



INSTRUCTEURSHANDLEIDING EERSTE HULP BIJ WANDELLETSEL



Colofon

Dit is een uitgave van Het Oranje Kruis en Het Nederlandse Rode Kruis

Samenstellers

Hans van der Pols, Het Oranje Kruis

Cees van Romburgh, Het Nederlandse Rode Kruis

Datum

September 2013

Opmaak

Grafisch Buro van Erkelens, Den Haag

Contact

Website

Het Oranje Kruis: www.ehbo.nl

Het Nederlandse Rode Kruis: www.rodekruis.nl

E-mail

Het Oranje Kruis: ok@ehbo.nl

Het Nederlandse Rode Kruis: service@rodekruis.nl

© 2013 Het Nederlandse Rode Kruis / Het Oranje Kruis

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt voor commerciële doeleinden.
Voor educatieve doeleinden dient steeds de bron vermeld te worden.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
De cursus Eerste Hulp bij wandelletsel	6
Cursusmateriaal	7
Didactische aanwijzingen	9
Aandachtspunten blaarbehandeling	12
EH0004: Informatiebijeenkomst Eerste Hulp bij wandelletsels	16
Lesplan: Informatiebijeenkomst Eerste Hulp bij wandelletsels	17
EH1104: Training Eerste Hulp bij wandelletsels	21
Lesplan: Training Eerste Hulp bij wandelletsels	23
EH4204: Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels	35
Lesplan: Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels	36

INLEIDING

Nederland is een wandelland. Zo telt de KNBLO Wandel- sportorganisatie Nederland (KNBLO-NL) 35.000 leden en zijn er ongeveer 600 wandelclubs aangesloten. Deze clubs organiseren op jaarbasis ongeveer 1.000 wandel- evenementen, uiteenlopend van kleinschalige langeafstands- tochten (>100km) tot grootschalige publieksevenementen bijvoorbeeld de jaarlijks terugkerende plaatselijke avond- vierdaagsen, de Nijmeegse Vierdaagse, de Rode Kruis Bloesemtocht.

Sinds jaar en dag zijn vrijwilligers van onder meer Het Nederlandse Rode Kruis bij kleine en grote wandelevenementen aanwezig om eerste hulp te verlenen. Er is hierdoor specifieke kennis ontstaan om de wandelaar op verantwoorde manier te helpen de finish te halen.

Iedere gecertificeerde of gediplomeerde eerstehulpverlener is competent om bij (levensbedreigende) letsels eerste hulp te verlenen.

Tijdens evenementen, zoals wandeltochten, heeft de eerstehulpverlener daarnaast aanvullende competenties nodig. Om de kwaliteit van de eerstehulpverlening aan de wandelaars te garanderen zijn een aantal modules ontwikkeld. Twee modules zijn gericht op niet gecertificeerde / gediplomeerde eerstehulpverleners (een informatiebijeenkomst en de Training). Eén module is voor gecertificeerde / gediplomeerde eerstehulpverleners die ingezet worden als hulpverlener bij wandelevenementen.

Deze handleiding is bedoeld voor instructeurs die bevoegd zijn tot het geven van deze modules. De bevoegdheid voor het vaststellen van de competentie “Eerste Hulp bij wandelletsels” wordt door Het Nederlandse Rode Kruis en Het Oranje Kruis verstrekt aan instructeurs Eerste Hulp waarvan aangewezen docentinstructeurs hebben vastgesteld dat de instructeur voldoet aan de volgende criteria.

De instructeur Eerste Hulp bij wandelletsels:

1) *Voldoet aan de eindtermen voor:*

- het diploma instructeur Eerste Hulp
- het certificaat Eerste Hulp bij wandelletsels

2) *Is zich bewust van de multidisciplinaire samenwerking tijdens georganiseerde hulpverlening bij grote wandelevenementen.*

3) *Is in staat:*

- een onderwijsleersituatie ontwikkelen, plannen en uitvoeren die aansluit bij belevingswereld van vrijwilligers die hulp willen verlenen in georganiseerd verband
- de verschillende behandelmethoden instrueren die beschreven worden in de lesstof “Eerste Hulp bij wandelletsels”

Verantwoording

Deze instructeurshandleiding is gemaakt op basis van de huidige inzichten. Aarzel niet om suggesties voor verbetering van de handleiding of de trainingsopzet als geheel te sturen naar Het Nederlandse Rode Kruis en/of Het Oranje Kruis.

DE CURSUS EERSTE HULP BIJ WANDELLETSEL

Doelgroepen

Tijdens de informatiebijeenkomst (EH0004) maken de deelnemers kennis met de eerste hulp bij wandelletsels. Naast een aantal eerste hulp tips krijgen de deelnemers ook een aantal preventie tips.

Informatiebijeenkomsten zijn gericht op kennisoverdracht. De lesgever doceert en demonstreert.

Ook niet gecertificeerde/gediplomeerde eerstehulpverleners, zoals begeleiders van wandelteams of sportmasseurs, komen in hun (vrijwilligers)werk situaties tegen waarin ze gevraagd worden om blaren af te plakken. De Training Eerste Hulp bij wandelletsels (EH1104) richt zich op deze groepen.

Naast de uitgebreide blaarbehandeling komen ook een aantal veel voorkomende eerstehulpsituaties aan bod.

Eerstehulpverleners die worden ingezet in de hulpverlening bij lange afstand wandelevenementen kunnen de module Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels (EH4204) volgen.

Deze module is gericht op het uitbreiden van de competenties van deze hulpverleners.

