
Competenties

De competenties 1 t/m 7 dienen elk jaar en de competenties 8 t/m 18 dienen iedere twee jaar bewezen te worden.

De competentiekaart die door de kaderinstructeur wordt bijgehouden is bepalend voor de aanvraag van een eventuele verlenging van het diploma met twee jaar.

Competentie 01

Vijf belangrijke punten bij het verlenen van Eerste Hulp

De eerste hulpverlener kan:

- De vijf belangrijke punten toepassen.

Hij is in staat om:

- Maatregelen te nemen om de veiligheid van zichzelf, mede hulpverleners, omstanders en slachtoffer(s) te waarborgen;
 - Een slachtoffer in een gevaarlijke situatie met de noodvervoersgreep van Rautek te verslepen naar een veilige plaats;
 - Een slachtoffer te benaderen en gegevens te verzamelen op grond waarvan kan worden geconcludeerd wat er is gebeurd en wat het slachtoffer mankeert;
 - Op de juiste wijze professionele hulp te (laten) alarmeren en deze zo nodig te assisteren / begeleiden;
 - Te vertellen waarom het belangrijk is met een slachtoffer te praten en hem zo mogelijk te helpen op de plaats waar hij zich bevindt.
-

Competentie 02

Stoornissen in het bewustzijn

De eerste hulpverlener kan:

- Het bewustzijn beoordelen;
- Twee bewustzijnsniveaus (bij bewustzijn en bewusteloos) herkennen / vaststellen.

Hij is in staat om:

- Het bewustzijn te beoordelen door aanspreken en voorzichtig schudden aan de schouders;
 - Iemand met een bewustzijnsstoornis, die op zijn buik ligt, op zijn rug te draaien;
 - Aan te geven welke volgende vitale functie (na het bewustzijn) moet worden beoordeeld;
 - Een (dreigende) flauwte te herkennen, bewustzijnsverlies te voorkómen en bij bewustzijnsverlies de juiste eerste hulp te verlenen;
 - Aan te geven wat de oorzaken van een flauwte zijn en hoe een flauwte kan worden voorkómen.
-

Competentie 03

Stoornissen in de ademhaling

De eerste hulpverlener kan:

- De ademhaling beoordelen;
- Een vrije, en geheel of gedeeltelijk afgesloten luchtweg herkennen / vaststellen;
- Een normale, niet normale en afwezige ademhaling herkennen / vaststellen;
- De ademhaling veiligstellen en bewaken.

Hij is in staat om:

- De ademhaling te beoordelen door kijken, voelen en luisteren en aan de hand van zijn waarnemingen de juiste conclusie te trekken met betrekking tot het al dan niet voldoende zijn van de ademhaling;
 - Bij een slachtoffer met een bewustzijnsstoornis en een normale ademhaling de luchtweg vrij te houden door hem in de stabiele zijligging te brengen;
 - Bij een slachtoffer met een geheel of gedeeltelijk afgesloten luchtweg, dat bij bewustzijn is, de luchtweg vrij te maken door het toepassen van de daartoe geëigende grepen, waaronder de handgreep van Heimlich;
 - Op het juiste tijdstip professionele hulp te (laten) waarschuwen.
-

Competentie 04

Stilstaand circulatie kind

De eerste hulpverlener kan:

- Bij een bewusteloos slachtoffer met een afwezige of onvoldoende ademhaling een kunstmatige ademhaling en circulatie op gang brengen en houden.

Hij is in staat om:

- Bij een bewusteloos slachtoffer met een afwezige of onvoldoende ademhaling te reanimeren;
 - Bij een bewusteloos slachtoffer met een geheel of gedeeltelijk afgesloten luchtweg, de luchtweg vrij te maken door de mond te openen en zo nodig leeg te maken;
 - Op het juiste tijdstip professionele hulp te (laten) waarschuwen.
-

Competentie 05

Actieve bloedingen

De eerste hulpverlener kan:

- Ernstige bloedingen herkennen / vaststellen;
- Ernstige bloedingen stelpen;
- Op het juiste tijdstip professionele hulp (laten) waarschuwen.

Hij is in staat om:

- Een ernstige bloeding te stoppen door:
 - Druk op de plaats van de wond uit te (laten) oefenen;
 - Het getroffen lichaamsdeel omhoog te brengen.
-

Competentie 06

Shock

De eerste hulpverlener kan:

- (dreigende) Shock herkennen / vaststellen;
- Het ontstaan en/of verergering van shock voorkómen.

Hij is in staat om:

- Aan te geven wat de oorzaken van shock zijn, voor zover relevant voor de te verlenen eerste hulp;
 - Zo mogelijk de oorzaak van de (dreigende) shock te bestrijden;
 - Algemene maatregelen te nemen om verergering en/of ontstaan van shock te voorkómen;
 - Op het juiste tijdstip professionele hulp te (laten) waarschuwen.
-

Competentie 07

Ziekteverschijnselen en Kind

Deze kunt u terug zien op onze competentielijst onder nummer 7.

