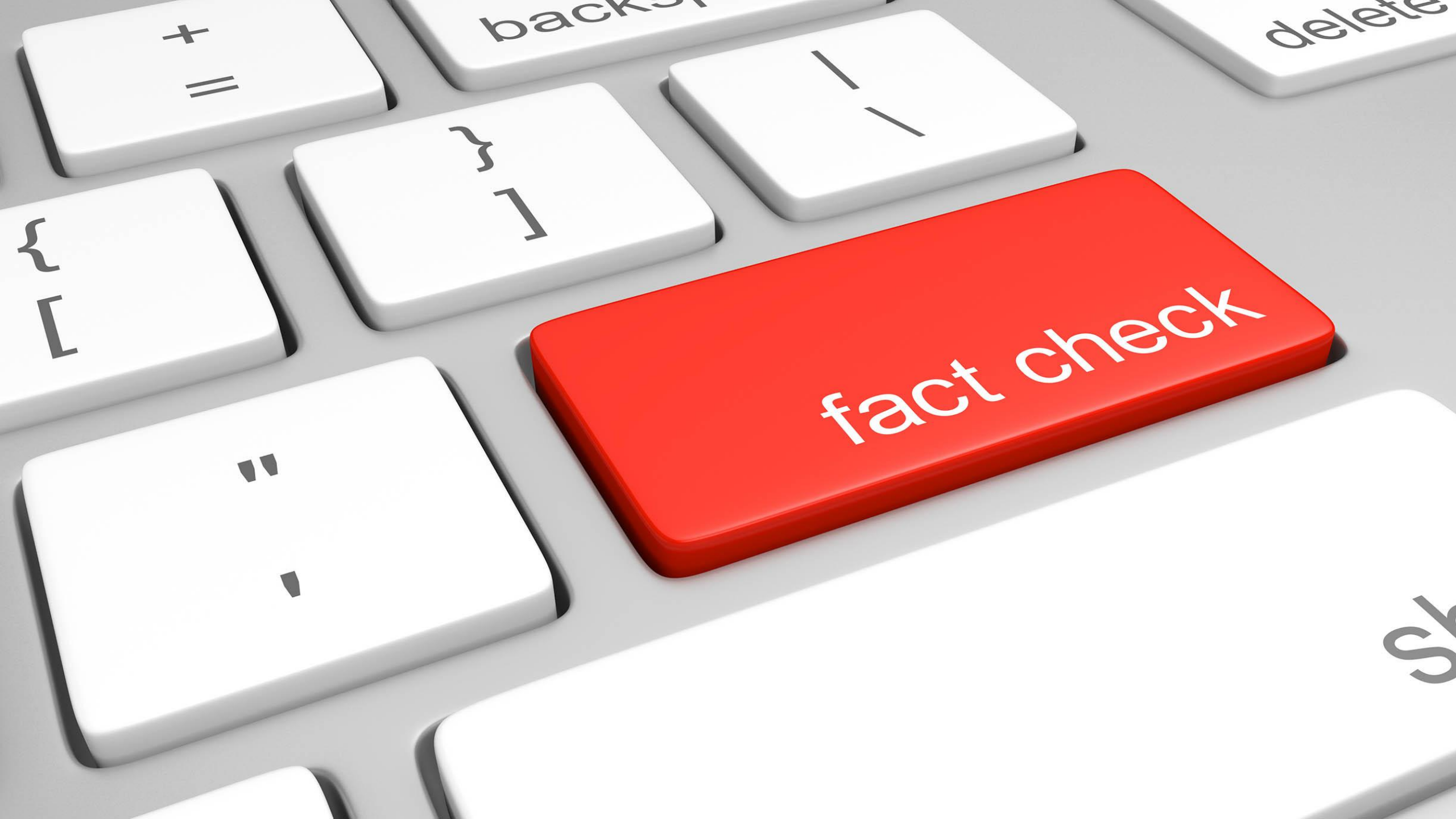
Mythes in eerste hulp






fact check



Boodschap:

- Check feiten
- Hou het simpel
- Wees bewust van je verantwoordelijkheid

Handelen vraagt moed en zelfvertrouwen

Hoe moeilijker je het maakt…….

Hoe lastiger het wordt op het moment suprême te handelen

Werp **geen** drempels op
Wakker **geen** angsten aan

Drempels om te starten

- Communicatie uitdagingen (omgevingsgeluid, slecht bereik)
- Stress en emoties
- Angst om schade te berokkenen
- Niet weten hoe te reanimeren



Bron: Farquharson B. e.a. 2026. Emergency Medicine Jolurnal

BOUW aan zelfvertrouwen!

Thema 1
Basale Reanimatie



Stelling Alleen borstcompressies zijn prima

NIET WAAR





Transport (reanimatie) is mooi, maar zonder lading (zuurstof) vrij nutteloos

ILCOR suggests that bystanders who are trained, able, and willing to give rescue breaths and chest compressions do so for all adult patients in cardiac arrest (weak recommendation, very-lowcertainty evidence). ERC Guidelines 2021

Transport (reanimatie) is mooi, maar zonder lading (zuurstof) vrij nutteloos

Borstcompressies laten het bloed circuleren. Beademingen vullen het bloed met zuurstof.



Het hart

Borstcompressies nemen de pompfunctie van het hart over en houden het bloed in beweging.

De bestemming

Zuurstofrijk bloed naar de hersenen, het hart en andere vitale organen.

