

# Inhoud

## DEEL A ALGEMEEN

### 1 Introductie Eerste Hulp 10

- 1.1 De keten van hulpverlening 10
- 1.2 Kennis en kunde 10
- 1.3 Aandachtspunten om verantwoord hulp te verlenen 11

### 2 Het menselijk lichaam (geen examenstof) 18

- 2.1 Cellen, weefsels en organen 18
- 2.2 Het zenuwstelsel 19
- 2.3 Het ademhalingsstelsel 19
- 2.4 Het hart- en vaatstelsel 21
- 2.5 De zintuigen 24
- 2.6 Huid en slijmvlies 26
- 2.7 Het bot- en spierstelsel 28
- 2.8 De stofwisseling 31
- 2.9 Het spijsverteringsstelsel 31
- 2.10 De lichaamstemperatuur 33
- 2.11 Het voortplantingsstelsel 34

### 3 Verbandmaterialen en hulpmiddelen 35

- 3.1 Verbandmaterialen 35
- 3.2 Hulpmiddelen 38
- 3.3 Aanvullende middelen 39

## DEEL B STOORNISSEN IN DE VITALE FUNCTIES

### 1 Levensreddend handelen 43

- 1.1 Vitale functies 43
- 1.2 Volgorde van handelen 43
- 1.3 Gevaarlijke situatie 44
- 1.4 Actief (levensbedreigend) bloedverlies 51
- 1.5 Wervelletsel 56

### 2 Reanimatie en de aed 59

- 2.1 Inleiding 59
- 2.2 Reanimatie 61
- 2.3 Hulpmiddelen bij reanimatie 69
- 2.4 De Automatische Externe Defibrillator (AED) 70
- 2.5 Stabiele zijligging 72
- 2.6 Reanimatie van drenkelingen, baby's en kinderen 73
- 2.7 Burgerhulpverlening 78

### 3 Luchtwegbelemmering 80

- 3.1 Verslikking 80

### 4 Stoornissen in de ademhaling 86

- 4.1 Angst- of paniekaanval met snelle ademhaling 86
- 4.2 Verbranding van de luchtwegen 87
- 4.3 Letsels van de borstkas 88
- 4.4 Ziekten met gevolgen voor de ademhaling 90

### 5 Stoornissen in de bloedsomloop 92

- 5.1 Levensbedreigend bloedverlies 92
- 5.2 Shock en anafylactische shock 94
- 5.3 Pijn op de borst 97

### 6 Stoornissen in het bewustzijn 100

- 6.1 Letsels met gevolgen voor het bewustzijn 100
- 6.2 Ziekten met gevolgen voor het bewustzijn 102
- 6.3 Flauwte (wegraking) 108

## DEEL C OVERIGE LETSELS

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>111</b>
<b>2</b>	<b>Oververhitting</b>	<b>113</b>
2.1	Hittekramp	113
2.2	Hitte-uitputting of hittestuwing	114
2.3	Hitteberoerte	115
<b>3</b>	<b>Koudeletsels</b>	<b>119</b>
3.1	Bevriezing	119
3.2	Lichte onderkoeling	120
3.3	Ernstige onderkoeling	122
<b>4</b>	<b>Wonden</b>	<b>125</b>
4.1	Inleiding	125
4.2	Eenvoudige wonden	126
4.3	Wrijvingsblaren	128
4.3	Brandwonden	128
4.5	Ernstige wonden	134
4.6	Verbanden	136
<b>5</b>	<b>Bewegingsletsels</b>	<b>144</b>
5.1	Kneuzing en verstuiking	144
5.2	Spierscheur	147
5.3	Botbreuk	148
5.4	Ontwrichting	153
5.5	Extra: Aanleggen van een mitella (dit is geen examenstof)	154
<b>6</b>	<b>Vergiftigingen</b>	<b>157</b>
6.1	Inleiding	157
6.2	Vergiftiging via het spijsverteringsstelsel	158
6.3	Vergiftiging via de luchtwegen	160
6.4	Vergiftiging via de huid of ogen	161
<b>7</b>	<b>Elektriciteitsletsels</b>	<b>165</b>