Opbouw Eerste Hulp bij wandelletsels

Modulecode	Modulenaam	Tijdsduur	Certificaat naam
EH0004 (NRK)	Informatiebijeenkomst Eerste Hulp bij wandelletsels	Ca. 2-3 uur	Bewijs van Deelname
EH1104 (NRK)	Training Eerste Hulp bij wandelletsels	Ca. 8 uur	Certificaat Eerste Hulp bij wandelletsels
EH4204 (NRK)	Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels	Ca. 6 uur	Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels
EH4204H (NRK)	Opfriscursus Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels	Ca. 3 uur	Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels

CURSUSMATERIAAL

Lespakket

Het lespakket is opgebouwd uit verschillende onderdelen voor de instructeur en voor de cursist.

Voor de instructeur (te downloaden op www.rodekruis.nl en www.oranjekruis.nl):
deze *instructeurshandleiding Eerste Hulp bij wandelletsels*.

Het Nederlandse Rode Kruis & Het Oranje Kruis (2013) *Eerste Hulp bij wandelletsels*.

Opfriscursus

Opfriscursussen zijn door de lesgever zelf samen te stellen. Van belang is dat aan het eind van de sessie alle competenties die in de eindtermen zijn genoemd worden opgefist en door de lesgever zijn beoordeeld. Dat betekent dat alle blaarverbanden praktisch geoefend moeten worden.

Iedereen die in het bezit is van een geldig Certificaat Uitgebreide Eerste Hulp van Het Nederlandse Rode Kruis of een Diploma Eerste Hulp van Het Oranje Kruis in combinatie met een geldige Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels kan de opfriscursus EH4204H volgen.

De Aantekening Eerste Hulp bij wandelletsels wordt na deze opfriscursus verlengd.

Leermiddelen

- beamer & laptop of PC
- PowerPointpresentatie (eventueel overhead en sheets)
- bord of flip-over (krijt resp. stiften)
- deelnamebewijzen
- beoordelingsformulieren: EH1104 Training Eerste Hulp bij wandelletsels
- per cursist een pakket losse competentieformulieren
- evaluatieformulieren
- naambadges
- verbandmaterialen

(per behandelplaats)

- 1 brancard met schragen
- 1 brancardkussen
- 2 celstof matjes
- 1 pak steriele gaasje 5x5 cm
- 1 pak onsteriel gaasjes 5x5 of 10x10
- 1 rol synthetische watten
- 1 pak vette watten
- 1 elastische zwachtel 6cm
- 1 doos wattenstaafjes
- handschoenen in verschillende maten; 3 paar per deelnemer
- 1 fles met pompje handdesinfectans 500 ml

- 1 doosje bloedlancetten (200 stuks)
- leukoplast 1,25 cm/ 9 meter, 2 tot 3 rol per deelnemer
- leukoplast 2,5 cm/9 meter, 1 tot 2 rollen per deelnemer
- 1 doosje wondpleister
- hydrocolloïd extra dun (extra thin) 1 vel per 4 deelnemers
- 1 eerstehulpschaar of chirurgische schaar
- 1 coldpack of zakje met ijswater
- 1 driekanten doek

(per 2 behandel plaatsen)

- 1 naaldcontainer (model beker)
- 1 flesje kamferspiritus
- 1 flesje wasbenzine
- 1 flesje huidontsmettingsmiddel (povidonjodium)
- 1 bus talkpoeder
- 1 afvalemmer + zak

Opmerking:

Voor iedere 2 deelnemers is er 1 behandelplaats beschikbaar om te oefenen.

Deze behandelplaats is een brancard/draagbaar met schragen, een stoel en per 2 behandelplaatsen een tafel of een stoel om het materiaal op te leggen.

De meeste materialen staan tussen 2 behandelplaatsen in en worden door meerdere behandelaars gebruikt.

Lotus

Wandelblaren zijn bijna niet realistisch na te maken. Het is ook niet echt noodzakelijk want het gaat vooral over de techniek van het afplakken. Wel is het waardevol bij demonstratie iemand beschikbaar te hebben die wandelaar kan spelen.

Te gebruiken literatuur

Het Nederlandse Rode Kruis: *Cursistenmap Eerste Hulp*

Het Oranje Kruis: *Het Oranje Kruis boekje (26ste druk)*

Beukenkamp. (2006) Bij nader inzien. Waarnemen in de Eerste Hulp. 1^e druk
Haarlem: Node publicaties (te bestellen via www.nodepublicaties.nl)

Baas. (2006) Didactiek als basis: lesgeven in de Eerste Hulp. 2^e herziene druk
Haarlem: Node publicaties (te bestellen via www.nodepublicaties.nl)

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN

De te verrichten handelingen zijn steeds in stappen beschreven zodat zij makkelijker en langer kunnen worden onthouden. Het onthouden (de retentie) kan worden bevorderd door voorbeelden te geven en relaties te leggen met onderwerpen die in andere lessen al zijn behandeld. Het advies is om voor elke bijeenkomst een afzonderlijk lesplan te maken.

Tijdens de lesgeveropleidingen zijn de didactische aspecten en aanwijzingen van het eerstehulponderwijs uitgebreid aan de orde geweest. Hieronder volgt kort een samenvatting:

Werk uitsluitend volgens laatst geldende richtlijnen

Het Nederlandse Rode Kruis en Het Oranje Kruis streven naar meer uniformiteit binnen het reanimatie- en eerstehulponderwijs. Het uiteindelijke doel is dat er ook over de grenzen geen verschil bestaat in eerstehulptechnieken en iedereen dezelfde voorgeschreven technieken uitvoert. De technieken zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek of op de meningen van experts en leveren een positieve bijdrage aan het herstel of overlevingskans van het slachtoffer.