De lading

Beademingen zorgen voor zuurstof in het bloed (CaO_2).

$$DO_2 = CO \times CaO_2$$

DO_2
Zuurstofaanbod aan de weefsels

CO
Bloedstroom door borst-compressies

CaO_2
Zuurstofgehalte in het bloed door beademingen

1 Borstcompressies = transport



- Zorgen voor bloedcirculatie (CO)
- Vervoeren zuurstof naar de organen

2 Beademingen = lading

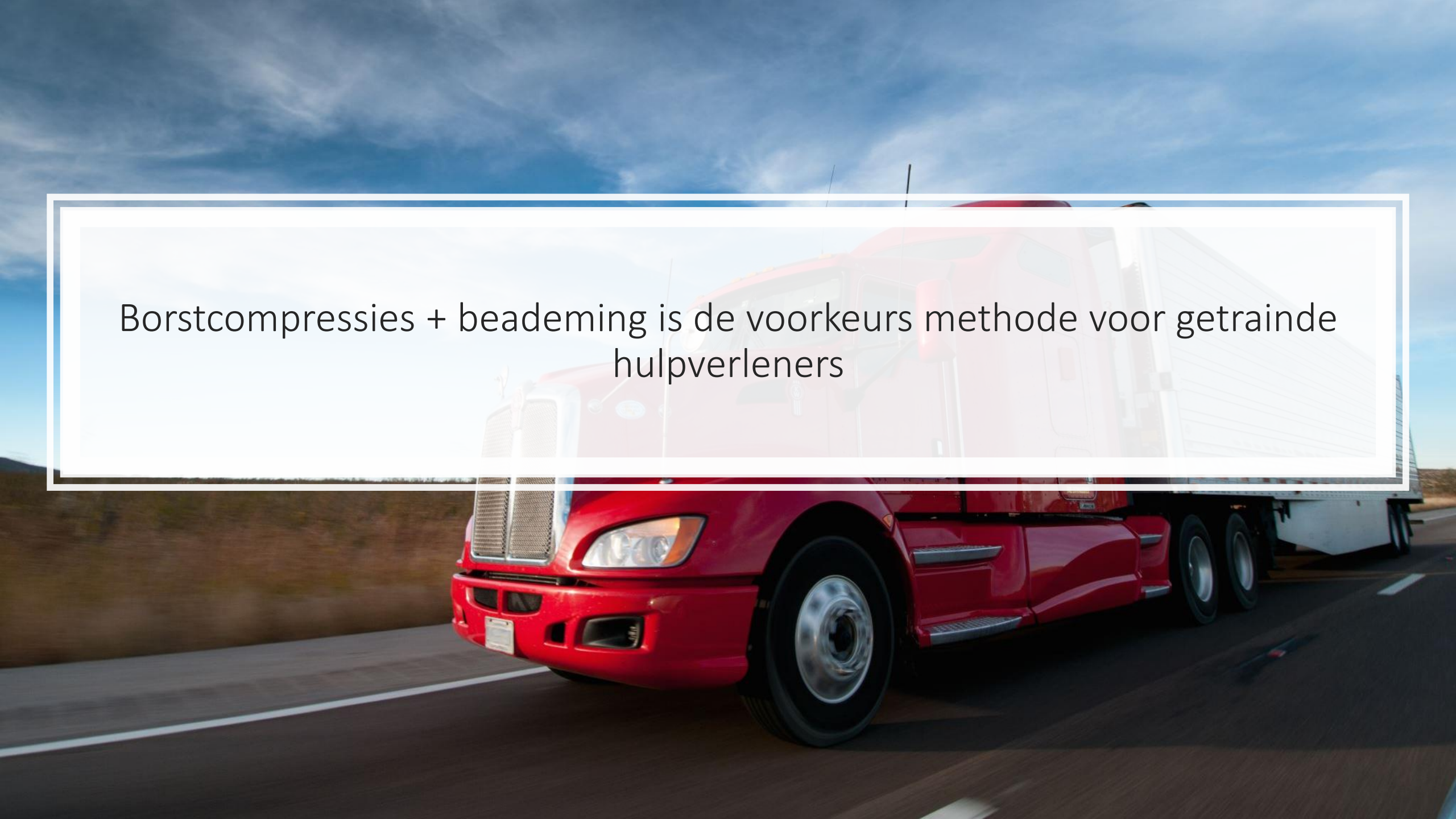


- Aanvullen van de zuurstofvoorraad
- Zorgen voor een voldoende zuurstofgehalte in het bloed (CaO_2)

