Eerste Hulp Basis

Samenvattende hand-out voor cursisten • ter voorbereiding op de praktijkles

Veilig handelen. Herkennen. Alarmeren. Helpen.

Lees de belangrijkste signalen en handelingen vooraf door. Tijdens de les oefen je de vaardigheden en pas je ze toe in scenario’s.

Bron: “BHV EH Basis 2025” • FeniksGroup / oorspronkelijk NIBHV-lesmateriaal

Wat leer je vooraf herkennen?

Spoedeisende situaties

- Bewusteloosheid en afwijkende ademhaling
- Verslikking en ernstige bloedingen
- Shock en acute hart- of hersenproblemen
- Epilepsie, diabetes en ernstig hersenletsel

Andere veelvoorkomende letsels

- Wonden, bloedneus en oogletsel
- Kneuzingen, verstuikingen en botbreuken
- Mogelijk wervelletsel
- Brandwonden en elektrische verbrandingen

ONTHOUD Bepaal eerst of er direct levensgevaar is; oefen de uitvoering in de les.

Basisaanpak bij ieder slachtoffer

Eerst veilig handelen

- Let op eigen veiligheid en omgeving
- Werk bij voorkeur met twee BHV'ers
- Benader het slachtoffer aan de gezichtszijde
- Controleer of het slachtoffer reageert

Daarna beoordelen en helpen

- Vraag wat er is gebeurd en waar pijn is
- Kijk, luister, voel en ruik: verzamel informatie
- Stel gerust en leg uit wat je doet
- Voorkom verergering; verplaats alleen als nodig

ONTHOUD Houd het slachtoffer warm of beschermd tegen zon; beperk onnodige beweging.

Alarmeren: wanneer 112?

Bel 112 bij onder andere

- Bewusteloosheid of stoornis in bewustzijn
- Problemen met luchtweg, ademhaling of circulatie
- Ernstige bloeding, shock of ernstige verbranding
- Pijn op de borst en signalen van beroerte

Tijdens de melding

- Zeg wat er is gebeurd en waar je bent
- Gebruik luidsprekerfunctie
- Volg de instructies van de centralist
- Laat zo mogelijk een collega helpen of AED halen

ONTHOUD In niet-spoedeisende gevallen: huisarts of huisartsenspoedpost.

Bewusteloosheid en reanimatie: de volgorde

Controleer

- Controleer veiligheid en reactie: “Gaat het?”
- Geen reactie: bel 112 en zet luidspreker aan
- Open luchtweg met hoofdkanteling en kinlift
- Controleer ademhaling maximaal 10 seconden

Geen normale ademhaling?

- Start direct met reanimeren, ook bij twijfel
- Laat de AED zo snel mogelijk halen
- Volg AED- en centralistinstructies
- Beperk onderbrekingen tot een minimum

ONTHOUD Gaspen is géén normale ademhaling.

Reanimatie: belangrijkste getallen

Borstcompressies

- 30 borstcompressies, gevolgd door 2 beademingen
- Midden op de borstkas
- Diepte bij volwassenen: 5–6 cm
- Tempo: 100–120 compressies per minuut

Beademen en AED

- Hoofd kantelen, kinlift, neus dicht
- Per beademing ca. 1 seconde; borstkas komt omhoog
- Als beademen niet lukt of niet gewenst is: blijf comprimeren
- Wissel zo mogelijk elke 2 minuten

ONTHOUD Oefen compressies, beademingen en AED-gebruik praktisch tijdens de les.

Verslikking: herken het verschil

Slachtoffer hoest effectief

- Moedig aan om te blijven hoesten
- Houd het slachtoffer in de gaten
- Roep zo nodig hulp in

Hoest niet of niet effectief

- Laat 112 bellen
- Geef maximaal 5 slagen tussen schouderbladen
- Daarna maximaal 5 buikstoten
- Wissel af; bij bewusteloosheid: start reanimatie

ONTHOUD Na een verslikincident met klachten: medische beoordeling.

Ernstige bloeding en shock

Ernstige uitwendige bloeding

- Draag wegwerphandschoenen
- Druk direct stevig op de wond
- Gebruik steriel verband of schone doek
- Leg zo mogelijk een wonddrukverband aan
- Bel 112 en voorkom afkoeling

Shock herkennen en handelen

- Bleek, koud en klam; snelle ademhaling
- Onrust, zwakte, sufheid of verwardheid
- Bel 112 en laat slachtoffer liggen
- Houd warm, stel gerust en blijf erbij
- Geef niets te drinken

ONTHOUD Ben je alleen bij ernstige bloeding? Geef eerst directe druk en bel daarna 112.

Hartklachten en beroerte

Pijn op de borst

- Drukkende of beklemmende pijn, soms uitstraling
- Mogelijk misselijkheid en transpireren
- Bel 112; voorkom inspanning
- Laat slachtoffer zelf een prettige houding kiezen
- Haal een AED, maar sluit pas aan bij bewusteloosheid

Signalen van een beroerte

- Scheve mond
- Verwarde of onduidelijke spraak
- Krachtsverlies arm of been
- Ook: plotselinge zeer heftige hoofdpijn
- Bel 112 bij één van deze signalen of twijfel

ONTHOUD Blijf bij het slachtoffer tot professionele hulp de zorg overneemt.

