

Aanpassingen

Het Oranje Kruis Jeugdboekje

i.v.m. Richtlijnen Eerste Hulp 2016



© Het Oranje Kruis 2017

Inleiding

In juli 2016 is een nieuwe druk van het Oranje Kruis boekje verschenen. Omdat de eindtermen van Jeugd EH zijn afgeleid van die van het Oranje Kruisboekje heeft dit gevolgen voor de lesstof voor de jeugd. Een nieuwe uitgave voor de jeugd is voorzien voor september 2017.

Het Oranje Kruis wil de gebruikers van de huidige versie van Jeugd Eerste Hulp in de gelegenheid stellen ook in het cursusjaar 2016/2017 cursisten volgens de nieuwe richtlijnen op te leiden en op het examen met de nieuwe eindtermen voor te bereiden.

Daarvoor stellen wij u de volgende materialen ter beschikking:

- een overzicht van de belangrijkste wijzigingen in het lesmateriaal
- de nieuwe eindtermen
- de aanpassingen van het examen
- een aangepaste lesplanning.
- een erratum voor de werkboekjes

Deze vindt u in dit document.

U wordt aangeraden voor achtergrondinformatie bij de lesvoorbereiding gebruik te maken van de 27^e druk van Het Oranje Kruisboekje en van de bijbehorende [Instructeurshandleiding](#).

Meer informatie over de (invoering van) de richtlijnen 2016 vindt u [hier](#).

Wijzigingen in het Oranje Kruis Jeugdboekje

Algemeen

Voor de logische volgorde van de eerste hulphandelingen verwijzen we naar het schema *Volgorde Eerste Hulp* op de binnenzijde van de achterflap van de 27^e druk.

Hoofdstuk 1

De vijf belangrijke punten worden niet meer als rijtje dat uit het hoofd geleerd.

P 8. Toevoeging onder het kopje Hoe zorg je dat er professionele hulp komt? :

Zet je telefoon op de luidspreker bij het bellen van 1-1-2. De centralist van de meldkamer kan dan horen wat je doet en je helpen.

Heb je geen mobieltje bij je en is er niemand anders? Dan mag je wel weg gaan om een ambulance te waarschuwen.

P 9. Gebruik de Rautek greep *als iemand niet kan lopen of hinkelen.*

P 10. Bij de Rautekgreep vervalt het voorschrift om aan de linkerkant van het slachtoffer te knielen. De eerste 4 stappen vervallen. Daarvoor in de plaats komen:

stap 1 Neem plaats achter het slachtoffer

stap 2 Duw het slachtoffer omhoog zodat hij zit

Stap 5 wordt stap 3 en komt boven het plaatje. Stap 6 wordt stap 4. Stap 7 wordt stap 5. Stap 8 wordt stap 6 en komt boven het plaatje. Stap 9 wordt stap 7 en komt boven het plaatje. Stap 10 wordt stap 8 en hoort bij het plaatje dat boven stap 9 stond. Stap 11 en 12 worden resp. stap 9 en stap 10.

Hoofdstuk 2

- P 12. 1. Luchtpijp
2. Slokdarm

P 14. Toevoeging na eerste bullit onder Wat moet je doen: bel 112 en *laat een AED halen.*

P 17. De term flauwvallen wordt vervangen door *een flauwte hebben*. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen een flauwte met en zonder wegraking.

Toevoeging bij stap 1: *Bel 1-1-2 wanneer hij bewusteloos is (een wegraking heeft).*

P 19. Onder het kopje Wat moet je doen? Toevoegen na grijpt angstig naar zijn keel. Bel 1-1-2 en geef dan slagen tussen de schouderbladen.

P 24. Bij stap 3 vervalt de zin *Draai na het tillen van de kin je hand tot je vingers horizontaal zijn.*

p. 28 Bij wat moet je doen (circulatiestilstand)

Het eerste punt wordt: *Als iemand bewusteloos is, bel je altijd 1-1-2 en laat je de AED halen.*

Punt 4 (Haal ook ... van het hart) vervalt daarmee.

Hoofdstuk 3

In plaats van de term actieve bloedingen wordt *bloedverlies* gebruikt.

P39. onder Grote bloedingen: eerste en vierde bullit vervallen.

De tekst bij de tweede bullit verandert in: geef druk op de wond totdat je een verband aan kunt leggen.