De cursus gaat uit van een competentiegerichte benadering

Kern van een competentiegerichte benadering is dat cursussen gericht zijn op het leren van een aantal competenties. Lesgever en cursist hebben daarin samen een verantwoordelijkheid. De cursist staat centraal. Het is van belang dat aan het eind van een lesdeel of een cursus de cursist in staat is de gevraagde competentie te tonen. De lesgever faciliteert het leren en toetst of de cursist na een lesdeel het leerdoel (de competentie) bezit.

Verstrek alleen kennis op een “need-to-know” basis. Teveel kennis of teveel detail informatie kan afleiden van het handelen of zelfs onzekerheid veroorzaken. Cursisten kunnen behoefte hebben aan extra informatie. Beantwoord deze vragen zoveel mogelijk buiten de les.

Naast het leren van de competenties heeft een cursus Eerste Hulp een tweede doel: zorgen voor voldoende zelfvertrouwen om daadwerkelijk eerste hulp te

kunnen verlenen. Je kunt het weten en kunnen, maar het helpt niet als je niets durft te doen! De lesgever speelt in het opbouwen van zelfvertrouwen een zeer belangrijke rol!

Hanteer de OTIC -methode voor het aanleren van de Eerste Hulp competenties

OTIC staat voor:

Ongevalssituatie

Start elke ongevalssituatie steeds zelf als de hulpverlener. De cursisten kunnen dan zien hoe een competente hulpverlener deze situatie aanpakt en de vier stappen in eerste hulp volgt (Model-leren). Laat het gedrag zien dat aan het eind van het lesdeel van de cursisten verwacht wordt.

De ongevalssituatie is steeds afgestemd op de omgeving waarin wordt geleerd. Het kan namelijk lastig zijn om je in een niet reële situatie in te leven. Dat inleven kan afleiden van datgene wat geleerd moet worden.

Wandelblaren zijn bijna niet realistisch na te maken. Het is ook niet echt noodzakelijk want het gaat vooral over de techniek van het afplakken. Wel is het waardevol bij demonstratie iemand beschikbaar te hebben die de wandelaar kan spelen.

Theoretisch kader

Kennis (het theoretisch kader) maakt een belangrijk deel uit van de competentie. Echter een teveel aan kennis kan het leren van de competentie nadelig beïnvloeden. Verstrek daarom alleen kennis op “need-to-know” basis. Na een lesdeel is het van belang dat de cursist weet wat de verschijnselen zijn en wat hij wel en niet mag/moet doen. Uitbreiden van kennis (“nice-to-know”) kan wel een opfrustrating aantrekkelijker maken. Maar ook hier geldt: niet teveel informatie in één keer.

Inoefenen deelvaardigheden

De derde fase is het inoefenen van de (nieuwe) deelvaardigheden. Op basis van een demonstratie en begeleiding door de lesgever leren de cursisten op elkaar een nieuwe deelvaardigheid. Bijvoorbeeld het afplakken van een teen. Het leren afplakken als deelvaardigheid van de gehele blaarbehandeling kan i.v.m. de tijdsduur het best worden meegenomen in het oefenen van de competenties als geheel (dus inclusief fictief prikken en benadering van de “hulpvrager/wandelaar”). De instructeur faciliteert dit proces en corrigeert waar nodig en laat de cursist eventueel het verband opnieuw aanleggen.

Competentie oefenen/toetsen

De laatste stap in het model is het inoefenen en toetsen van de totale competentie. Dit betekent het integreren van de voor de competentie benodigde kennis, vaardigheden en houding.

In deze stap spelen de cursisten in groepjes van drie ongevalssituaties na waarbij één cursist het slachtoffer/ de wandelaar speelt en een andere cursist de hulpverlener; de derde cursist is de waarnemer. De waarnemer geeft aan de hand van een beoordelingsformulier feedback op de hulpverlening. Door te rouleren spelen de cursisten alle rollen. De lesgever stelt tegelijkertijd de competenties vast.

Gebruik humor

Breng de lessen op een ontspannen manier. Creëer een ontspannen leerklimaat.

Geef positieve feedback

Motiveer en bouw zelfvertrouwen op bij de cursisten door de positieve punten te benadrukken. Maak de mensen zeker niet bang voor het toepassen van de handelingen.

Belang van opfrissen

De eerstehulpvaardigheden nemen in het algemeen snel af en richtlijnen veranderen om de vijf jaar. Geef daarom aan dat het belangrijk is om regelmatig kennis op te frissen en handelingen te oefenen.

Lessituatie

Richt voor de praktijkles de ruimte net zo in als bij de daadwerkelijke hulpverlening. Dat verhoogt het realiteitsgehalte.

AANDACHTSPUNTEN BLAARBEHANDELING

De ontstaanswijze van blaren

Om de cursist competent te maken voor de eerste hulp bij wandelletsels, vooral voor de blaarbehandeling is enige kennis over het ontstaan van blaren gewenst. Denk daarbij aan de gevolgen van te ruim of te nauw zittend schoeisel, sokken met naden, verkeerd afplakken door wandelaars zelf of door niet gecertificeerde hulpverleners.