Epilepsie en diabetes

Epileptische aanval

- Voorkom letsel; verwijder omgevingsgevaar
- Houd tijdsduur in de gaten
- Blijf bij slachtoffer en houd omstanders weg
- Bel 112 bij herhaalde grote aanvallen kort na elkaar
- Na aanval: beoordeel ademhaling en herstel

Diabetes: hypo en hyper

- Hypo: zweten, trillen, bleekheid, afwijkend gedrag
- Bij aanspreekbare hypo: snelle suiker, daarna koolhydraten
- Hyper: dorst, vaak plassen, sufheid
- Bij niet aanspreekbaar: bel 112; niets laten drinken
- Bij geen normale ademhaling: reanimeren

ONTHOUD Maak onderscheid tussen een aanspreekbaar en een bewusteloos slachtoffer.

Hoofdletsel en bewusteloosheid

Mogelijk hersenletsel

- Na klap, val of botsing van het hoofd
- Signalen: geheugenverlies, hoofdpijn, duizeligheid
- Ook verwardheid, braken en verminderde reactie
- Laat rust nemen en voorkom extra letsel

Wanneer hulp inschakelen?

- Bel 112 bij ernstig ongeval, bewusteloosheid of slecht reageren
- Bel ook 112 bij hevige hoofdpijn of benauwdheid
- Anders: overleg met huisarts/spoedpost
- Bij “niet-pluisgevoel”: eveneens medische beoordeling

ONTHOUD Bij bewusteloosheid na ernstig ongeval: vermijd onnodig draaien of verplaatsen.

Wonden en bloedneus

Kleine wonden

- Bescherm jezelf tegen besmetting
- Spoel met schoon (kraan)water
- Dek bij voorkeur steriel af
- Huisarts bij diep, vervuild of niet te reinigen letsel
- Ook bij aanhoudend bloeden of vastzittend voorwerp

Bloedneus

- Laat slachtoffer licht voorover buigen
- Laat eenmalig snuiten, behalve bij hoofd-/gezichtsletsel
- Knijp 10 minuten neusvleugels dicht
- Bij niet stoppen: huisarts of huisartsenspoedpost

ONTHOUD Controleer bij wonden of een tetanusbeoordeling nodig is.

Oogletsel

Wat kun je herkennen?

- Rood, tranend of pijnlijk oog
- Verminderd zicht of vervormde pupil
- Vuiltje, vreemd voorwerp of harde klap
- Bijtende stof of lasogen

Belangrijkste handelingen

- Laat niet wrijven in het oog
- Verwijder geen vastzittend of doordringend voorwerp
- Bij ernstig of stomp oogletsel: professionele hulp
- Alleen los vuiltje op oogwit mag voorzichtig worden verwijderd

ONTHOUD Oogletsel: kies hulpverlening passend bij de ernst; voorkom extra schade.

Kneuzing, verstuiking en botbreuk

Kneuzing / verstuiking

- Pijn, zwelling en soms blauwe verkleuring
- Koel 10 tot maximaal 20 minuten met coldpack in hoes
- Stop als pijn toeneemt
- Eventueel steunverband als slachtoffer dat wil
- Bel huisarts bij aanhoudende of ernstige klachten

Botbreuk / ontwrichting

- Pijn, functieverlies en soms afwijkende stand
- Bij twijfel: behandel als botbreuk
- Voorkom beweging en ondersteun getroffen deel
- Bel 112 bij o.a. been-/heup-/bekkenletsel, afwijkende huidskleur of hevige pijn

ONTHOUD Bij duidelijke botbreuk niet koelen; probeer een ontwrichting nooit terug te zetten.

Mogelijk wervelletsel

Herkennen

- Val van hoogte, botsing of klap op hoofd/nek
- Pijn in nek of rug
- Tintelingen of gevoelloosheid
- Mogelijke verlammingsverschijnselen

Handelen

- Bel 112
- Laat slachtoffer in aangetroffen positie liggen
- Vraag het slachtoffer niet te bewegen
- Houd omstanders weg en bescherm tegen kou
- Wacht op professionele hulp

ONTHOUD Onnodige beweging kan bij mogelijk wervelletsel extra schade veroorzaken.

Verbrandingen: eerste hulp

Koelen en beschermen

- Stop de verbranding en doof eventuele vlammen
- Koel 10 minuten met lauw, zacht stromend water
- Verwijder knellende sieraden en losse kleding
- Laat vastzittende kleding zitten
- Dek ernstige wond losjes en schoon af; laat blaren heel

Extra risico's

- Koel de wond, niet het hele slachtoffer
- Voorkom onderkoeling
- Geen ijs of zalf op ernstige brandwonden
- Bel 112 bij ernstige/uitgebreide verbranding of benauwdheid na brand
- Bij elektrische verbranding: eerst stroombron veilig uitschakelen

ONTHOUD Verbrandingen in het gezicht kunnen ook de luchtweg bedreigen: bel 112.

Voorbereiding op de praktijkles

Probeer deze vijf vragen zonder de hand-out te beantwoorden.

1. Welke stappen neem je voordat je een slachtoffer aanraakt?

2. Wat doe je als een bewusteloos slachtoffer niet normaal ademt?

3. Wat is het verschil tussen effectief en niet-effectief hoesten?

4. Hoe help je bij ernstig bloedverlies of shock?

5. Wanneer bel je 112 en wanneer een huisarts?

ONTHOUD **Leer vooral de volgorde van handelen; de technieken worden in de les geoefend.**

Afsluiting: 4 uitgangspunten

1 Veiligheid

Zorg eerst voor je eigen veiligheid.

2 Herkennen

Beoordeel reactie, ademhaling en klachten.

3 Alarmeren

Schakel tijdig 112 of de huisarts in.

4 Handelen

Verleen passende hulp en blijf controleren.

Deze hand-out is een samenvatting en vervangt geen praktijkinstructie of actuele protocollen.