

Voorkomen van ongevallen en EHBO

Leerdoelen en vaardigheidsdoelen

# Leerdoelen het menselijk lichaam

Van cel tot stelsel

* Je kan de afstemming tussen de verschillende organen en orgaanstelsels benoemen en beschrijven.
* Je weet hoe het leven van cel tot orgaanstelsel is opgebouwd.
* Je kan de organen in het menselijk lichaam aanwijzen in een model of afbeelding en kan de functie van de organen benoemen.

Ademhalingsstelsel

* Je kent de organen van het ademhalingsstelsel en je weet de functie van ieder orgaan.
* Je kan beschrijven hoe de verschillende organen samenwerken om de gaswisseling goed te laten verlopen
* Je kan de verschillende typen ademhaling beschrijven
* Je kan de stofwisseling van de longen beschrijven in rust- en inspanningssituaties

Hart- en bloedvatenstelsel

* Je kent de bouw en de functie van het hart
* Je kent de verschillende stadia van de hartslag
* Je kent de onderdelen van de bloedsomloop en kan de onderdelen en je kunt hun functie benoemen.
* Je kan het vervoer van stoffen beschrijven.
* Je kent de verschillende bloedcellen en kan hun functie benoemen.
* Je kan de functie van het bloed benoemen in het herstel van ziektes/verwondingen.
* Je kan uitleggen hoe het lichaam een wondje dicht.

Het oor

* Je kan de verschillende onderdelen en diens werking van het oor benoemen.

Het oog

* Je kan de verschillende onderdelen en diens werking van het oog benoemen.

De huid

* Je kan de verschillende onderdelen en diens werking van de huid benoemen.

Bewegen en stevigheid

* Je kent de onderdelen van het bewegingsapparaat en kan hun functie benoemen.

# Leerdoelen theorie voorkomen van ongevallen en EHBO

Veiligheid en protocollen

* Je kan onveilige situaties op de werkvloer herkennen
* Je kan onveilige situaties bespreekbaar maken
* Je kan uitleggen hoe verwonding, verbranding en vergiftiging voorkomen kunnen worden
* Je kan mogelijkheden en beperkingen van een bezoeker signaleren met de daarbij behorende risico’s en gevaren
* Je kan bij onveilige situaties hulp inroepen en bereikbaar zijn
* Je kan handelingen uitvoeren volgens veiligheidsrichtlijnen
* Je kan in acute situaties handelen volgens een stappenplan
* Je kan bij onveilige situaties hulp inroepen en bereikbaar zijn
* Je kan aangeven water minimaal in een verbanddoos moet zitten

Wonden

* Je kan een open wond herkennen
* Je kan bepalen of het verantwoord is als eerstehulpverlener zelf de definitieve hulp te verlenen dan wel een wond af te dekken

Oogletsel

* Je kan oogletsel herkennen
* Je kan aangeven waarom je heel zuinig moet zijn op je ogen
* Je kan aangeven waardoor een oog gemakkelijk kan worden beschadigd

Brandwonden

* Je kan brandwonden koelen
* Je weet wat je moet doen bij derdegraadsbrandwonden

Splinters

* Je kan een splinter uit de huid verwijderen

Bloedingen

* Je kan actieve bloedingen stoppen en hulp inschakelen
* Je kan een ernstige uitwendige bloeding herkennen
* Je kan een bloeding stoppen met wonddrukverband
* Je kan een neusbloeding stoppen

Skelet, gewrichten en spieren

* Je kan aangeven hoe je gewrichten kunt bewegen
* Je kan een kneuzing of verstuiking herkennen
* Je kan een botbreuk herkennen
* Je kan een ontwrichting herkennen
* Je kan een kneuzing of verstuiking verzorgen
* Je kan uitleg en advies geven aan iemand met een gebroken of ontwricht lichaamsdeel

Stoornissen in het bewustzijn

* Je kan stoornissen in het bewustzijn signaleren en hulp inschakelen
* Je kan een onderkoeling en oververhitting herkennen
* Je kan een flauwte herkennen
* Je kan een shock herkennen
* Je kan een alcoholvergiftiging herkennen

Vergiftiging

* Je kan een vergiftiging door het innemen van stoffen herkennen
* Je weet welke eerste hulp je kan verlenen bij het innemen van giftige stoffen
* Je kan een vergiftiging door inademen van giftige stoffen herkennen
* Je weet welke eerste hulp je kan verlenen bij het inademen van giftige stoffen