De tekst bij de derde bullit verandert in: leg het verband zo stevig mogelijk aan.

P 40. Bij wonddrukverband: de tekst na de eerste zin wordt *Leg dan een zwachtel (ideaalzwachtel) aan over het gaas of snelverband. Zwachtel alleen bij hevig bloedverlies zo strak mogelijk.*
Onder Shock vervalt de derde bullit.

P 42. Onder Via spijsverteringskanaal, wat moet je doen? Toevoegen aan tweede zin: *Bel de huisarts of huisartsenpost. Als dat niet lukt bel je 112.*

Toevoegen aan de laatste zin van de tweede alinea: *Als dat gebeurt, bel je 1-1-2 en geef je de eerste hulp uit hoofdstuk 2.*

P 43. Toevoeging onder eerste bullit: *Als ze vastzitten maak je ze eerst nat en trek je ze daarna voorzichtig los.*

Bij Let op! Toevoeging: *Bel 1-1-2 bij grote tweede- en derdegraads brandwonden.*

Hoofdstuk 4 – Wonden

P 47. De tekst bij Let op wordt: *Spoel vuile wonden met schoon water. Dek wonden steriel af. Maar leg geen verband op diepe borstwonden. Bel wel 1-1-2.*

Gebruik geen ontsmettingsmiddel bij wonden die nog door de (huis)arts behandeld moeten worden.

P 55. Stap 1 Tweede zin verandert in: Dit moet je 10-20 minuten doen

Hoofdstuk 5 – Bewegen

Het aanleggen van een mitella en de brede das vervalt.

P 60. Het woordje *vaak* vervalt in de eerste zin van de tweede alinea. De derde en de vierde zin van deze alinea vervallen (Als dat niet lukt t/m leg je een brede das aan).

P 60-63. De stappenplannen Aanleggen mitella en brede das vervallen.

Het gebruik van synthetische watten vervalt en de richting waarin een hand/pols wordt gezwachteld is omgedraaid.

P 64. Stap 1: de derde t/m vijfde zin vervallen (Bedek bij een t/m iets uitsteken).

P 65. Stap 2 wordt *Leg de eerste slag met de zwachtel rondom de hand, laat de vingertoppen en de duim vrij. Trek de zwachtel steeds een beetje aan. Doe dit niet te strak.*

Stap 3 wordt: *Zwachtel richting de pols. Zwachtel een slag onder de duim en erboven. Herhaal dit voor extra steun.*

Stap 4 wordt *Zwachtel vervolgens de pols.*

A.g.v. deze wijzigingen zijn de afbeeldingen bij het stappenplan op p. 64 en 65 niet meer correct. (Zie afbeeldingen p. 103 27^e druk.)

P 66. Stap 1: de derde t/m zesde zin vervallen. (Bedek bij een t/m met watten).

De tekeningen bij het stappenplan op p. 66 en 67 zijn door de ingetekende watten (in groen) niet meer correct. De wijze van zwachtelen is wel correct.

P 76. Stap 2: de derde zin vervalt (Trek bij t/m op de wond). Daarvoor komt in de plaats: *Trek de zwachtel een beetje aan, maar doe dit niet te strak.*

Hoofdstuk 6 – Kleine ongevallen

P 71. Stap 4: dichtstbijzijnde ooghoek wordt *binnenste* ooghoek.

P72: Stap 4: 10 minuten wordt *5 minuten*.

P 73. Stap 6: 10 minuten wordt *5 minuten*.

P 76. Stap 3: Tweede zin vervalt.

P 77. Stap 4: de tekst na 'bekertje melk' (tweede zin), vervalt.

P 79. Onder wat doe je? Toevoeging in tweede zin: Verwijder de teek bij voorkeur *met een puntig pincet of anders* met een speciale tekenverwijderaar.

Hoofdstuk 7 – Temperatuur

P 83. Vijfde en zesde bullit worden vervangen door: Bel 1-1-2 wanneer iemand die oververhit is, suffer wordt of bewusteloos raakt.

P 85. De laatste bullit (Bel 1-1-2) moet de eerste bullit worden.

Hoofdstuk 8 – Hulpmiddelen

P 89. De actuele inhoud van de verbanddoor vindt u [hier](#). Uit de lijst op p 89 verdwijnen de driekante doek, het wondsnelverband, de watten, veiligheidsspeld, metallineverband. Steriel gaas komt terug onder de naam steriele kompressen.