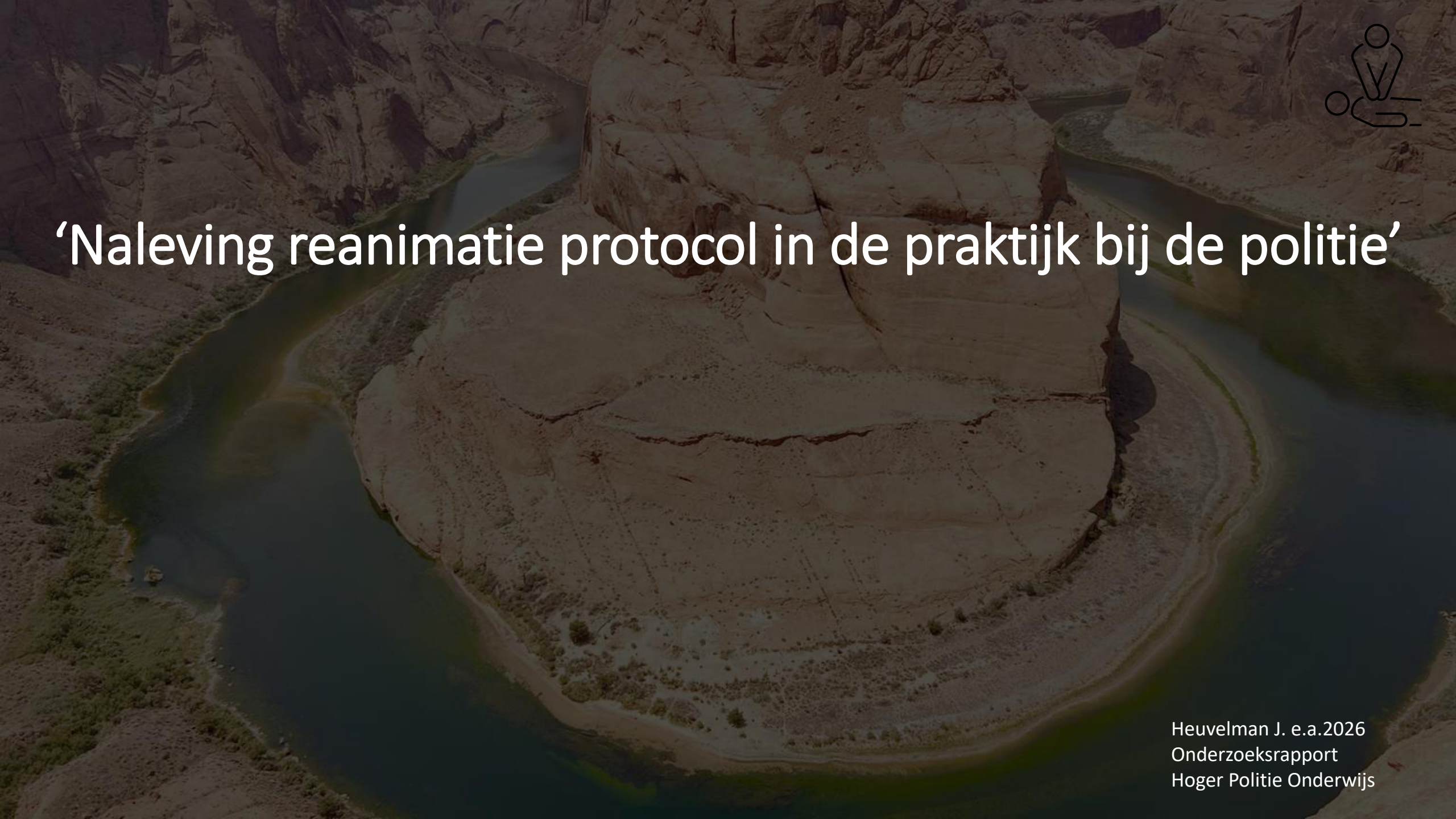
Bron: European Resuscitation Council. (2025). European Resuscitation Council Guidelines 2025: Adult Basic Life Support.



Beademen is een cruciaal onderdeel van reanimatie (NRR richtlijn 2025)



Borstcompressies + beademing is de voorkeurs methode voor getrainde hulpverleners



‘Naleving reanimatie protocol in de praktijk bij de politie’

Heuvelman J. e.a.2026
Onderzoeksrapport
Hoger Politie Onderwijs

KLOOF onderwijs - praktijk

Beademen wordt aangeleerd, niet altijd in de praktijk toegepast



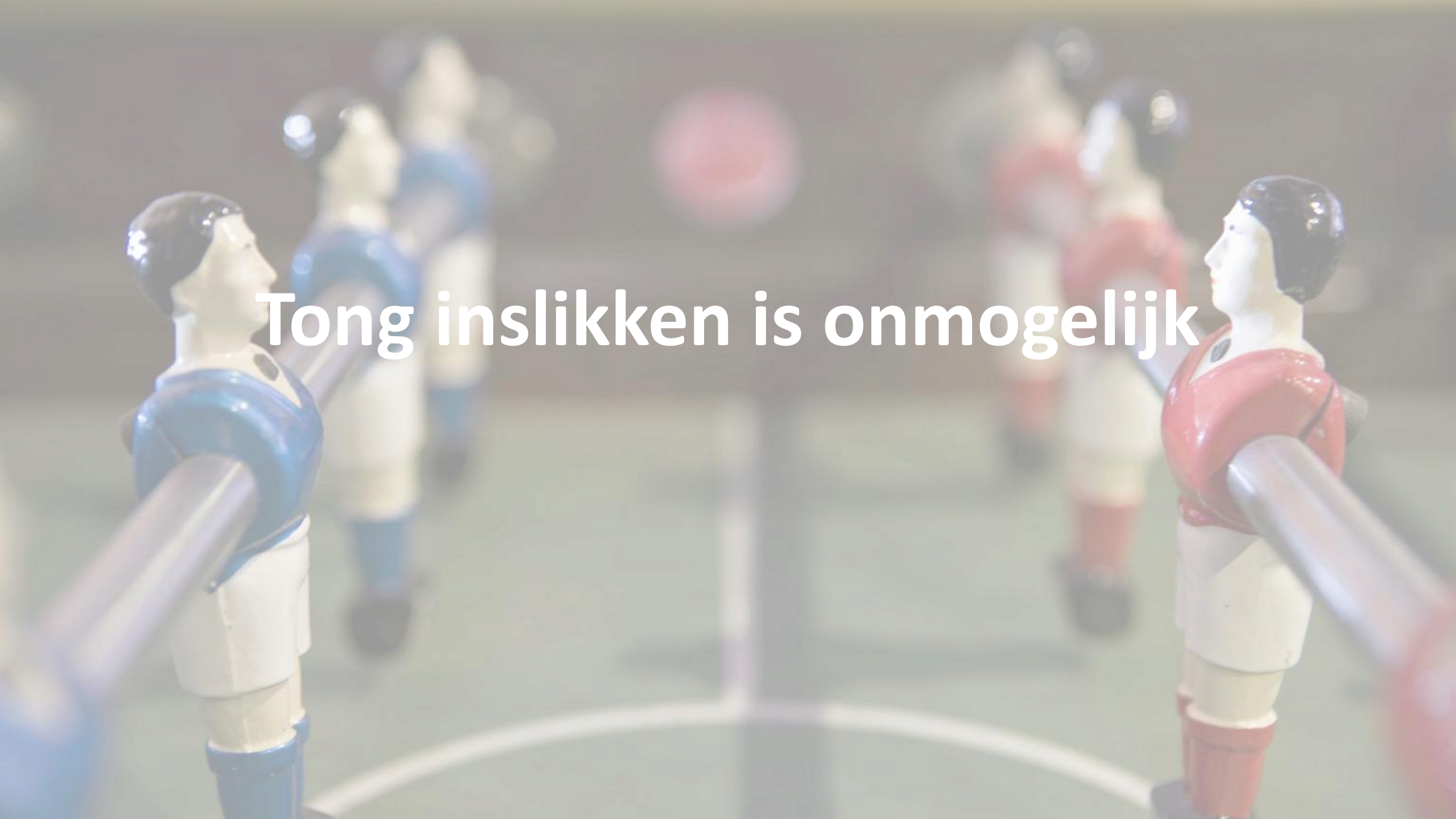
Stelling Voetballers kunnen hun tong inslikken bij bijvoorbeeld een botsing op het veld