Enkele **algemene** aandachtspunten bij het inrichten van de les zijn:

- hygiëne
- het al dan niet gebruiken van handschoenen
- inspectie beide voeten
- overgevoeligheid (jodium, pleisters)
- demonstreren van de blaarprikker
- het aanprikken van de blaar
- het leegrollen of drukken van de blaar met een wattenstaafje of een gaasje
- de juiste breedte van de pleister
- de hoogte van de schoen

Enkele **specifieke** aandachtspunten bij het inrichten van de les zijn:

- blaar op de hiel: bij het afplakken het enkelgewricht vrij laten
- blaar op de bal van de voet: de eerste pleisterstroken zo dicht mogelijk langs de tenen en doorplakken tot halverwege de voet
- teenblaar: de eerste pleister van boven naar beneden over de teen en iets laten doorlopen naar de bal van de voet. Zo kan deze bij het doorplakken naar de bal van de voet worden bedekt
- bloedblaren: het leegzuigen van een grote bloedblaar moet gebeuren door een arts of verpleegkundige
- open blaar: een open blaar is een uitwendige wond en moet daarom gezien worden door een arts of verpleegkundige
- blaar tussen de tenen: meestal is er niet alleen sprake van een blaar tussen de tenen, maar is er meer kapot: een grondige inspectie is daarom op zijn plaats
- verwijderen van pleisters: bij het ondeskundig verwijderen van de pleisters kunnen beschadigingen of irritaties van de huid ontstaan. Het gebruik van wasbenzine moet met de nodige voorzichtigheid gebeuren; bedenk hierbij dat de blaar open kan zijn

Verband- en hulpmiddelen die gebruikt worden bij het verlenen van de eerste hulp bij wandelletsels

Sommige middelen zijn bekend bij de eerstehulpverlener door eerdere cursussen. Maar vele materialen zijn typisch voor de behandeling van wandelletsels. Het is daarom belangrijk dat de cursisten de kans krijgen vertrouwd te worden met deze middelen voordat zij deze gaan gebruiken.

Zelf ervaren van het blaarverband

Laat de cursisten aan het begin van een les bij elkaar een blaarverband aanleggen en laat dit de hele les zitten. Evalueer aan het eind van de les hoe dat aanvoelt. Zo kunnen de cursisten zelf ervaren hoe een blaarverband aanvoelt. Ze kunnen dan ook ervaren dat het even tijd nodig heeft om zich 'te zetten'.

Plaktechniek

Een van de lastigste dingen in deze module is om de cursist het blaarverband op de juiste wijze aan te laten brengen. Let op een aantal aspecten waar extra zorg aan besteed moet worden:

Plooieloos en spanningsloos

Oefenen door met kleefpleister op de tafel zo scherp mogelijke bochtjes te laten plakken.

Bij het inoefenen op de voorvoet alleen de eerste drie banen laten plakken. Dan hebben ze het moeilijkste gedeelte gehad. Dan stoppen, er af halen en opnieuw beginnen.

Als de lesgever de kleefpleister er voorzichtig in zijn geheel afhaalt, kun je aan de binnenkant zien waar nog onvolkomenheden zitten. Pas daarbij wel op dat kleine onvolkomenheden niet betekenen dat het werk onvoldoende is. Een variant van het plakken op tafel is het plakken op een lapje textiel. Als er dan met spanning geplakt wordt zie je dit direct door de vervorming van het lapje.

Overlap en aansluiten

Als je op tafel plakt kun je heel goed laten zien hoe kleefpleister aansluit en overlapt. Druk de pleister goed aan en je kunt alles helder zien.

Belangrijk is dat de pleister goed overlapt (minstens 6 mm).

Hydrocolloïd

Bij lastige plaatsen, zoals op de tenen, kan het handig zijn eerst een papieren patroon te maken. Dat voorkomt dat je het kostbare hydrocolloïd verknipt als het meten niet in één keer goed is.

Talkpoeder aanbrengen

Talkpoeder altijd als laatste aanbrengen. Gebruik bijvoorbeeld een langharige, zachte kwast om talkpoeder uit te strijken, bijvoorbeeld een scheerkwast.

Veiligheid

Wandelaars na het plakken niet op blote voeten of sokken laten lopen. Direct de schoenen aan laten trekken.

Hygiëne

Bij de behandeling hiervan zijn de gevaren van een slechte handhygiëne goed duidelijk te maken. Benadruk het gevaar van overbrengen van infecties: ziektekiemen kunnen bijvoorbeeld onder sieraden "verstopt" zitten. Er is een grote kans op kruisbesmetting wat betreft voetschimmels.

Een foto van micro-organismen werkt vaak bevorderlijk voor het leerproces.

Een specifiek aandachtspunt bij dit hoofdstuk is het gebruik van een blarenprikker. Indien de hulpverlener zichzelf hieraan prikt heeft dat vaak een grote invloed heeft op de "getroffene". De juiste kennis en het volgen van de goede procedure kan onrust helpen voorkomen.

Hieronder wordt integraal de tekst van het NAI-protocol (protocol van het *Nederlands Ambulance Instituut versie LPA 7.2*) voor hygiëne weergegeven. Deze is uitsluitend bedoeld als achtergrondinformatie voor de instructeur.

2.1.2 Hygiëne

- bij iedere patiënt rekening houden met kans op besmetting
- gebruik bij voorkeur disposable (wegwerp)materialen
- voorkom prikken aan naalden en andere scherpe voorwerpen
- naalden niet terugsteken in de beschermhoes, maar zo snel mogelijk in prikvasten naaldencontainer deponeren
- eigen wondjes en andere huidbeschadigingen altijd afgedekt houden met waterafstotende pleister
- bij ieder te verwachten contact met bloed, wonden, vruchtwater of andere secretia (afscheidingsproducten) beschermende handschoenen en disposable plastic overschoort dragen

- kans op spatten van dergelijke vloeistoffen, bescherm dan:
 - slijmvliezen van mond met mondneus masker
 - ogen met veiligheidsbril
- beademing alleen met masker-ballon c.q. intubatie of pocketmask met eenrichtingsventiel
- draag werkhandschoenen in situaties waarin dunne handschoenen gemakkelijk kunnen scheuren, of waarin u zich kunt snijden of prikken
- elk contact met besmette patiënt, dient aan dienstdoende leidinggevende doorgegeven te worden, zodat er verdere maatregelen genomen kunnen worden