Ook als hulpverlener kun te maken krijgen met (kinder)ziektes. Onder ziektes verstaan wij: koorts, hoofdpijn, misselijk, braken, diarree, uitdroging, allergieën en buikpijn.

Samenvatting:

1. Verwijs bij ziekteklachten naar de huisarts, ga niet zelf dokteren.
2. Vooral baby's, jonge kinderen en bejaarden hebben een verhoogd risico op uitdroging wegens onvoldoende vocht.
3. Een kind heeft nog geen antistoffen aangemaakt en kan heftiger reageren op ziekte dan een volwassene.
4. Adviseer een zwangere contact op te nemen met de huisarts als zij in contact geweest is met sommige kinderziekten.

Een uitgebreide uitleg vindt u terug in **Het Oranje Kruisboekje** en in het boek **EHBO leren & doen**.

Competentie 08

Uitwendige Wonden

De eerste hulpverlener kan:

- Een uitwendige wond herkennen / vaststellen;
- Op grond van plaats, oorzaak, grootte en diepte van de wond en de kans op infectie en tetanus bepalen of het verantwoord is dat de eerste hulpverlener zelf de definitieve hulp verleent;
- Verontreiniging en besmetting van de wond en bloedverlies beperken.

Hij is in staat om:

- De definitieve behandeling aan een slachtoffer met een eenvoudige wond te geven:
 - wond reinigen;
 - wond ontsmetten;
 - wond hygiënisch afdekken;
- Zo nodig steun en rust geven aan het gewonde lichaamsdeel;
- Eerste hulp te verlenen aan een slachtoffer met een uitwendige wond in afwachting van professionele hulp:
 - wond hygiënisch afdekken met een (wond)snelverband;
 - zo nodig rust en steun geven aan het gewonde lichaamsdeel;

- Eerste hulp te verlenen aan een slachtoffer met een doordringende borstwond;
 - Eerste hulp te verlenen aan een slachtoffer met een doordringende buikwond.
-

Competentie 09

Brandwonden

De eerste hulpverlener kan:

- Eerste-, tweede- en derdegraads brandwonden herkennen / vaststellen;
- Op grond van plaats, uitgebreidheid en diepte van de verbranding bepalen of het verantwoord is dat de eerste hulpverlener zelf de definitieve hulp verleent;
- Uitbreiding, verontreiniging en besmetting van brandwond(en) beperken.

Hij is in staat om:

- Brandwonden te koelen, bij voorkeur met zacht stromend, lauw (leiding)water;
 - Brandwonden hygiënisch af te dekken;
 - Een slachtoffer met een mogelijk verbrande luchtweg te helpen bij het vinden van een zo comfortabel mogelijke houding;
 - Brandwonden door bijtende stoffen langdurig te spoelen met veel lauw (leiding)water.
-

Competentie 10

Kneuzingen en Verstuiking

De eerste hulpverlener kan:

- Een kneuzing en verstuiking herkennen / vaststellen;
- Verdere schade aan het getroffen lichaamsdeel voorkómen;
- Pijn en ongemak voor het slachtoffer beperken.

Hij is in staat om:

- Het getroffen lichaamsdeel te koelen;
 - Rust en steun te geven aan het getroffen lichaamsdeel.
-

Competentie 11

Ontwrichting en Botbreuken

De eerste hulpverlener kan:

- Een ontwrichting en gesloten en open botbreuken herkennen / vaststellen;
- Verdere schade aan het getroffen lichaamsdeel voorkómen;
- Pijn en ongemak voor het slachtoffer beperken;
- Bij open botbreuken: verontreiniging en besmetting beperken.

Hij is in staat om:

- Bij een ontwrichting en een botbreuk het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk te houden;
 - Rust en steun te geven aan een ontwricht / gebroken lichaamsdeel;
 - Bij een open botbreuk de wond af te dekken;
 - Een slachtoffer met mogelijk wervelletsel zo min mogelijk te (laten) bewegen;
 - Een slachtoffer met een botbreuk van de ribben te helpen bij het vinden van een zo comfortabel mogelijke houding.
-

Competentie 12

Letsel van het oog, neus, oor en mond

De eerste hulpverlener kan:

- Oogletsels herkennen / vaststellen;
- Bepalen of het verantwoord is dat de eerste hulpverlener zelf de definitieve hulp verleent;
- Indien toelaatbaar de oorzaak van het oogletsel opheffen en verergering en/of verlies van het gezichtsvermogen voorkómen.