NIET WAAR



Bron: Jonathan Nackstrand/AFP Getty Images




Tong inslikken is onmogelijk



Verdoe geen tijd!

Hoofdkantel kinlift methode is snel en effectief



Stelling

Slachtoffer moet naar een harde ondergrond


NIET WAAR

Harde ondergrond

MKA richtlijn:

Er wordt **niet** meer geadviseerd iemand naar een harde ondergrond te verplaatsen



BLS richtlijn:

Verplaatsen naar een harde ondergrond heeft **geen prioriteit**

Speciale omstandigheden

Rolstoel:

Verplaats naar de grond

Krappe ruimte:

Over-het hoofd reanimatie





Stelling

Snel en goed plakken van de electroden zijn belangrijk

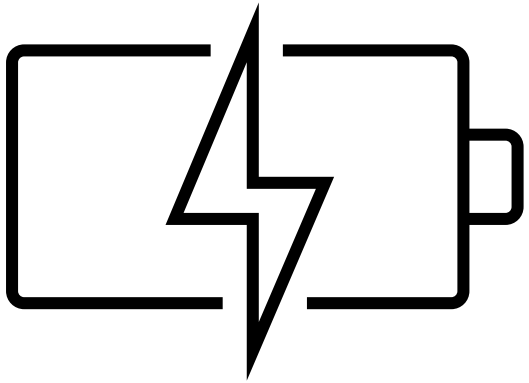


WAAR

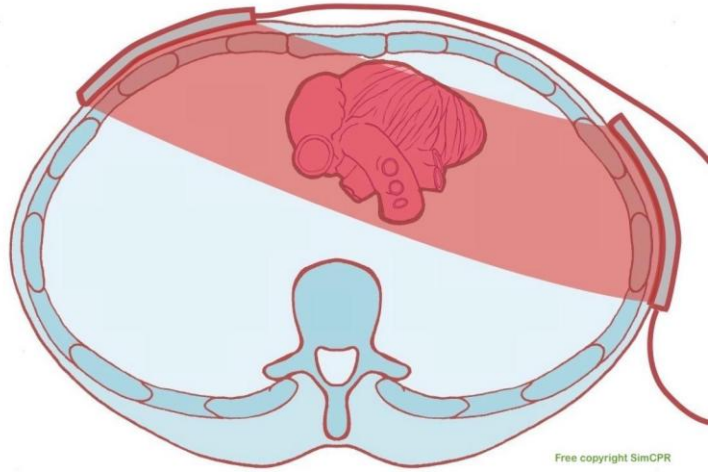
BASICS OP ORDE?