Voor en na patiëntencontact:

- handen wassen met water en gewone zeep of desinfecteren met 70 % alcohol
- bij verontreiniging van niet-disposable materialen, brancards of wageninterieur zo spoedig mogelijk verwijderen
huishoudelijk reinigen
desinfecteren met alcohol 70% (brandbaar!) of Chloor 250 ppm. (corrosief!)
- houd materiaal, dat met bloed of andere besmettingsbronnen is vervuild, apart (container, waszak)
- linnengoed en kleding, welke met bloed en dergelijke zijn vervuild, in een aparte afgesloten en als zodanig herkenbare waszak bij wasserij afleveren

Open tuberculose:

- patiënt en hulpverleners moeten geschikt mond-/neusmasker dragen

SARS (aangetoond en/of vermoeden):

- gebruik goed sluitend mond-/neusmasker (bij voorkeur bereik 1 micron), OK-muts, schort en handschoenen
- patiënt ook voorzien van mond-/neusmasker
- na behandeling en vervoer gebruikt materiaal als besmettelijk behandelen en conform richtlijn gereinigd (wassen op 60°C) c.q. weggegooid. Patiëntencompartiment grondig luchten en reinigen conform protocol 'MRSA'

Prik- of snij-accident:

- wond goed laten doorbloeden
- bij blootstelling van beschadigde huddelen of slijmvliezen uitspoelen met stromend water
- huid desinfecteren met alcohol 70% (niet slijmvliezen)
- voor wonden PVP-jodium gebruiken
- elk prikaccident melden

NBC:

- patiënt besmet met nucleaire (radiologische), biologische of chemische agentia ontsmetten volgens protocol 'Decontaminatie'

Ondanks de aanwezigheid van naaldencontainers kunnen de vuilniszakken bloedlancetten bevatten.

Dit is een grote bron van prikaccidenten. Daarom mogen vuilniszakken nooit samengeknepen worden of in een container met de hand of voet aangestampd worden. Gebruik een bezemsteel om aan te stampen.

Blaarbehandeling & Wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG)

Een eerstehulpverlener mag met een blarenprikker/bloedlancet een blaar doorprikken, wanneer niet actief vocht of bloed wordt aangezogen. Het aanprikken van een gesloten blaar met (alleen) een blarenprikker/bloedlancet is te vergelijken met een vingerprik ter bepaling van een bloedsuikerwaarde. Deze prik valt strikt genomen niet onder de categorie 'puncties' van de voorbehouden handelingen zoals genoemd in de Wet BIG. Bij een punctie wordt een holle naald gebruikt om lichaamsvocht op te zuigen. Het leegzuigen van een bloedblaar is dus een voorbehouden handeling. Voorbehouden handelingen mogen alleen door bekwame en BIG-geregistreerde hulpverleners, zoals artsen of verpleegkundigen uitgevoerd worden. De vingerprik is ook niet te beschouwen als een injectie, omdat geen geneesmiddel wordt ingespoten.

De Raad BIG vindt het verrichten van een vingerprik niet zodanig gevaarlijk dat die zou moeten worden 'voorbehouden' (*Raad BIG, Stappenplan, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport 1996, p. 49.*).

EH0004: INFORMATIE BIJEENKOMST EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS

Algemeen

Tijdens deze informatiebijeenkomst maken de deelnemers kennis met de eerste hulp bij wandelletsels. Deze informatiebijeenkomsten zijn gericht op kennisoverdracht. Naast een aantal eerste hulp tips krijgen de deelnemers ook een aantal preventie tips.

Doelgroep

Mensen zonder voorkennis van eerste hulp / EHBO die geïnteresseerd zijn in eerste hulp bij wandelletsels.

Leerdoelen

In informatiebijeenkomst wordt uitsluitend kennis en informatie overgedragen. Aan bod komen de volgende onderwerpen:

1. Het op adequate wijze eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met blaren ten gevolge van wrijving of druk
2. Algemene preventieve aanbevelingen/adviezen met betrekking tot wandelen.

Lesgever

Deze cursus mag gegeven worden door gecertificeerde lesgevers met de volgende bevoegdheid: Instructeur Eerste Hulp bij wandelletsels

Deelnemers

Circa 12 deelnemers per lesgever

Tijdsduur

2-3 uur

Bewijs van deelname

Aan deelnemers aan de informatiebijeenkomst wordt een bewijs van deelname uitgereikt.

LESPLAN: INFORMATIE BIJEENKOMST EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS

Tijd	Werkvorm	Presentatie
OPENING EN DOELSTELLINGEN		
0:00	Presenteren Start met het verwelkomen van de cursisten. Vertel in het kort de 'huisregels' en maak een kort kennismakingsrondje. <i>Merk op:</i> <i>Aanwezigheid geeft bewijs van deelname.</i> <i>Er wordt alleen gedemonstreerd. Er is dus geen gelegenheid om te oefenen.</i>	Dia 1-2
0:10	Presenteren Presenteer kort de doelgroepen voor deze informatiebijeenkomst: <ul style="list-style-type: none">• leden van wandelverenigingen• begeleiders van wandelgroepen• sportverzorgers• standhouders bij evenementen Presenteer kort de leerdoelen van dit lesdeel. Na deze bijeenkomst weet de cursist: <ul style="list-style-type: none">• welke preventieve maatregelen genomen kunnen worden om wandelletfels te voorkomen• hoe blaren zo hygiënisch mogelijk geprikt kunnen worden• hoe blaren bij langeafstandswandeltochten worden afgeplakt	Dia 3-4

