

			
Competentie	Nr	Indicator	Bron Theorieboek EH
1. De eerstehulpverlener bereidt zich voor op het verlenen van eerste hulp en handelt binnen de eigen grenzen.	1.1	Zorgt dat de eigen telefoon bruikbaar is om hulp in te schakelen.	p. 11 ("Als je zelf hulp nodig hebt"), p. 18-19 (hulp inschakelen)
	1.2	Kan aangeven waar in de eigen omgeving een AED te vinden is.	p. 39 ("Weet waar de dichtstbijzijnde AED's hangen")
	1.3	Zorgt dat noodzakelijke eerstehulpmaterialen direct beschikbaar zijn.	p. 10-11 (verbanddoos en materialen)
	1.4	Verleent eerste hulp, ook bij beperkte beschikbaarheid van materialen.	p. 7 ("Wees creatief, doe wat je kunt en gebruik wat beschikbaar is")
	1.4	Gebruikt alleen materialen en handelingen waarvoor de eerstehulpverlener is opgeleid.	p. 6 (eerstehulpverlener stelt geen diagnose, werkt binnen eigen deskundigheid), p. 152 (begripsomschrijving eerstehulpverlener)
	1.5	Herkent wanneer de situatie de eigen grenzen overschrijdt en schakelt dan passende hulp in.	p. 18-19 (112, huisarts, huisartsenpost, professionele hulp)
2. De eerstehulpverlener zorgt voor veiligheid van zichzelf, de hulpbehoevende(n) en omstanders.	2.1	Kijkt tijdens het hele hulpverleningsproces actief naar gevaar in de omgeving.	p. 12 Veiligheid inschatten en bewaken
	2.2	Herkent wanneer de eigen veiligheid in het geding is en stopt of past het handelen aan.	p. 12 Veiligheid, p. 57 Inhalatieletsel, p. 94 Elektriciteitsletsel
	2.3	Neemt maatregelen om de situatie veiliger te maken, zoals ruimte maken of verkeer laten waarschuwen.	p. 12 Veiligheid, p. 17 Taken verdelen
	2.4	Trekt handschoenen aan bij risico op bloedcontact of desinfecteert de handen als handschoenen niet beschikbaar zijn.	p. 15 Hygiënisch werken, p. 10 Verbanddoos (handschoenen)
	2.5	Vermijdt contact met rook, gassen en gevaarlijke stoffen en houdt rekening met de windrichting.	p. 12 Onzichtbaar gevaar, p. 57 Inhalatieletsel, p. 92-93 Gevaarlijke stoffen via huid of mond
	2.6	Belt 112 direct bij een gevaarlijke situatie met risico voor zichzelf, de hulpbehoevende of omstanders.	p. 12 Veiligheid, p. 18 Professionele hulpverleners, p. 94 Elektriciteitsletsel
3. De eerstehulpverlener benadert de hulpbehoevende respectvol en zorgvuldig en afgestemd op de situatie.	3.1	Benadert de hulpbehoevende in principe aan de kant van het gezicht.	p. 15 "Het eerste contact", p. 112 (benaderen in gezichtsveld bij mogelijk wervelletsel)
	3.2	Maakt op een rustige manier contact en stelt de hulpbehoevende gerust.	p. 15 "Het eerste contact", p. 16 "Emotionele reacties"
	3.3	Vraagt, als de situatie dat toelaat, toestemming om te helpen.	p. 15 "Zeg dat je komt helpen en vraag wat er is gebeurd"
	3.4		p. 15 "Vraag toestemming om te helpen als de persoon alert is"
	3.5	Houdt rekening met verschillen in achtergrond en persoonlijke kenmerken.	p. 15-16 (respectvolle benadering, serieus nemen, privacy respecteren)
	3.6	Doet alleen lichamelijk onderzoek als dat direct nodig is voor eerste hulp.	p. 16 "Verwijder alleen kleding als dat nodig is voor een goede hulpverlening" en privacy respecteren
4. De eerstehulpverlener verleent mentale eerste hulp bij acute stress of psychische nood.	4.1	Houdt afstand als de situatie onveilig is door onrust, agressie of dreigend gedrag.	p. 16 Emotionele reacties, p. 17 Mentale eerste hulp, p. 69 (gevaarlijke situatie bij verward/agressief gedrag)
	4.2	Laat iemand met suïcidaliteit of acuut risico niet alleen.	p. 17 Mentale eerste hulp (blijven ondersteunen), p. 69 (veiligheid bij psychische crisis)
	4.3	Praat rustig en duidelijk en luistert zonder te oordelen.	p. 17 Mentale eerste hulp, p. 55 Paniekaanval met snelle ademhaling