Stoornissen in de ademhaling

* Je kunt stoornissen in de ademhaling signaleren en hulp inschakelen
* Je kan ademhalingsstoornissen herkennen
* Je kan een hyperventilatie herkennen
* Je kan een primaire en secundaire verdrinking herkennen
* Je kan bij verstikking de luchtweg vrijmaken door vijf stoten tussen de schouderbladen te geven of de Heimlichgreep toe te passen

Het hart, de bloedomloop en reanimatie

* Je kan de effecten van inspanning op het hart, de ademhaling en bloedsomloop uitleggen
* Je kan reanimeren
* Je kan een AED gebruiken

Leerdoelen theorie aandoeningen

* Je kan uitleggen wat angina pectoris is en hoe je het kan herkennen
* Je kan uitleggen wat een hartinfarct is en hoe je het kan herkennen
* Je kan uitleggen wat een beroerte is en hoe je het kan herkennen
* Je kan uitleggen wat epilepsie is en hoe je het kan herkennen
* Je kan uitleggen wat tetanus is en hoe je het kan herkennen
* Je kan uitleggen wat hondsdolheid is en hoe je het kan herkennen

# Vaardigheden

Algemeen

* Stappenplan in een noodsituatie
* 112 bellen
* Kinlift
* Rautekgreep
* Stabiele zijligging
* Draaien van slachtoffer van rug naar buik
* Inhoud van een verbanddoos

Wonden en oogletsel

* Brandwonden
* Bijtwonden en krabwonden
* Blaren
* Oogletsel
* Open wonden
* Schaafwonden
* Splinter

Bloedingen

* Bloed uit de mond
* Bloeding stoppen
* Bloedneus
* Wond in borst en buik
* Tourniquet

Breuken en verstuikingen

* Verstuiking
* Kneuzing
* Botbreuken en spalk zetten
* Ontwrichting
* Spierscheuring

Stoornissen in het bewustzijn

* Bewusteloosheid
* Allergische reactie
* Epileptische aanval
* Flauwte
* Verdrinking
* Onderkoeling
* Oververhitting
* Alcoholvergiftiging

Stoornissen in de ademhaling

* Kortademigheid
* Luchtwegbelemmering en Heimlichgreep
* Hyperventilate
* Voorwerp in de neus

Het hart, bloedvaten en reanimatie

* Reanimeren
* Shock

Verbandleer

* Snelverband
* Wonddrukverband
* Steunverband

Vergiftiging

* Verbranding door giftige stoffen
* Koolmonoxidevergiftiging
* Innemen van giftige stoffen

# Praktisch examen

Veiligheid

* Je zorgt voor een veilige omgeving voor jezelf en voor het slachtoffer

Communicatie

* Je communiceert op een empathische manier met het slachtoffer en legt kort en helder uit wat er gaat gebeuren.
* Je hebt aandacht voor de behoeften en de grenzen van het slachtoffer.
* Je communiceert kort en helder met de centralist, de huisarts, omstanders enz., zodat iedereen de informatie heeft over de situatie en welke stappen er genomen gaan worden.
* Je kan de juiste vragen stellen tijdens een EHBO-situatie, zodat je snel alle informatie hebt die je nodig hebt.
* Je kan een slachtoffer, familie/vrienden/kennissen en omstanders waar mogelijk geruststellen.

Effectief en efficiënt optreden tijdens een EHBO- en/of stresssituatie

* Je kan een situatie overzien en hierop snel en goed een plan van aanpak bedenken om verder letsel te voorkomen en de juiste eerste hulp te verlenen.
* Je kan een situatie met meerdere slachtoffers overzien en prioriteiten stellen in het verlenen van eerste hulp aan slachtoffers.
* In een stresssituatie kun je initiatief nemen op basis van je kennis en vaardigheden.
* Je kan beslissingen nemen en omstanders aansturen en inzetten tijdens een EHBO-situatie.
* Je doorloopt het stappenplan EHBO bij een EHBO-situatie efficiënt en effectief, zodat er geen tijd verloren gaat en de juiste eerste hulp gegeven wordt.
* Je kan in een stresssituatie multitasken zonder het overzicht te verliezen.

Uitvoeren van EHBO-handelingen

* Je kan inschatten welke eerste hulp je moet verrichten tijdens een EHBO-situatie
* Je kan de passende EHBO-handeling kiezen bij het letsel
* Je kan de EHBO-handeling dusdanig snel uitvoeren dat het letsel niet erger wordt.
* Je voert de EHBO-handeling juist uit en voorkomt daarmee erger letsel.