Tijd	Werkvorm	Presentatie
WANDELLETSELS EN PREVENTIE		
0:15	<p>Onderwijsleergesprek</p> <p>Inventariseer kort wat de ervaringen in de groep zijn aan de hand van de vraag: <i>Wat zijn uw ervaringen met wandelletsels?</i></p> <p>Noteer de letsels eventueel op een bord of een flap.</p> <p>Geef kort aan dat in deze module de blaarbehandeling aan de orde komt en dat er gestart gaat worden met een aantal preventie tips.</p>	Dia 5
0:25	<p>Doceren</p> <p>Geef een aantal preventie tips mee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schoenen • voetzool • sokken • kleding • voedsel • drank • training, voorbereiding <p>Gebruik hiervoor de achtergrondinformatie uit het boekje en natuurlijk de ervaringen uit de groep. <i>Denk er aan dat iedere wandelaar zo zijn eigen trucjes heeft, maar dat die niet persé bij iedereen werken.</i></p>	Dia 6
EERSTE HULP BIJ BLAREN		
0:35	<p>Onderwijsleergesprek</p> <p>Bespreek het doel: <i>Doel eerste hulp bij blaren:</i></p> <p>Op een verantwoorde manier opheffen van het ongemak dat de blaar veroorzaakt, zodat de wandelaar zijn wandeltocht zonder verdere problemen kan vervolgen.</p> <p>Start daarna met het inventariseren van de soorten blaren aan de hand van de vraag: <i>Welke soorten blaren kennen jullie?</i></p> <p>Presenteer vervolgens de drie verschillende soorten blaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesloten blaren • open blaren • bloedblaren 	Dia 7-8
0:40	<p>Demonstratie</p> <p>Laat kort de bij de hulpverlening gebruikte materialen zien en vertel in een paar woorden waar ze voor worden gebruikt.</p>	Dia 9

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

EERSTE HULP BIJ BLAREN (VERVOLG)

0:50	Doceren	Dia 10-11
------	----------------	-----------

Leg uit dat er 6 algemene basisprincipes van belang zijn m.b.t. houding/attitude van de eerstehulpverlener: bijvoorbeeld het kunnen geruststellen van het slachtoffer.

Leg daarna uit dat eerste hulp altijd in vier stappen wordt verleend:

1. *Zorg voor veiligheid*
2. *Beoordeel de toestand van het slachtoffer*
3. *Alarmeer de hulpdiensten*
4. *Verleen verdere Eerste Hulp*

Leg vervolgens de link met de eerste hulp bij wandelletsels:

1. *Zorg voor veiligheid*
 - veiligheid en hygiëne
2. *Beoordeel de toestand van het slachtoffer*
 - beoordelen van de wandelaar
3. *Alarmeer de hulpdiensten*
 - inschakelen professionele hulpverlening
4. *Verleen verdere Eerste Hulp*
 - blaarbehandeling
 - aanleggen blaarverband

0:52	Doceren	Dia 13-23
------	----------------	-----------

Doceer de vier stappen in eerste hulp:

Stap 1: Veiligheid en hygiëne

- Gebruik goed passende wegwerphandschoenen.
- Houd je werkplek schoon. Wees voorzichtig bij het hanteren van scherpe voorwerpen zoals bloedlancetten en scharen. Gooi bloedlancetten na gebruik direct weg in de naaldencontainer.
- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van de hulpvrager.
- Was je handen met water en desinfecterende zeep vóór en nadat je eerste hulp hebt verleend (of gebruik desinfecterende vloeistof geschikt voor de handen).
- Draag als hulpverlener geen sieraden aan handen of armen.
- Drink en eet niet in een behandelruimte.

Stap 2: Beoordeel de wandelaar

- controle van beide voeten
- informeren naar bijzondere situaties
 - allergieën
 - ziekten
 - medicatie
- gaat de wandelaar nog door met het evenement? (zo niet, dan verkorte behandeling = pleister)

EERSTE HULP BIJ BLAREN (VERVOLG)

Stap 3: Inschakelen professionele hulpverlening

- 112 als de wandelaar er slecht aan toe is:
 - onderkoeling
 - oververhitting
 - pijn op de borst
- Naar arts of verpleegkundige bij:
 - grote bloedblaren
 - open blaren
 - roodheid / ontstekingsverschijnselen
 - blauwe nagel, blaar onder de nagel, losse nagel
 - allergische reacties

Stap 4: Blaarbehandeling en aanleggen blaarverband

Leg kort de handelingen van de blaarbehandeling en het aanleggen van het blaarverband uit (demonstratie volgt later).

Besteed naast de behandeling van een gesloten blaar ook aandacht aan behandeling van open blaren en bloedblaren.

- Bij de behandeling van een open blaar op de teen is het niet mogelijk vanwege de open wond om vette watten tussen de tenen te gebruiken.
- Een bloedblaar mag net als een heldere blaar aangeprikt worden als deze hinderlijk en erg pijnlijk is. Het doorprikken van bloedblaren mag alleen als deze blaren niet groter zijn dan 2 cm (1 euromunt). Leg uit waarom grotere bloedblaren door een arts gezien moeten worden:
 - open blaar: infectiegevaar
 - grote bloedblaar: leegzuigen met een injectienaald is een voorbehouden handeling

1:05 **Koffiepauze**

1:20 **Demonstratie**

- blaarbehandeling (in het algemeen)
- blaarverband bal van de voel of hiel

Dia 24

1:50 **Doceren**

Laat zien dat een goede blaarbehandeling en blaarverband belangrijk zijn. Veel wandelaars vallen uit doordat het blaarverband niet goed is aangelegd.