	4.4	Vermindert prikkels door omstanders op afstand te houden of samen een rustigere plek op te zoeken.	p. 17 Mentale eerste hulp, p. 55 Zorg voor rust

	4.5	Moedigt de hulpbehoevende aan om professionele hulp te accepteren en ondersteunt daarbij.	p. 17 Mentale eerste hulp ("moedig dit aan"), p. 19 huisarts/huisartsenpost
	4.6	Betrekt, als dat veilig is, een vertrouwd persoon uit de directe omgeving.	p. 17 Mentale eerste hulp, p. 11 ICE-contactpersonen
5. De eerstehulpverlener verplaatst een hulpbehoevende alleen als dat nodig is en doet dit op een veilige manier.	5.1	Ondersteunt een hulpbehoevende bij lopen of hinkelen als die zich nog kan verplaatsen.	p. 12 "Kan iemand lopen of hinkelen? Dan ondersteun je de persoon terwijl je aan de gewonde zijde meeloopt."
	5.2	Past de Rautekgreep toe als snel verplaatsen noodzakelijk is en lopen niet mogelijk is.	p. 12-14 Rautekgreep vanaf de grond en vanuit een auto
	5.3	Draait een op de buik liggende hulpbehoevende op de rug als de ademhaling anders niet	rug.", p. 22 "Zo draai je de persoon van buik naar rug"
	5.4	Laat een hulpbehoevende bij voorkeur zelf uit een auto stappen als die aangeeft dat dit nog kan.	p. 14 "Gebruik de Rautekgreep alleen bij direct gevaar of als iemand vanwege een levensbedreigende situatie onmiddellijk uit de auto moet worden gehaald. In andere gevallen bied je hulp via de dichtstbijzijnde deuropening."
6. De eerstehulpverlener beoordeelt de situatie systematisch en stelt prioriteiten.	6.1	Analyseert het incident en de directe risico's in de omgeving.	p. 12 Veiligheid, p. 18 Situatie inschatten
	6.2	Controleert het bewustzijn door aan te spreken en, zo nodig, voorzichtig aan de schouders te schudden.	p. 34 Bewustzijn controleren, p. 71-72 Bewusteloosheid
	6.3	Controleert na bewustzijnsverlies direct de ademhaling.	p. 34-35, p. 72
	6.4	Herkent signalen van problemen met luchtweg, ademhaling of circulatie.	p. 18 Vitale functies, p. 33, p. 52-53, p. 63-64
	6.5	Prioriteert bij een hulpbehoevende met meerdere letsels de levensbedreigende letsels en handelt hiernaar.	p. 17 Meerdere letsels, p. 18 Vitale functies
	6.6	Beschermt de hulpbehoevende tegen afkoeling.	p. 23 Bescherming, p. 64-65 Shock
	6.7	Stelt bij meerdere hulpbehoevendenden eerst de levensbedreigende letsels vast en behandelt deze	p. 18 Meer personen met letsel
7. De eerstehulpverlener schakelt tijdig passende professionele hulp in en organiseert vervolgzorg.	7.1	Belt 112 bij levensbedreigende en/of onveilige situaties.	p. 18-19 Professionele hulpverleners, p. 12 Veiligheid
	7.2	Zet de telefoon bij een 112-melding op de luidsprekerstand.	p. 19 Ambulance, p. 34 Circulatiestilstand
	7.3	Geeft helder en zo correct mogelijk antwoord op de vragen van de meldkamercentralist.	p. 19 Ambulance
	7.4	Laat de hulpbehoevende zelf de huisarts bellen als dat nog kan, of belt namens de hulpbehoevende met toestemming.	p. 19 Huisarts en huisartsenpost
	7.5	Herkent wanneer (spoed-)contact met huisarts of huisartsenpost nodig is.	p. 19 Spoedcontact met huisarts of huisartsenpost
	7.6	Herkent wanneer een reguliere afspraak of zelfzorg voldoende is.	p. 19 Reguliere afspraak met huisarts, p. 20 Geen hulp nodig
8. De eerstehulpverlener werkt samen met omstanders en zorgprofessionals.	8.1	Spreekt omstanders gericht en taakgericht aan.	p. 17 (Taken verdelen), p. 18 (Meer personen met letsel)
	8.2	Geeft een omstander een concrete opdracht, zoals 112 bellen, een AED halen of ruimte maken.	p. 17 (Taken verdelen), p. 18, p. 19