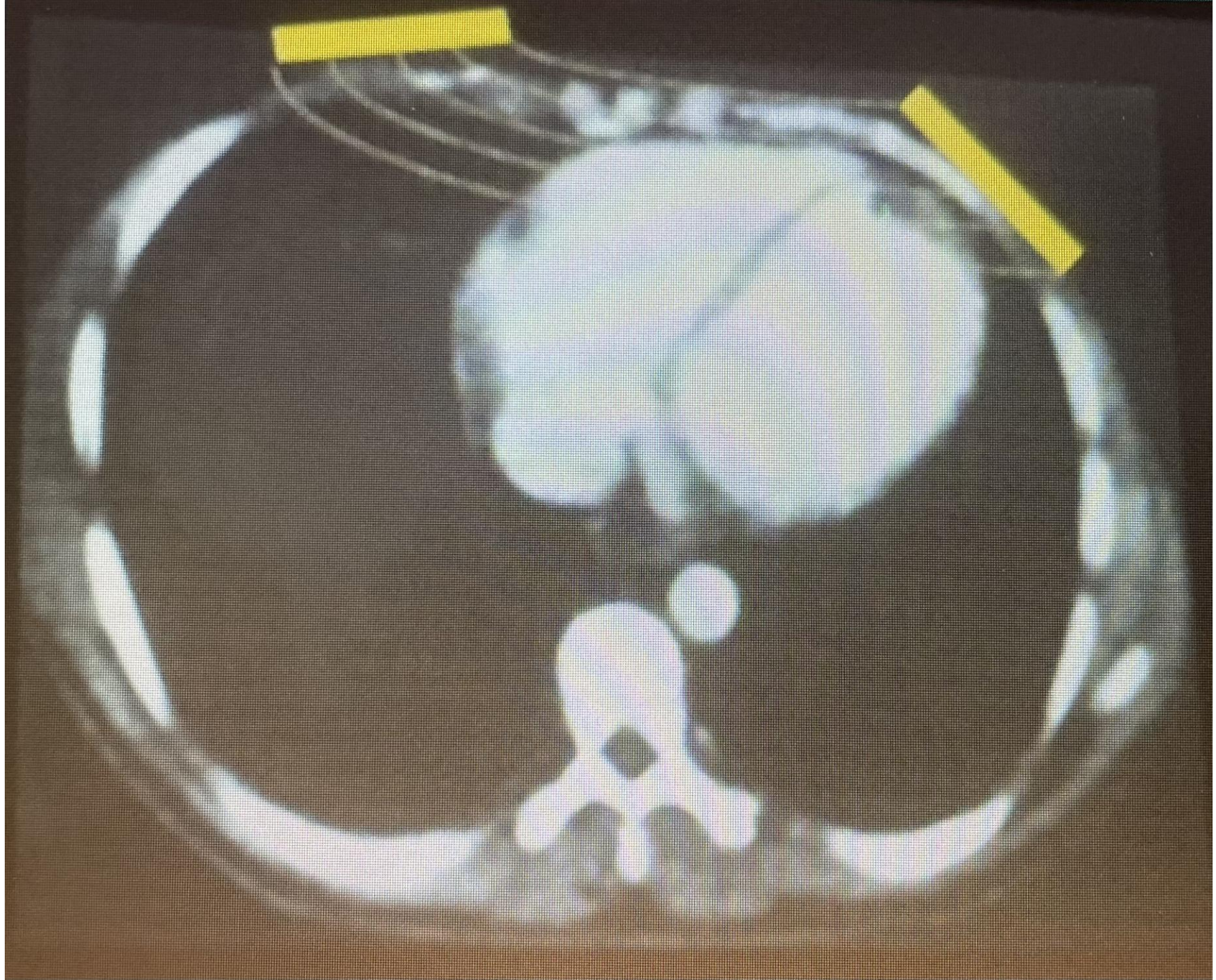
Hoge kwaliteit BLS



Snel AED aansluiten

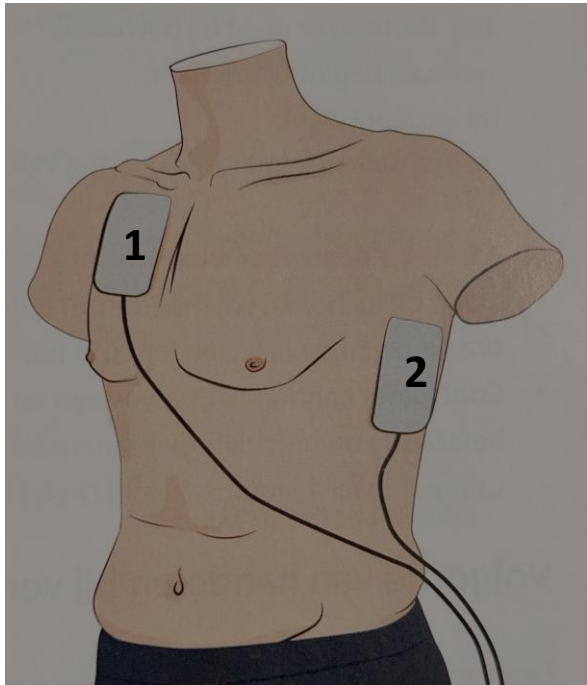


Electrode positie; effectief defibrilleren



AED electroden

Direct onder het rechter sleutelbeen dicht tegen het midden van de borstkas (1)
Enkele centimeters onder het midden van de linker oksel (2)



AED electroden

- Als de AED vraagt slachtoffer niet aan te raken, raak ook **draden** van de electroden niet aan
- Voor betrouwbare analyse en effectieve schok is goed **huid contact** noodzakelijk
  Dus **niet** te veel vocht, beharing of luchtbellen onder electroden


Stelling Reanimeren is vies

Soms WAAR

maar de kans om er ziek van te worden is **heel** klein

Risico op besmetting door beademing is **zeer** laag

bron: NRR Richtlijn 2025

Ja soms vies, maar je kan het verschil maken

Stelling:

Zoek **niet** naar een niet-reanimatie verklaring

WAAR

Reanimatiezorg

.....is soms ook terughoudend zijn



Niet-reanimeer verklaring



Schriftelijk

Duidelijk herleidbaar



Niet-reanimeer verklaring

Iedereen is wettelijk **verplicht** tot het verlenen van hulp aan een persoon in nood