Dia 25

AFSLUITING

1:55 **Afsluiting**

Zijn er eventuele vragen. Meer weten: wijs op de mogelijkheden na deze bijeenkomst. *(eventueel een eigen dia toevoegen met informatie van de contactpersoon van de organisatie)*

Dia 26-27

2:00 **Einde informatiebijeenkomst**

Eventueel uitreiken
deelname bewijs

EH0004: TRAINING EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS

Algemeen

Ook niet-eerstehulpverleners komen in hun (vrijwilligers)werk situaties tegen waarin ze gevraagd worden om blaren af te plakken. Deze module richt zich op deze groepen.

Naast de uitgebreide blaarbehandeling komen ook een aantal veel voorkomende eerstehulpsituaties aan bod.

Doelgroep

Niet gecertificeerde/gediplomeerde eerstehulpverleners van 12 jaar of ouder die de eerste hulp bij wandelletsels willen leren, zoals begeleiders van wandelteams of sportmasseurs.

Leerdoelen & competenties

Na deze module is de cursist in staat om:

1. Op adequate wijze eerste hulp te verlenen aan een wandelaar met:
 - blaren ten gevolge van wrijving of druk
 - wonden
 - onderkoeling
 - oververhitting
 - letsel aan botten, spieren en gewrichten
2. Algemene preventieve aanbevelingen/adviezen met betrekking tot wandelen te geven.

Lesgever

Deze cursus mag gegeven worden door gecertificeerde lesgevers met de volgende bevoegdheid: Instructeur Eerste Hulp bij wandelletsels.

Deelnemers

Circa 12 deelnemers per lesgever

Tijdsduur

8 uur

Bewijs van deelname

Op basis van de door de lesgever afgegeven verklaring van competentie wordt bij de Training het volgende certificaat afgegeven: Het certificaat Eerste Hulp bij wandelletsels.

Dit certificaat is twee jaar geldig en kan verlengd worden na het succesvol volgen van de opfriscursus.

Op een lijst worden per cursist de competenties afgetekend. Deze aftekenlijst moet door de lesgever volledig ingevuld worden. De organisatie van de cursus dient deze aftekenlijsten twee jaar te bewaren.

LESPLAN: TRAINING EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS (EH1104)

LESDEEL 1: KENNISMAKING, BASISPRINCIPES, DE VIER STAPPEN IN EERSTE HULP, WONDEN, ONDERKOELING, OVERVERHITTING, LETSELS VAN SPIEREN, BOTTEN EN GEWRICHTEN.

Tijd	Werkvorm	Presentatie
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Start met het verwelkomen van de cursisten. Vertel in het kort de 'huisregels' en maak een kort kennismakingsrondje. Presenteer kort de leerdoelen van de cursus en licht bondig de indeling van de cursus en de werkwijze toe. Start met de overgang naar lesdeel 1.	Dia 1-5
LESDEEL 1: EERSTE HULP BASISHANDELINGEN, (HUID)WONDEN, LETSELS VAN SPIEREN, BOTTEN EN GEWRICHTEN ONDERKOELING & OVERVERHITTING		
0:15	Presenteren Presenteer kort de leerdoelen van dit lesdeel.	Dia 6
0:20	Onderwijsleergesprek Het is van belang dat de cursisten steeds bij het verlenen van eerste hulp volgens de vier stappen te werk gaan. Gebruik twee ongevalssituaties om de cursisten naar de vier stappen in eerste hulp te leiden. Doe dit met door te vragen wat de cursisten zouden doen. Wat zou je achtereenvolgens doen? Besteed naast deze stappen aandacht aan de houding/attitude van de eerstehulpverlener: bijvoorbeeld het kunnen geruststellen van het slachtoffer. (zie ook de basisprincipes).	Dia 7
0:30	Doceren <i>(de vier stappen in eerste hulp)</i> Presenteer de vier stappen in eerste hulp en licht kort elke stap toe.	Dia 8-11

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

LESDEEL 1: EERSTE HULP BASISHANDELINGEN, (HUID)WONDEN, LETSELS VAN SPIEREN, BOTTEN EN GEWRICHTEN ONDERKOELING & OVERVERHITTING (VERVOLG)

0:50	Doceren Presenteer kort en bondig de 6 basisprincipes en licht de punten kort toe.	Dia 12-13
------	--	-----------

Nodig de deelnemers uit om vragen te stellen.

EEN HUIDWOND

1:00	Ongevalssimulatie Ensceneer of beschrijf een situatie waarin een wandelaar een oppervlakkige wond heeft.	Dia 14-15
------	--	-----------

Theoretisch kader

Bespreek de situatie na aan de hand van de vier stappen in eerste hulp.

Ga dieper in op de eerste hulp bij wonden:

- wat stel je vast
- wat doe je

Let op: vertel vooral bij dit soort onderwerpen wat je moet doen op 'need to know' basis.

Vertel kort in welke gevallen professionele hulpverleners worden ingeschakeld: bij een niet-pluis gevoel en wanneer de toestand van het slachtoffer niet verbetert of achteruit gaat.

Willen de cursisten meer weten: verwijst dan naar een reguliere EHBO-cursus.

Aanleggen dekverband

Laat de cursisten in groepjes van 2 oefenen met een eenvoudig dekverband (bv. wondsnelverband). Het gaat er vooral om dat de cursisten een wond goed kunnen afdekken en dat het dekverband niet verschuift.

LETSELS VAN SPIEREN, BOTTEN EN GEWRICHTEN

1:25	Ongevalssituatie Ensceneer of beschrijf een situatie waarin een wandelaar een verstuikte enkel heeft.	Dia 16
------	---	--------

Theoretisch kader

Bespreek de situatie na aan de hand van de vier stappen in eerste hulp.

