

Dit doe ik door:

- Het lichaamsdeel te koelen en te immobiliseren
- Een steunverband aan te leggen

Overige aantekeningen:



Het
Oranje
Kruis