P 90. De teksten over driekante doek en synthetische watten vervallen.

P 91. In de tekst over (wond)snelverband vervalt het stuk na met de zwachtels kun je het wondkussen vastleggen. (Er zijn twee soorten t/m vast te plakken). De afbeelding is niet meer juist.

P 92. Bij (Reddings)deken na de laatste zin toevoegen: *Leg dan de deken niet op het slachtoffer, maar houdt het boven hem.*

Aanpassingen werkboekje Jeugd Eerste Hulp 8-10 jaar

1.1, p3: vraag 4 vervalt

2.1, p9: Tekst vraag 4 wordt: Iemand kan om verschillende redenen een flauwte krijgen. Geef drie voorbeelden

3.1, p14: Tekst wordt: Bloedverlies

5.2. p30: Vraag 8 en 9 vervallen

6.1, p34: Vraag 2: Tekst 'naar je ooghoek' verandert in 'naar je binnenste ooghoek'

6.2, p36: vraag 7a. eerste vierkantje: tekst na 'melk' vervalt

6.3, p38: vraag 11a: tekenverwijderaar verandert in puntig pincet
p39, vraag 12 vervalt

8.1, p48, vraag 3 vervalt (plaatje klopt niet meer)
p48, vraag 5: antwoordmogelijkheid 'driekante doek' vervalt

8.2, p49, vraag 6: plaatjes wondsnelverband en veiligheidsspleid vervallen
p51, vraag 7: plaat met driekante doek vervalt

Eerste hulp spel, p53:

49: Tweede zin wordt: je koelt de brandwond 10-20 minuten onder zacht stromend lauw water

36: eerste zin wordt: de jongen heeft zijn neus na 2 minuten losgelaten, ...

p54: plaatje bij 36 moet zijn 5 minuten

Aanpassingen werkboekje Jeugd Eerste Hulp 10+

1.1, p2: vraag 3: tweede zin vervalt

p3: vraag 4 vervalt

p4: vraag 7 vervalt

2.1, p9: Tekst vraag 4 wordt: Iemand kan om verschillende redenen een flauwte krijgen. Geef drie voorbeelden

3.1, p14: Tekst wordt: Bloedverlies

P16: vraag 6b: Vraag wordt: Wat is het verschil tussen shock en een flauwte

4.2, p25: vraag 10: 4^e antwoordmogelijkheid wordt Koel minstens 10-20 minuten met water

5.2. p30: Vraag 5 vervalt

P32: vragen 8 en 9 vervallen

6.2, p37: vraag 7a: eerste vierkantje: tekst na 'melk' vervalt. Tweede vierkantje 'of water' vervalt

6.3, p40, vraag 12 vervalt

8.1, p48, vraag 3 vervalt (plaatje klopt niet meer)

p48, vraag 5: antwoordmogelijkheid 'driekante doek' vervalt

8.2, p50, vraag 6: plaatjes wondsnelverband en veiligheidsspel vervallen

p51, vraag 7: plaat met driekante doek vervalt

p52, vraag 8 vervalt

Eerste hulp spel, p53:

49: Tweede zin wordt: je koelt de brandwond 10-20 minuten onder zacht stromend lauw water

36: eerste zin wordt: de jongen heeft zijn neus na 2 minuten losgelaten, ...

p54: plaatje bij 36 moet zijn 5 minuten

Eindtermen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp/bewijs van deelname

Om in het bezit te komen van het diploma Jeugd Eerste Hulp hoeft een kandidaat niet precies hetzelfde te kunnen als volwassenen. Een kandidaat hoeft bijvoorbeeld geen examen te doen in de reanimatie. Dit is *geen verplicht examenonderdeel*. Er *mag* er dus wel examen in gedaan worden. Als een kandidaat dat wel wil doen, dan wordt dit afgesproken met de ouders en met degene van wie hij/zij de eerste hulp cursus krijgt.