Zelfbeschikingsrecht



Niet-reanimeer verklaring

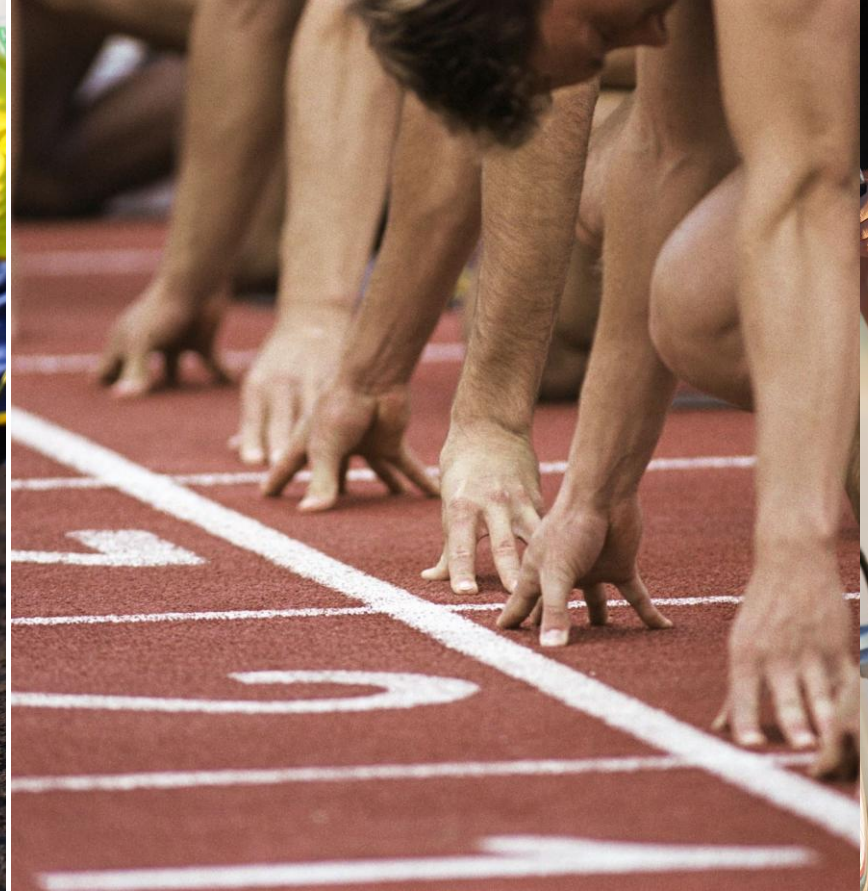
Firstresponders en omstanders **dienen** een wilsverklaring, als die wordt aangetroffen, te **respecteren**

Niet-reanimeer verklaring



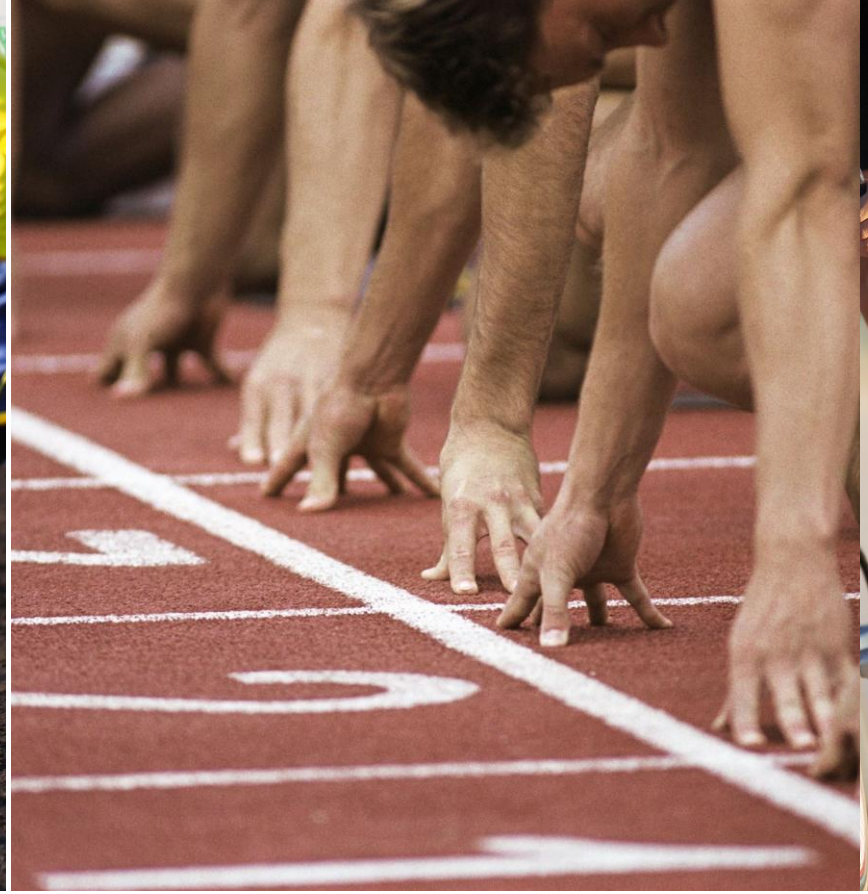
Niet zoeken

Geen handelingsverlegenheid creëren


Stelling

Sporters die plotseling omvallen zijn zeer verdacht voor het hebben van een circulatiestilstand


WAAR

Acute bewusteloosheid
tijdens (sport)**inspanning**
is een sterke aanwijzing
voor een circulatiestilstand



Bron: ERC richtlijn 2025

Stelling

Zijligging is dodelijk

(deels) **WAAR**

Is iemand bewusteloos en ademt (zeker te weten) normaal?
1) én moet je diegene noodzakelijk > 1 minuut alleen laten
én verwacht je dat de luchtweg kan blokkeren of
2) ernstig aangezichtsletsel of
3) overduidelijk zwanger