	8.3	Spoort hulpbehoevendenden zonder levensbedreigend letsel aan om andere hulpbehoevendenden te helpen.	p. 18 (Meer personen met letsel)
	8.4	Vangt zorgprofessionals op en wijst hen de weg naar de hulpbehoevende.	p. 17 (Taken verdelen), p. 19 (Ambulance)
	8.5	Draagt relevante informatie over en de verleende eerste hulp.	p. 18 (Professionele hulpverleners), p. 19 (Meldkamercentralist), algemene context van overdracht
	8.6	Volgt aanwijzingen van zorgprofessionals direct en exact op.	p. 18 (Professionele hulpverleners)
9. De eerstehulpverlener ondersteunt de hulpbehoevende in een geschikte en veilige houding.	9.1	Laat een hulpbehoevende bij ziekte of letsel in principe zelf de prettigste houding kiezen.	p. 20 Houding bij letsel of ziekte
	9.2	Ondersteunt een benauwde hulpbehoevende in een houding waarbij die beter kan ademen.	p. 20, p. 54 Benauwdheid

	9.3	Laat een hulpbehoevende met ernstig bloedverlies of shock gaan liggen met zo min mogelijk inspanning.	p. 27, p. 64-65 Shock
	9.4	Legt een bewusteloze hulpbehoevende met normale ademhaling in de stabiele zijligging wanneer dat aangewezen is.	p. 20, p. 22-23 Stabiele zijligging
	9.5	Draait een hulpbehoevende op de zij bij braken of bloed in de mond met hoorbare ademhaling.	p. 20-21 Persoon snel op de zij draaien
	9.6	Draait een overduidelijk zwangere hulpbehoevende bij voorkeur op de linkerzij als plat op de rug liggen niet wenselijk is.	p. 20 Houding bij letsel of ziekte
10. De eerstehulpverlener handelt zorgvuldig en beperkt beweging bij een mogelijk wervelletsel.	10.1	Zegt tegen iemand met mogelijk wervelletsel om stil te blijven liggen.	p. 112 Nek- en wervelletsel
	10.2	Herkent situaties die mogelijk wervelletsel tot gevolg hebben.	p. 112 Nek- en wervelletsel
	10.3	Houdt het hoofd in de gevonden stand vast als dat helpt om beweging te beperken.	p. 112 Nek- en wervelletsel
	10.4	Laat de hulpbehoevende los als deze onrustig is of tegenwerkt.	p. 113 Let op bij wervelletsel
	10.5	Klapt het vizier van een helm omhoog zonder het hoofd te verplaatsen.	p. 20 Houding bij letsel of ziekte
11. De eerstehulpverlener herkent en handelt direct bij levensbedreigend bloedverlies.	11.1	Herkent levensbedreigend bloedverlies.	p. 25 Levensbedreigend bloedverlies p. 26 Hoe herken je levensbedreigend bloedverlies? p. 26 Wanneer is het levensbedreigend? p. 99 Overzicht bloedverlies
	11.2	Geeft direct stevige druk op de wond.	p. 27 Wat doe je bij levensbedreigend bloedverlies? Stap 1: Geef direct stevige druk op de wond
	11.3	Stopt de wond zo nodig op.	p. 27 Wat doe je bij levensbedreigend bloedverlies? p. 30 Zo stop je een wond op met hemostatisch gaas
	11.4	Controleert na enkele minuten of de bloeding is gestopt.	p. 27 Wat doe je bij levensbedreigend bloedverlies? Stap 4: Controleer na ten minste 3 minuten of het bloeden is gestopt p. 30 Controle na wondopstoppen
	11.5	Legt een wonddrukverband aan als de bloeding is gestopt.	p. 27 Wat doe je bij levensbedreigend bloedverlies? Stap 5: Leg een wonddrukverband aan p. 28 Zo leg je een wonddrukverband aan p. 157-158 Overzicht handelingen: wonddrukverband aanleggen
	11.6	Blijft druk geven als de bloeding niet stopt totdat professionele hulp het overneemt.	p. 27 Wat doe je bij levensbedreigend bloedverlies? Stap 6: Blijf druk geven p. 30 Wondopstoppen: blijf drukken als bloeding niet stopt p. 18 Professionele hulpverleners
12. De eerstehulpverlener voert reanimatie uit bij een volwassene en gebruikt een AED.	12.1	Herkent circulatiestilstand aan het niet reageren en niet (normaal) ademen.	p. 32 Circulatiestilstand p. 33 Hoe herken je een circulatiestilstand? p. 33 Wanneer is het levensbedreigend?