Hij is in staat om:

- Een loszittend vuiltje uit het oog te verwijderen;
 - Bij een slachtoffer dat een bijtende stof in het oog heeft gekregen en bij een slachtoffer met een verbrand oog het getroffen oog langdurig met lauw leidingwater te spoelen;
 - Aan te geven dat bij een doordringende oog verwonding het voorwerp niet uit het oog mag worden verwijderd en dat het slachtoffer niet in het oog mag wrijven;
 - Aan te geven dat een slachtoffer met lasogen en een slachtoffer met stomp oogletsel professionele hulp behoeven.
-

Competentie 13

Vergiftiging

De eerste hulpverlener kan:

- Vergiftiging via spijsverteringskanaal, luchtweg en longen en huid herkennen / vaststellen;
- Inwerking van het gif beperken.

Hij is in staat om eerste hulp te verlenen aan een slachtoffer dat:

- Een niet bijtend gif via het spijsverteringskanaal in het lichaam heeft gekregen;
 - Een bijtend gif via het spijsverteringskanaal in het lichaam heeft gekregen;
 - Een petroleumproduct via het spijsverteringskanaal in het lichaam heeft gekregen;
 - Een giftige stof via de luchtweg en longen in het lichaam heeft gekregen;
 - Een giftige stof via de huid in het lichaam heeft gekregen.
-

Competentie 14

Steken en Beten

Onder steken en beten verstaan: insectensteken, tekenbeten, steken door zeedieren, slangenbeten en irritatie door eikenprocessierups.

Samenvatting:

1. Zuig het gif uit bij een wesp- of bijensteek en haal een eventuele angel weg.
2. Verwijder teken met een pincet en let goed op of er uitslag ontstaat op de plek waar het slachtoffer is gebeten.
3. Spoel de huid na een steek van een zeedier met zo heet mogelijk water.
4. Onthoud de kenmerken van een slang als je gebeten bent.
5. Probeer contact met de brandhaartjes van de eikenprocessierups te vermijden.

Een uitgebreide uitleg vindt u terug in **Het Oranje Kruisboekje** en in het boek **EHBO leren & doen**.

Competentie 15

Elektriciteitsongevallen

De eerste hulpverlener kan:

- Elektriciteitsongevallen herkennen en de situatie veiligstellen;

- De gevolgen van elektrische stroom door het lichaam beperken / bestrijden.

Hij is in staat om:

- Aan te geven dat bij een elektriciteitsongeval het slachtoffer pas kan worden benaderd nadat de stroomtoevoer is onderbroken;
 - Aan een slachtoffer met een stoornis in de vitale functies of brandwonden als gevolg van een elektriciteitsongeval eerste hulp te verlenen overeenkomstig de punten 2, 3, 4 en 8.
-

Competentie 16

Letsel door koude

De eerste hulpverlener kan:

- Algehele onderkoeling en bevroering herkennen / vaststellen;
- Verdere afkoeling voorkómen;
- De vitale functies veiligstellen;
- Bij bevroering: uitbreiding, verontreiniging en besmetting beperken.

Hij is in staat om:

- Aan te geven dat een onderkoeld slachtoffer op een beschutte plaats moet worden gebracht en moet worden toegedekt;
 - Een onderkoeld slachtoffer met een stoornis in de vitale functies te helpen overeenkomstig de punten 2, 3 en 4;
 - Aan te geven dat een slachtoffer met een eerste-, tweede- of derdegraads bevroering op een droge en beschutte plaats moet worden gebracht en dat de getroffen lichaamsdelen voorzichtig met lichaamswarmte moeten worden opgewarmd.
-

Competentie 17

Letsel door warmte

De eerste hulpverlener kan:

- Hittekrampen, warmte-uitputting en hitteberoerte herkennen / vaststellen;
- De lichaamstemperatuur normaliseren / verdere stijging voorkómen;
- De vitale functies veiligstellen.

Hij is in staat om:

- Aan te geven dat een slachtoffer met een warmteletsel in een koele omgeving moet worden gebracht en wanneer actief moet worden afgekoeld;
 - Aan te geven dat een slachtoffer met hittekrampen of warmte-uitputting, dat bij bewustzijn is, zout en water te drinken kan worden gegeven;
 - Bij een stoornis in de vitale functies als gevolg van een te hoge lichaamstemperatuur eerste hulp te verlenen overeenkomstig de punten 2, 3 en 4.
-

Competentie 18

Vervoer op korte afstand

De eerste hulpverlener kan:

- Aangeven wanneer het noodzakelijk is iemand over korte afstand te vervoeren;
- Iemand over korte afstand vervoeren.

Hij is in staat om:

- Iemand met behulp van de noodvervoersgreep van Rautek te verslepen;
- Een slachtoffer, dat nog op één been kan staan, door ondersteuning over korte afstand te verplaatsen.