<b>8</b>	<b>Overige letsels</b>	<b>169</b>
8.1	Oogletsel	169
8.2	Oorletsels	171
8.3	Neus	171
8.4	Gebit	172

## DEEL D KLEINE ONGEVALLLEN EN ZIEKTEVERSCHIJNSELEN

<b>1</b>	<b>Kleine ongevallen</b>	<b>175</b>
1.1	Inleiding	175
1.2	Allergische reacties	175
1.3	Insectenbeten en -steken	175
1.4	Tekenbeten	179
1.5	Steken van zeedieren	180
1.6	Slangenbeten	182
1.7	Irritatie door eikenprocessierups	182
1.8	Honden- en kattenbeten	183
1.9	Spinnenbeten	183
<b>2</b>	<b>Ziekteverschijnselen</b>	<b>185</b>
2.1	Koorts	185
2.2	Hoofdpijn	186
2.3	Buikpijn	187

## DEEL E EXTRA

<b>1</b>	<b>Eerste hulp aan kinderen</b>	<b>191</b>
1.1	Inleiding	191
1.2	Levensfasen en ontwikkeling	192
1.3	Veiligheid voor kinderen	194
1.4	Eerste hulp aan kinderen	196
1.5	Kindermishandeling	197
1.6	Aandoeningen	198
1.7	Baby- en kinderreanimatie	200
1.8	Kinderziekten	200

<b>2</b>	<b>Eerste hulp aan zwangere vrouwen</b>	<b>206</b>	<b>6</b>	<b>Eerste hulp tijdens evenementen</b>	<b>237</b>
2.1	Inleiding	206	6.1	Inleiding	237
2.2	Eerste hulp verlenen aan een zwangere vrouw	207	6.2	Veldnorm evenementenzorg	238
2.3	Zwangerschapsvergiftiging	209	6.3	ABCDE-benadering	238
2.4	Zwangerschap en kinderziekten	209	6.4	Organisatie van het evenement	240
2.5	Eerste hulp bij een bevalling	210	6.5	Hulpverlening tijdens evenementen	241
2.6	Miskraam	210			
<b>3</b>	<b>Eerste hulp aan ouderen</b>	<b>212</b>	<b>7</b>	<b>Eerste hulp bij acute alcohol- en drugsproblemen</b>	<b>243</b>
3.1	Inleiding	212	7.1	Inleiding	243
3.2	Lichamelijke veranderingen	213	7.2	Gezondheidsverstoringen als gevolg van (overmatig) alcoholgebruik	246
3.3	Mentale veranderingen	214	7.3	Gezondheidsverstoringen als gevolg van (overmatig) drugsgebruik	247
3.4	Het benaderen van ouderen bij hulpverlening	214			
3.5	Andere pijnbeleving	214	<b>8</b>	<b>Eerste hulp bij sport- en wandelletfels</b>	<b>251</b>
3.6	Veel voorkomende ziekten en letsels bij ouderen	215	8.1	Inleiding	251
3.7	Veel voorkomende problemen bij ouderen	217	8.2	Soorten letsels en preventie	252
3.8	Gebruik van medicijnen	221	<b>9</b>	<b>Eerste hulp tijdens bijzondere omstandigheden</b>	<b>259</b>
<b>4</b>	<b>Eerste hulp aan stembandlozen</b>	<b>223</b>	9.1	Eerste hulp verlenen met beperkte hulpmiddelen	259
4.1	Inleiding	223	9.2	Eerste hulp bij een terroristische aanslag	260
4.2	Herkennen van een stembandloos slachtoffer	224	9.3	Eerste hulp tijdens een pandemie	263
4.3	Eerste hulp verlenen aan stembandlozen, reanimatie	224			
4.4	Stembandloze drenkelingen	225			
<b>5</b>	<b>Eerste hulp op reis</b>	<b>226</b>			
5.1	Inleiding	226			
5.2	Ongevallen met tweewielers	227			
5.3	Duikongevallen	230			
5.4	Hoogteziekte	231			
5.5	Tropische ziekten met koorts	233			
5.6	Voedselvergiftiging	233			
5.7	Zonverbranding	234			
5.8	Sneeuwblindheid	235			