	12.2	Laat direct 112 bellen of belt zelf en laat een AED halen.	p. 33 Hoe herken je een circulatiestilstand? p. 34 Stap 2 en 3 p. 43 Belangrijk om te onthouden
	12.3	Maakt de luchtweg vrij met de hoofdkantel-kinliftmethode.	p. 34 Stap 4 p. 37 Mond-op-mondbeademingen p. 146 Hoofdkantel-kinliftmethode
	12.4	Geeft 30 borstcompressies met een tempo van 100 tot 120 per minuut en 2 beademingen binnen 5 seconden.	p. 34 Stap 8 en 9 p. 36 Borstcompressies geven p. 37 Mond-op-mondbeademingen p. 43 Belangrijk om te onthouden
	12.5	Zet de AED aan zodra deze aanwezig is en volgt de aanwijzingen van het apparaat direct op.	p. 35 Stap 10 t/m 12 p. 39 Let op AED's p. 157 AED aansluiten en opdrachten opvolgen
	12.6	Wisselt bij twee hulpverleners na 2 minuten van taak.	p. 35 Stap 11 p. 43 Belangrijk om te onthouden

	12.7	Stopt de reanimatie alleen bij tekenen van leven bij de hulpbehoevende, uitputting van de eerstehulpverlener, een niet-reanimerenverklaring of overname door zorgprofessionals.	p. 38 Wanneer stop je met reanimeren? p. 39 Let op p. 43 Belangrijk om te onthouden
13. De eerstehulpverlener voert reanimatie uit bij een baby of kind en gebruikt daarbij een AED.	13.1	Herkent circulatiestilstand aan bewusteloosheid en niet normaal ademhaling.	p. 33 ("Hoe herken je een circulatiestilstand?"), p. 40 ("Reageert een kind of baby niet?")
	13.2	Laat direct 112 bellen of belt zelf en laat een AED halen.	p. 40 ("Laat direct 112 bellen en een AED halen"), p. 34 (stap 2 en 3: 112 bellen en AED halen)
	13.3	Maakt de luchtweg vrij met de hoofdkantel-kinliftmethode.	p. 40 ("Open de luchtweg"), p. 34 (stap 4: hoofdkantel-kinliftmethode)
	13.4	Start met 5 beademingen in de juiste techniek voor de leeftijd van de baby of het kind.	p. 40 ("Start met 5 beademingen"), p. 40 ("Beadem een kind over de mond"), p. 40 ("Beadem een baby over neus én mond")
	13.5	Geeft 15 borstcompressies met een tempo van 100 tot 120 per minuut en 2 beademingen binnen 5 seconden.	p. 40 ("Geef steeds 15 borstcompressies gevolgd door 2 beademingen"), p. 41 ("Geef 15 borstcompressies achter elkaar, in een tempo van 100 tot 120 per minuut")
	13.6	Geeft borstcompressies in de juiste techniek voor de leeftijd van de baby of het kind.	p. 40 ("Borstcompressie voer je uit met één hand"), p. 41 ("Twee-duimen-omcirkeltechniek")
	13.7	Gebruikt de AED op de juiste manier en doet de plaatsing van de elektroden passend bij de grootte van het kind.	p. 42 ("Hoe sluit je de AED aan?"), p. 42 ("Plak één elektrode midden op de borstkas en één op de rug"), p. 42 ("Gebruik bij voorkeur een AED voor kinderen")
14. De eerstehulpverlener herkent en handelt bij bedreigde luchtweg, verslikking en benauwdheid.	14.1	Herkent een effectieve hoest en moedigt de hulpbehoevende aan te blijven hoesten.	p. 45 ("Effectieve hoest"), p. 46 ("Hoest iemand effectief? Moedig diegene dan aan om te blijven hoesten")
	14.2	Herkent een niet-effectieve hoest als teken van ernstige luchtwegbelemmering.	p. 46 ("Geef 5 forse rugslagen"), p. 46 ("Geef 5 buikstoten"), p. 47 ("Zo geef je rugslagen en buikstoten")