Start van de hulpverlening

De kandidaat kan:

- aangeven, dat bij het verlenen van eerste hulp, altijd eerst voor de eigen veiligheid, voor die van omstander(s) en van slachtoffer(s) moet worden gezorgd (let op gevaar)
- vertellen waarom het belangrijk is een slachtoffer gerust te stellen
- vertellen waarom het belangrijk is een slachtoffer te beschermen tegen weersinvloeden
- nagaan wat een slachtoffer mankeert, hem geruststellen en beschermen tegen weersinvloeden
- professionele hulp (laten) alarmeren
- uitleggen waarom iemand zoveel mogelijk moet worden geholpen op de plaats waar hij zit of ligt
- aangeven wanneer het noodzakelijk is iemand over korte afstand te vervoeren
- iemand met behulp van de noodvervoersgreep van Rautek verplaatsen
- ondersteunt een slachtoffer bij het hinkelen

Bewustzijn en ademhaling

De kandidaat kan:

globaal de bouw en werking van de belangrijkste organen beschrijven, namelijk de hersenen en het zenuwstelsel, de ademhalingsorganen en het hart met bloedvatenstelsel

De kandidaat kan met betrekking tot het bewustzijn:

- bewusteloosheid herkennen aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen van bewusteloosheid herkennen
- 1-1-2 bellen bij bewusteloosheid en AED (laten) halen
- vier oorzaken van bewusteloosheid noemen
- uitleggen dat je bewusteloos kunt raken door een val, slag of stoot op het hoofd
- uitleggen waardoor een bewusteloos slachtoffer wordt bedreigd
- een bewusteloos slachtoffer vanuit buikligging op de rug draaien
- bij een bewusteloze de luchtweg vrijhouden (stabiele zijligging)
- een slachtoffer van stabiele zijligging in rugligging draaien.

De kandidaat kan met betrekking tot flauwte:

- vier oorzaken van flauwte opnoemen
- aan de hand van de verschijnselen een (dreigende) flauwte herkennen
- vertellen hoe een flauwte kan worden voorkomen
- de gevaren van een flauwte noemen
- iemand met een (dreigende) flauwte plat neerleggen.

De kandidaat kan met betrekking tot ademhaling:

- aan de hand van een ongevalssituatie en de verschijnselen ademhalingsstoornissen herkennen
- aangeven welke eerste hulp moet worden verleend bij een slachtoffer met een stoornis in de ademhaling als gevolg van letsel of ziekte.

De kandidaat kan met betrekking tot verslikking:

- de luchtweg vrijmaken bij iemand die zich verslikt door hem vijf slagen tussen de schouderbladen te geven en als dit niet helpt de buikstoten toe te passen.

De kandidaat kan met betrekking tot reanimatie (**Dit is geen verplicht onderdeel van de lesstof en dus ook niet van het examen!**)

- herkennen dat een bewusteloos slachtoffer zonder (normale) ademhaling reanimatie nodig heeft
- een volwassene alarmeren
- 1-1-2 inschakelen
- weten wie in de omgeving kan reanimeren
- weten waar zich een AED bevindt
- een slachtoffer borstcompressies geven dan wel uitleggen of voordoen aan een omstander hoe borstcompressies gegeven moeten worden
- mond-op-mondbeademing geven dan wel uitleggen of voordoen aan een omstander hoe mond-op-mondbeademing gegeven moet worden
- weten hoe borstcompressies en beademen (mond-op-mond) worden gecombineerd
- een AED aansluiten en bedienen of kan dit aan een omstander uitleggen
- een slachtoffer snel kantelen wanneer deze tijdens de reanimatie gaat braken.

Actieve bloedingen

De kandidaat kan:

- globaal de taken van het bloed en de circulatie beschrijven, voor zover nodig om te begrijpen welke eerste hulp bij de verschillende stoornissen en letsels moet worden verleend en waarom
- de verschillende soorten bloedvaten en hun kenmerken noemen: slagaders, aders en haarvaten
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een (ernstige) uitwendige bloeding herkennen
- uitleggen waarom een (ernstige) uitwendige bloeding snel moet worden gestopt
- een bloeding stoppen door druk op de wond uit te oefenen (wonddrukverband).

Shock

De kandidaat kan:

- globaal beschrijven wat er bij shock gebeurt
- vertellen hoe je moet handelen bij shock: slachtoffer plat laten liggen, beschermen tegen afkoelen, maar niet actief opwarmen en geen drinken geven.

Vergiftiging

De kandidaat kan:

- een aantal giftige stoffen noemen
- vertellen langs welke wegen giftige stoffen het lichaam kunnen binnenkomen
- vertellen dat vergiftiging vaak kan worden voorkomen en hoe
- vertellen dat bij vergiftiging in principe de huisarts(enpost) gebeld moet worden en in welke situaties 1-1-2 gebeld wordt vertellen dat je, als dat mogelijk is, altijd een restant van het gif of de verpakking moet meegeven naar dokter of ziekenhuis.