Dan stabiele zijligging



Stelling Een kind is geen kleine volwassenen


NIET WAAR

Voor niet acute zorg professionals is een kind juist een kleine volwassenen



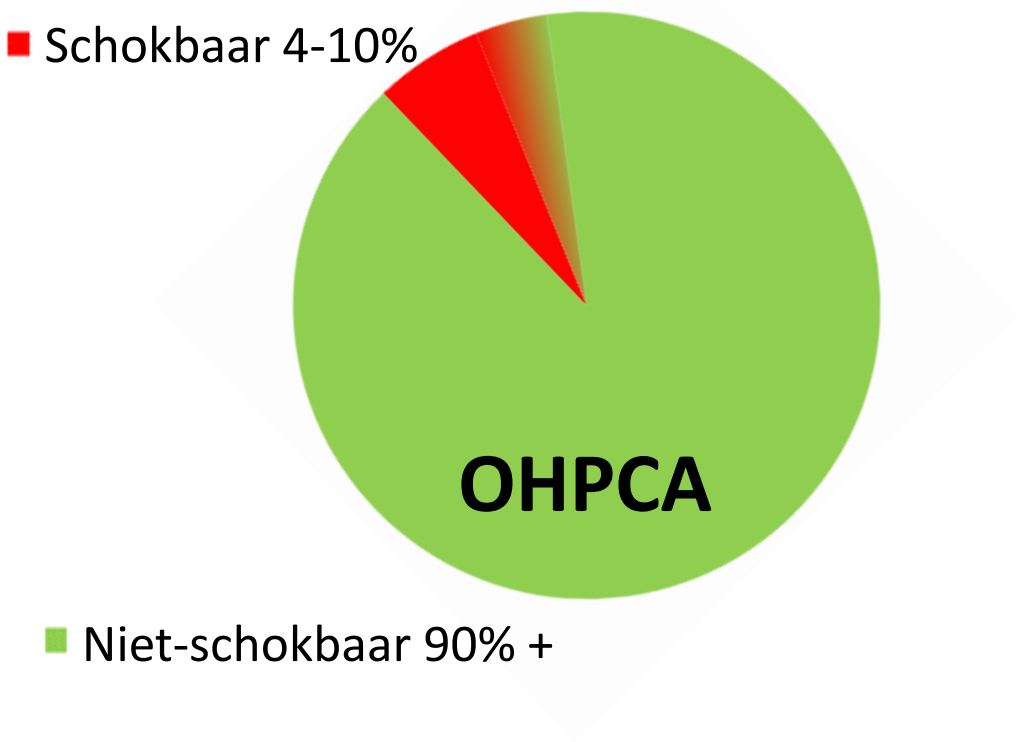
Stelling

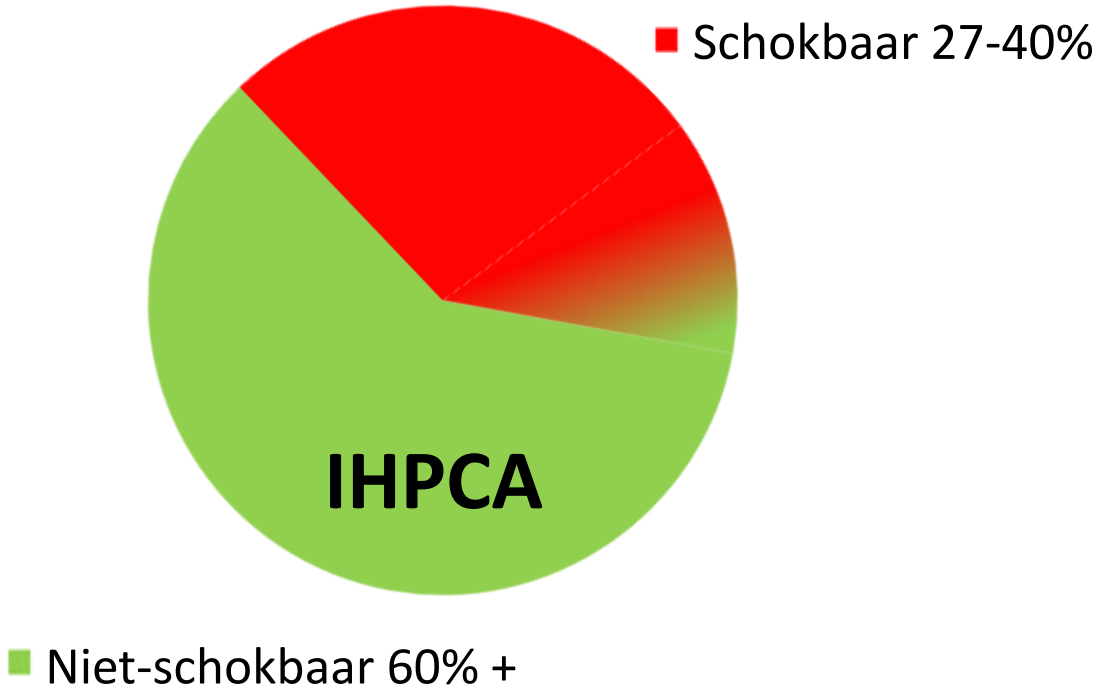
Een schokbaar hartritme komt bij kinderen nauwelijks voor

NIET WAAR

VF bij kinderen

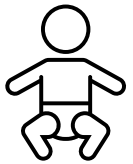
- Incidentie VF bij kinderen is laag - maar niet nul!





Bardai 2011 J Am Coll Card 57:1822 Morgan 2021 JAMA Pediatr 175:293

AED & kinderen



- Eerst 5 beademingen voor je AED aansluit
- Elektroden mogen elkaar **niet** raken
- Kind gemakkelijk te draaien (tot ca. 8 jaar/25 kg) plaats elektroden voor & achter

Voorste: midden van de borstkas net links van het borstbeen

Achterste: midden van de rug tussen de schouderbladen

AED & kinderen



- Gebruik bij kinderen tot 8 jaar (25 kg) bij voorkeur een AED die energie aanpast
- Is die niet beschikbaar: gebruik gewoon volwassen/normale AED
- Advies NRR aan fabrikanten om AED elektroden universeel te maken (dus geen kinder elektroden; want elektroden wissel kost tijd)



Stelling Burgerhulpverleners lopen in de weg



Burgerhulpverleners maken het verschil !