	14.3	Geeft bij een ernstige luchtwegbelemmering 5 rugslagen en daarna 5 buikstoten tot de luchtwegbelemmering is opgelost.	p. 46 ("Geef 5 forse rugslagen"), p. 46 ("Geef 5 buikstoten"), p. 47 ("Zo geef je rugslagen en buikstoten")
	14.4	Geeft bij iemand met een grote buikomvang borststoten in plaats van buikstoten.	p. 47 ("Grote buikomvang")
	14.5	Geeft bij een baby borstcompressies door de de twee-duimen-omcirkeltechniek in plaats van buikstoten.	p. 49 ("Zo geef je rugslagen en borststoten bij een baby")
	14.6	Legt een hulpbehoevende bij bewustzijnsverlies voorzichtig in rugligging en start reanimatie wanneer er abnormale ademhaling is.	p. 46 stap 7, p. 33-35 (circulatiestilstand), p. 72 (bewusteloosheid)
15. De eerstehulpverlener herkent en handelt bij acute ziektebeelden en veelvoorkomende letsels.	15A	Acute ziektebeelden en stoornissen in het bewustzijn	
	15A.1	Herkent signalen van een beroerte met de mond-spraak-armtest.	p. 76-77 (Beroerte), p. 77 (Zo doe je de mond-spraak-arm-test)
	15A.3	Voorkomt dat de persoon zich bezeert tijdens een epileptische aanval.	p. 75 (Maak ruimte om de persoon heen), p. 75 (Bescherm het hoofd)
	15A.4	Houdt bij een epileptische aanval of koortsstuip de duur van de aanval bij.	p. 74-75 (Epilepsie), p. 75-76 (Koortsstuipen)
	15A.6	Ondersteunt een persoon met diabetes zelf de bloedglucosemeting te doen of adviseert dit.	p. 78 (Suikerziekte (diabetes mellitus)), p. 79 stap 2 (Vraag of diegene de bloedsuiker zelf kan meten)
	15A.7	Geeft bij een wakkere persoon met een hypo snelle suikers, als slikken veilig mogelijk is.	p. 79 stap 3 (Geef bij een te lage bloedsuiker eerst (druiven)suiker of sterke limonade met suiker)
	15A.8	Geeft bij een stoornis in het bewustzijn geen eten of drinken.	p. 79 (Geef alleen eten en drinken als de persoon alert is), p. 78 (minder bewustzijn)
	15A.9	Herkent alarmsignalen na hoofdletsel.	p. 73 (Schedel-hersenletsel), p. 73 (Bel direct 112 bij...), p. 74 (Let op)
	15B	Benauwdheid, circulatieklachten en allergische reacties	
	15B.1	Herkent signalen van ernstige benauwdheid.	p. 52 Problemen met de ademhaling p. 53 Wanneer is het ernstig? p. 53 Benauwdheid
	15B.2	Brengt een persoon na inademing van rook of schadelijke stoffen, als dat veilig kan, naar frisse lucht.	p. 57 Inhalatieletsel p. 12 Veiligheid p. 57 Wat doe je? stap 2

	15B.3	Herkent signalen van een ernstige allergische reactie (anafylaxie).	p. 63 Problemen met de circulatie p. 65 Ernstige allergische reactie (anafylaxie) p. 66 Wanneer 112 bellen?
	15B.4	Herkent signalen van hartklachten.	p. 67 Pijn op de borst/hartklachten
	15B.5	Ondersteunt een persoon met hartklachten in een houding die verlichting geeft en inspanning voorkomt.	p. 67 Pijn op de borst/hartklachten p. 20 Houding bij letsel of ziekte
	15B.6	Herkent shockverschijnselen.	p. 64 Shock p. 63 Problemen met de circulatie p. 64 Wanneer is het levensbedreigend?