Wonden

De kandidaat kan:

- vertellen uit welke lagen de huid is opgebouwd: opperhuid, lederhuid, onderhuids bindweefsel
- vertellen welke taken de huid heeft: bescherming van het lichaam tegen afkoeling, verhitting, uitdroging en beschadiging, regeling van de lichaamstemperatuur
- uitleggen waardoor een wond kan ontstaan en hoe deze soms kan worden voorkomen
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een uitwendige (open) wond herkennen

- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van een uitwendige (open) wond zijn
- verontreiniging en besmetting van de wond en bloedverlies beperken
- een wond afdekken met een stuk(je) wondpleister
- een wond afdekken met een steriel kompres en dit vastzetten met een elastische zwachtel en/of kleefpleister
- een wond afdekken met een (wond)snelverband
- een wond aan een gewricht afdekken
- een splinter uit de huid verwijderen.

Brandwonden

De kandidaat kan:

- vertellen hoe moet worden gehandeld als iemand in brand staat
- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van eerste-, tweede- en derdegraads brandwonden zijn
- vier oorzaken van brandwonden noemen en aangeven hoe verbranding kan worden voorkomen
- eerste hulp verlenen bij brandwonden door het verbrande lichaamsdeel onmiddellijk tenminste 10-20 minuten koelen met zacht stromend lauw (leiding)water.
- weten dat als geen leidingwater beschikbaar is ook brandwondenkompressen of desnoods slootwater kan worden gebruikt om te koelen.
- weten dat vastzittende kleding niet verwijderd mag worden het water in dat geval over de kleding laten lopen omdat anders de huid kapot gaat
- brandwonden met niet-verklevend steriel verband afdekken
- tweede- en derdegraads brandwonden losjes verbinden om pijn te beperken
- weten dat blaren niet kapot mogen gaan
- het slachtoffer naar de dokter of het ziekenhuis verwijzen bij tweede- of derdegraads brandwonden.

Kneuzingen, verstuikingen, botbreuken en ontwrichtingen

De kandidaat kan:

- globaal de bouw en werking van het geraamte beschrijven, voor zover nodig om te begrijpen welke eerste hulp bij verschillende stoornissen en letsels aan het geraamte moet worden verleend en waarom
- globaal de werking van de gewrichten en spieren beschrijven, voor zover nodig om te begrijpen welke eerste hulp bij verschillende stoornissen en letsels aan de spieren en gewrichten moet worden verleend en waarom
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een kneuzing en een verstuiking herkennen
- omschrijven wat een kneuzing en wat een verstuiking is
- een kneuzing en een verstuiking koelen
- steun geven aan een gekneusd/verstuikt lichaamsdeel
- vertellen dat bij twijfel aan een botbreuk/ontwrichting het slachtoffer moet worden doorverwezen naar de dokter
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een botbreuk en een ontwrichting herkennen
- uitleggen waarom een gebroken of ontwricht lichaamsdeel onbeweeglijk moet worden gehouden
- een slachtoffer zelf een gewonde arm laten ondersteunen
- een gebroken been, enkel en voet rust en steun geven met behulp van bijvoorbeeld een dekenrol.

Oogletsel

De kandidaat kan:

- onderscheid maken tussen ongevalssituatie waarbij het gaat om een vuiltje in het oog en situaties waarbij er sprake is van ernstig oogletsel
- vertellen hoe je een loszittend vuiltje uit het oog kan verwijderen
- uitleggen wanneer iemand met een oogletsel naar de oogarts of het ziekenhuis moet worden verwezen
- aangeven waarom je heel zuinig moet zijn op je ogen en waardoor een oog gemakkelijk kan worden beschadigd.

Neus- en oorletsel

De kandidaat kan:

- bij een bloedneus het slachtoffer voorover laten buigen en de neus dichtknijpen
- uitleggen waarom vreemde voorwerpen in neus of oor er door een dokter uit moeten worden gehaald.

Tandletsel

De kandidaat kan:

- vertellen hoe moet worden gehandeld bij uitgeslagen tanden en uitleggen waarom iemand met uitgeslagen tanden snel naar een tandarts moet worden gebracht
- vertellen hoe moet worden gehandeld bij een tand door de lip.