- Burgerhulpverleners (BHV) zijn vaak als eerste aanwezig

  (Drente 75%, Rotterdam 59% bron; HartslagNu 2021)
- Beschouw BHV’er als collega
- Het is geen plaats delict; dus stuur BHV’er niet weg
- Aanzienlijk deel van de BHV’ers komen uit de zorg



Stelling

Door reanimatie is er een risico op het worden van een kasplantje


(bijna) NIET WAAR



Kans is nihiel

- Erp. Van W. e.a. (2015) The Vegetative State: Prevalence, Misdioagnosis, and Treatment Limitations, JAMDA 16 Elsevier
- 0,1-0,2 per 100.000
- 33 in totaal: 50% hypoxic brain injury (andere door CVA, trauma enz.)



Stelling

Een reanimatie pop moet ook vrouwelijk zijn



NIET WAAR

maar het mag wel

- Overleving vrouwen in Nederland lager
- Komt dat door angst over het ontbloten van de borstkas?
- Creëer je juist niet handelingsverlegenheid?



Stelling

Een BH hoeft **niet** persé uit bij het plaatsen van AED-electroden



WAAR

BH

“There is **insufficient evidence** to guide the **routine removal** of a bra, but it may **not** always be necessary to remove a bra for defibrillation. Pads must be placed on bare skin in the correct position, which may be **possible by adjusting the bra's positioning** rather than removing it (Good Practice Statement).

ILCOR 2024

- VERDOE GEEN TIJD
- PRAAT GEEN ANGST AAN

VRAGEN



Thema 2
Eerste hulp



Stelling Bij hyperthermie moet je snel naar het ziekenhuis


NIET WAAR



KOEL EERST!

transport later

Immediately active cool using whole body (from neck down) water immersion technique (1 26 C) until core temperature <39 C. First Aid Section ERC Guiidelines 2021



Stelling Je mag iemand zijn hoofd naar achter kantelen als iemand niet ademt bij een vermoeden van nekletsel


WAAR



Wervelkolom immobilisatie

mag **NOOIT** leiden tot

vertraging van levensreddend handelen



pas op voor aan praten van

Nekangst

STELLING Er bestaan typische en a-typische klachten bij een hartinfarct

Bij vrouwen **én** bij mannen



WAAR

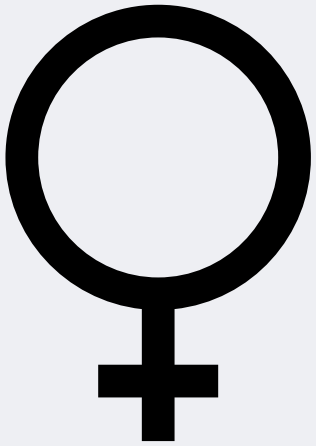
Druk tussen de schouderbladen

Kortademigheid

Extreme vermoeidheid



- 1 op de 5 vrouwen overlijdt aan hart- en vaatziekten
- Klachten niet altijd onderkend
- Hart- en vaatziekten gemiddeld 10 - 15 jaar later dan bij mannen.



Anatomie

- Kransslagaders fijner/kleiner
- Binnenbekleding gevoeliger voor hormonen en stress
- Bij vrouwen eerder de kleine bloedvaatjes van de hartspier aangedaan (mannen vaak grote kransslagaderen)

Risico factoren:

- Typische vrouwspecifieke risicofactoren (b.v.zwangerschapshypertensie)

Stelling

Smeer boter op een kleine brandwond?

NIET WAAR

- **De mythe:** Boter, olie, tandpasta of talkpoeder verzacht de huid en trekt de hitte uit de brandwond.
- **Het feit:** Dit sluit de warmte juist op in de huid, waardoor de schade erger wordt en de kans op infecties stijgt.
- **Wat wel te doen:** Spoel de wond direct minstens 10 tot 20 minuten lang met lauw, zacht stromend kraanwater. Smeer er **niets** op en dek losjes af met steriel niet klevend verband of plastic huishoudfolie.

Bron: Het Oranje Kruis Theorieboek EHBO 2026 29e editie

Stelling

Laat iemand eten of drinken bij een vergiftiging

(deels) NIET WAAR

- Geef **alleen** water (om de mond te spoelen) bij een branderig gevoel en/of pijn in de mond
- Geef alleen water of iets vettigs (boter of mayonaise) als profesionel;e hulpverlener het vraagt
- Kind knoopcelbatterij ingeslikt: Geef honing

Bron: Het Oranje Kruis Theorieboek EHBO 2026 29e editie

Stelling

Plaats iets in de mond om te voorkomen dat iemand op zijn tongbijt bij een epileptische aanval

NIET WAAR

Wat wel:

- Maak ruimte vrij om slachtoffer
- Bescherm hoofd
- Bel 112 bij grote aanval > 5 min
- Bij stoppen aanval (verslappen) controleer luchtweg en ademhaling
- Voorkom afkoeling (met deken)

Bron: Het Oranje Kruis Theorieboek EHBO 2026 29e editie

Stelling

De armtest uit mond-spraak-armtest, doe je door de persoon de armen te laten op tillen, met gesloten ogen en met de hamdpalmen naar boven.

Je beoordeelt of de armen goed mee bewegen

NIET WAAR

Niet of de arm goed meebewegeegt maar wel of de arm wegzakt

Bron: thuisarts.nl

Stelling

Bij een kind is het direct stoppen van levensbedreigend bloedverlies cruciaal

WAAR

Stop een actieve bloeding **direct**

Kind heeft 75 ml/kg circulerend volume

Baby van 4 kg heeft dus 300 ml



Vertel geen broodje aap verhalen

VRAGEN