	15B.7	Laat een persoon met shock niet eten of drinken.	p. 65 Shock Let op: Laat de persoon niet eten of drinken
	15C	Wonden, buikletsel en brandwonden	
	15C.1	Spoelt een kleine of vervuilde wond schoon met water.	p. 104 (Wonden met grote kans op besmetting), p. 105 (Kleine snijwonden), p. 106 (Schaafwonden)
	15C.2	Spoelt een bijtwond schoon met ruim lauw water of met water en zeep.	p. 104 (Bijtwonden en sterk vervuilde wonden), stap 1: "Gebruik bij een bijtwond ook zeep"
	15C.3	Verwijdert zichtbaar los vuil uit een schaafwond met een nat gaasje, washandje of pincet.	p. 106 (Schaafwonden), stap 2
	15C.4	Dekt een wond daarna zo schoon mogelijk af.	p. 106 (Schaafwonden), stap 2
	15C.5	Laat een voorwerp dat vastzit in een wond zitten.	p. 100-101 (Steekt er een voorwerp uit de wond? Laat het voorwerp zitten)
	15C.7	Dekt uitpuilende organen steriel of zo schoon mogelijk af en plaatst die niet terug.	p. 101 (Puilt er weefsel uit de wond?), p. 99 (Wanneer 112 bellen?)
	15C.8	Koelt een brandwond direct met lauw zacht stromend water gedurende tien tot twintig minuten.	p. 103 (Koel de brandwond direct 10 tot 20 minuten)
	15C.9	Verwijdert kleding en sieraden die het koelen hinderen, behalve vastgesmolten kleding.	p. 103 stap 3 (Verwijder kleding en sieraden van de brandwond)
	15C.10	Laat brandblaren intact.	p. 103 stap 5 (Prik brandblaren niet open, maar laat brandblaren heel)
	15C.11	Dekt een brandwond na het koelen af met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek.	p. 103 stap 6 (Dek gedeeltelijke en volledige verbrandingen losjes af)
	15D	Letsels aan het bewegingsapparaat	
	15D.1	Herkent signalen van een mogelijke breuk, ontwrichting of ernstig kneuzingsletsel.	p. 111 Hoe herken je letsel aan botten, spieren en gewrichten? p. 111 Wanneer is het ernstig? p. 113 Botbreuk p. 115 Ontwrichting p. 116 Kneuzing en verstuiking
	15D.2	Voorkomt onnodige beweging van een pijnlijk of afwijkend lichaamsdeel.	p. 114 Botbreuk, stap 3 p. 115 Ontwrichting, stap 3 p. 112 Nek- en wervelletsel
	15D.3	Laat een persoon met arm- of schouderletsel de arm zelf ondersteunen als dat mogelijk is.	p. 114 Botbreuk, stap 6 p. 115 Ontwrichting, stap 5
	15D.4	Houdt een ontwricht of gebroken lichaamsdeel in de positie waarin deze is aangetroffen en ondersteunt deze eventueel.	p. 114 Botbreuk, stap 4 en 5 p. 115 Ontwrichting, stap 4 en 7
	15D.5	Vraagt een persoon sieraden van een gewond lichaamsdeel te verwijderen als swelling te verwachten is.	p. 114 Botbreuk, stap 7 p. 115 Ontwrichting, stap 6 p. 117 Kneuzing en verstuiking, stap 2 p. 118 Belangrijk bij het zwachtelen
	15D.6	Koelt een kneuzing, verstuiking of spierletsel tien tot twintig minuten.	p. 117 Kneuzing en verstuiking, stap 4 p. 119 Spierletsel, stap 2
	15D.7	Legt op verzoek een steunverband aan.	p. 117 Kneuzing en verstuiking, stap 5 p. 117 Zo zwachtel je een pols of hand p. 118 Zo zwachtel je een voet of enkel p. 121 Zorg dat je deze handeling kent

	15D.8	Herkent alarmsignalen bij rugpijn en adviseert direct passende vervolgzorg.	p. 113 Rugpijn na een ongeval p. 112 Nek- en wervelletsel p. 121 Belangrijk om te onthouden
	15E	Aangezichtsletsels	
	15E.1	Spoelt een losgeraakte blijvende tand schoon met melk als die zichtbaar vuil is.	p. 128 (<i>Losgeraakte tand</i>), stap 1: "Spoel de tand voorzichtig schoon met melk"
	15E.2	Plaatst een losgeraakte melktand niet terug.	p. 128 (<i>Let op: Een losgeraakte melktand mag je niet terugplaatsen</i>)