Steken en beten

De kandidaat kan:

- vertellen hoe insectensteken moeten worden behandeld en waarom sommige mensen, die extra gevoelig zijn voor insectensteken, snel naar de dokter moeten worden gebracht
- vertellen hoe tekenbeten moeten worden behandeld en wanneer het slachtoffer naar de dokter moet.

Oververhitting

De kandidaat kan:

- vertellen wat oververhitting is en hoe het kan ontstaan
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen oververhitting herkennen
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met oververhitting: hem laten stoppen met de inspanning, in een koele omgeving brengen, overbodige kleding verwijderen, een koel drankje geven (het liefst sportdrink)
- uitleggen wanneer iemand juist geen drinken mag krijgen.

Onderkoeling

De kandidaat kan:

- vertellen wat onderkoeling is en hoe het kan ontstaan
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen onderkoeling herkennen
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met lichte onderkoeling: brengt het slachtoffer in droge, warme, beschutte omgeving, warmt hem actief op met warme douche, kruiken, dekens, warme dranken
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met ernstige onderkoeling: brengt het slachtoffer in droge, warme, beschutte omgeving, verwijdert natte kleding, laat slachtoffer niet bewegen, wikkelt hem in dekens, waarbij het gezicht vrijgelaten wordt en de armen en benen afzonderlijk ingepakt worden.

Bevriezing

De kandidaat kan:

- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van eerste-, tweede- en derdegraads bevriezing zijn
- eerste hulp verlenen bij bevriezing door het bevroren lichaamsdeel op te warmen met water van maximaal 40°C, het slachtoffer eventueel op te warmen met de eigen lichaamswarmte, de bevroren lichaamsdelen niet warm te wrijven en de blaren heel te laten
- wonden en blaren steriel afdekken met niet-verklevend verband
- bij tweede- en derdegraads bevriezing losjes verbinden om pijn te beperken
- weten dat blaren niet kapot mogen gaan
- het slachtoffer naar de dokter of het ziekenhuis verwijzen bij tweede- of derdegraads bevriezing.

Hulpmiddelen

De kandidaat kan:

- vertellen dat voor het verlenen van eerste hulp vaak verbandmiddelen nodig zijn en waarvoor deze het beste gebruikt kunnen worden
- de eigenschappen van de verschillende materialen beschrijven en vertellen welke verschillende soorten verbanden ermee kunnen worden aangelegd
- uitleggen waarom in huis, op school, in de sporthal, in de auto of caravan, op de boot een verbanddoos aanwezig moet zijn
- vertellen wat er minimaal in een verbanddoos moet zitten
- verklaren waarom een verbanddoos op een gemakkelijke bereikbare plek moet staan
- uitleggen waarom de inhoud van een verbanddoos op peil moet blijven.

Het examen Jeugd Eerste Hulp

Onderdelen Examen jeugd EH

Thema 1: Uitgangspunten

Let op gevaar

Noodvervoergreep van Rautek

Thema 2: Bewustzijn en ademhaling

- a) Beoordeling bewustzijn flauwte
- b) Beoordeling ademhaling, verslikking
- c) Van buik naar rug draaien
- d) Vrijhouden luchtweg (stabiele zijligging)
- e) Alarmeren (volwassene of professional)

Eventueel reanimatie

- f) Borstcompressies
- g) Beademing
- h) Gebruik AED

Uit de thema's 3 tot en met 7 worden 6 onderwerpen gekozen: 1 onderwerp per thema en 1 onderwerp uit een thema naar keuze:

Thema 3: Ernstig

- a) Actieve bloedingen/ aanleggen ((wond)snelverband)
- b) Shock
- c) Vergiftiging

Thema 4: Wonden

- a) Kleine wonden
- b) Grote wonden (aanleggen gaas met kleefpleister of zwachtel)
- c) Brandwonden

Thema 5: Bewegen

- a) Kneuzingen en verstuikingen
- b) Botbreuken
- c) Ontwrichtingen
- d) Zwachtelen hand/pols

Thema 6: Kleine ongevallen

- a) Vuiltje in het oog
- b) Bloedneus
- c) Tandletsels
- d) Steken en beten

Thema 7: Temperatuur

- a) Oververhitting
- b) Onderkoeling
- c) Bevriezing