	15E.3	Zorgt dat iemand met tandletsel zo snel mogelijk een tandarts bezoekt.	p. 128 stap 5 (<i>Adviseer de persoon direct diens tandarts te bellen</i>)
	15E.4	Laat een persoon met een bloedneus voorover buigen.	p. 127 (<i>Bloedneus</i>), stap 1: "Laat de persoon zitten en het hoofd iets vooroverbuigen"
	15E.5	Laat de neus daarna tien minuten dichtknijpen, tenzij dit na trauma niet wenselijk is.	p. 127 stap 3 (<i>Laat 10 minuten de neus dichtknijpen</i>), p. 127 (<i>niet snuiten na een harde klap of stomp</i>)
	15E.6	Druppelt lauw water of zoutoplossing in het oor bij een insect in het oor.	p. 126 (<i>Voorwerp in neus of oor</i>), stap 1
	15E.7	Adviseert een persoon het niet-verstopte neusgat dicht te drukken en de neus te snuiten als een voorwerp in de neus vastzit.	p. 126 stap 2 (<i>Laat de persoon de neus snuiten, met het niet-verstopte neusgat dichtgedrukt</i>)
	15E.8	Spoelt een oog na contact met een schadelijke stof minimaal vijftien minuten met lauw water.	p. 124 (<i>Oogletsel</i>), stap 6, p. 125 (<i>Zo spoel je een oog</i>), stap 3: "Doe dit ten minste 15 minuten"
	15E.9	Voorkomt bij het spoelen dat het andere oog wordt besmet.	p. 125 (<i>Let op dat het vuil niet van het ene in het andere oog stroomt</i>)
	15E.10	Verwijdert alleen een vuiltje uit het oog als het niet op het gekleurde deel van het oog zit.	p. 125 (<i>Veeg alleen over het witte deel van het oog</i>), <i>Als het vuiltje op de iris of pupil zit, verwijder je dit niet</i>
	15F	Omgevingsinvloeden, gevaarlijke stoffen en dieren en planten	
	15F.1	Brengt een onderkoelde persoon naar een warme omgeving en helpt natte kleding verwijderen.	p. 86-87 (<i>Onderkoeling</i>), stap 3 en 4
	15F.2	Pakt een onderkoelde persoon in met deken(s).	p. 87 (<i>Pak de persoon in om op te warmen</i>)
	15F.3	Warmt een bevroren lichaamsdeel alleen op als opnieuw bevrozen niet te verwachten is.	p. 108 (<i>Bevriezingswonden</i>), p. 87 (<i>Onderkoeling</i>)
	15F.4	Warmt een bevroren lichaamsdeel op in handwarm water en controleert daarbij de temperatuur.	p. 108 stap 3 (<i>Gebruik warm water van maximaal 40°C</i>)
	15F.5	Herkent signalen van hitteberoerte, zoals sufheid, verwardheid of ongecoördineerd bewegen.	p. 84 (<i>Hitteberoerte</i>), p. 85 (<i>verward, suf, ongecoördineerd bewegen</i>)
	15F.6	Koelt bij hitteberoerte zeer intensief door doeken gedrenkt in water met ijs op de persoon te leggen.	p. 85 stap 3 (<i>Start direct met intensieve koeling</i>)
	15F.7	Brengt een oververhitte persoon naar een koele omgeving.	p. 85 (<i>Breng deze naar een koele omgeving</i>)
	15F.9	Voorkomt verdere blootstelling aan een gevaarlijke stof.	p. 92 (<i>Haal iemand weg bij de gevaarlijke stof</i>), p. 93 (<i>Letsel via de huid</i>)
	15F.10	Laat bij blootstelling via de huid besmette kleding, schoenen en sieraden zo snel mogelijk verwijderen zonder zelf besmet te raken.	p. 93 stap 4 en 5 (<i>Kleding en sieraden verwijderen</i>)
	15F.11	Spoelt de huid 45 minuten met lauw water na contact met een gevaarlijke stof.	p. 93 stap 6 (<i>Spoel de huid 45 minuten met lauw water</i>)
	15F.12	Verwijdert een teek zo snel mogelijk met een puntig pincet of tekenverwijderaar.	p. 133 (<i>Tekenbeet</i>), stap 1
	15F.13	Koelt pijn en jeuk na een insectensteek en verwijdert zo nodig een angel.	p. 132 (<i>Insectensteek of -beet</i>), stap 2 en 4