Ga dieper in op de eerste hulp bij letsel aan botten, spieren en gewrichten:

- wat stel je vast
- wat doe je

Nodig de deelnemers uit om vragen te stellen. Vertel wat je moet doen op 'need to know' basis. Willen de cursisten meer weten, verwijst dan naar een reguliere EHBO-cursus.

Tijd	Werkvorm	Presentatie
ONDERKOELING		
1:50	<p>Ongevalssituatie</p> <p>Ensceneer of beschrijf een situatie waarin een wandelaar (lichte) onderkoelingsverschijnselen heeft. Dek het slachtoffer zo toe met een jas of een (reddings)deken.</p> <p>Theoretisch kader</p> <p>Bespreek de situatie na aan de hand van de vier stappen in eerste hulp.</p> <p>Ga dieper in op de eerste hulp bij onderkoeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wat stel je vast • wat doe je <p>Wijs op het omslagpunt tussen lichte en ernstige onderkoeling, dat het slachtoffer stopt met rillen en dat dit niet is door voldoende opgewarmd te zijn, maar doordat de spieren verstijfd raken: dan moet direct 112 gebeld worden (zie <i>Cursistenmap Eerste Hulp (NRK)</i> en <i>Het Oranje Kruis boekje 26ste druk</i>).</p> <p>Nodig de deelnemers uit om vragen te stellen. Vertel alleen wat je moet doen op 'need to know' basis. Willen de cursisten meer weten, verwijst dan naar een reguliere EHBO-cursus.</p>	Dia 17
OVERVERHITTING		
2:15	<p>Ongevalssituatie</p> <p>Ensceneer of beschrijf een situatie waarin een wandelaar oververhitting heeft. Bespreek de eerste hulp bij oververhitting.</p> <p>Theoretisch kader</p> <p>Bespreek de situatie na aan de hand van de vier stappen in eerste hulp.</p> <p>Ga dieper in op de eerste hulp bij oververhitting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wat stel je vast • wat doe je <p>Wijs op het belang van snel alarmeren van professionele hulp als het slachtoffer door misselijkheid niet kan drinken of niet opknapt/achteruit gaat (zie <i>Cursistenmap Eerste Hulp (NRK)</i> en <i>Het Oranje Kruis boekje 26ste druk</i>).</p> <p>Nodig de deelnemers uit om vragen te stellen. Vertel alleen wat je moet doen op 'need to know' basis. Willen de cursisten meer weten, verwijst dan naar een reguliere EHBO-cursus.</p>	Dia 18
AFSLUITING		
2:20	<p>Presenteren</p> <p>Vat kort de belangrijkste punten van het lesdeel samen.</p>	Dia 19
2:30	<p>Einde</p>	

LESDEEL 2: PREVENTIE, HYGIËNE, BLAARBEHANDELING OP DE HIEL

Tijd	Werkvorm	Presentatie
	OPENING	
0:00	Presenteren Verwelkom de cursisten en vertel de onderwerpen die dit lesdeel aan bod komen. Eventuele vragen van de vorige les beantwoorden.	Dia 20
0:05	Presenteren Presenteer kort de leerdoelen van dit lesdeel. <i>Aan het einde van dit lesdeel kan de cursist:</i> <ul style="list-style-type: none">• een aantal preventie maatregelen benoemen• de materialen herkennen die gebruikt worden• de hygiëne regels toepassen• de gesloten blaar op de hiel behandelen• een blaarverband op de hiel aanleggen	Dia 21
	PREVENTIE	
0:10	Onderwijsleergesprek Preventie tips m.b.t. wandelen (over een lange afstand): <ul style="list-style-type: none">• drinken en eten• goede kleding / schoeisel• schaafwonden en schuurplekken• blauwe nagels• kramp• warmte-uitslag• training, voorbereiding Gebruik hiervoor de achtergrondinformatie uit het boekje en natuurlijk de ervaringen uit de groep. <i>Denk er aan dat iedere wandelaar zo zijn eigen trucjes heeft, maar dat die niet persé bij iedereen werken.</i>	Dia 22

Tijd	Werkvorm	Presentatie
EERSTE HULP BIJ BLAREN		
0:35	<p>Onderwijsleergesprek</p> <p>Start het inventariseren van de soorten blaren aan de hand van de vraag: <i>Welke soorten blaren kennen jullie?</i></p> <p>Presenteer vervolgens de drie verschillende soorten blaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesloten blaren • open blaren • bloedblaren <p>Bespreek het doel van de <i>eerste hulp bij blaren</i>: “Op een verantwoorde manier opheffen van het ongemak dat de blaar veroorzaakt, zodat de wandelaar zijn wandeltocht zonder verdere problemen kan vervolgen.”</p>	Dia 23-24
0:40	<p>Demonstratie</p> <p>Laat kort de bij de hulpverlening gebruikte materialen zien en vertel in een paar woorden waar ze voor worden gebruikt.</p>	Dia 25
0:50	<p>Doceren</p> <p>Leg uit dat eerste hulp altijd in vier stappen wordt verleend.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Zorg voor veiligheid</i> <ul style="list-style-type: none"> • veiligheid en hygiëne 2. <i>Beoordeel de toestand van het slachtoffer</i> <ul style="list-style-type: none"> • beoordelen van de wandelaar 3. <i>Alarmeer de hulpdiensten</i> <ul style="list-style-type: none"> • inschakelen professionele hulpverlening 4. <i>Verleen verdere Eerste Hulp</i> <ul style="list-style-type: none"> • blaarbehandeling • aanleggen blaarverband 	Dia 26
0:52	<p>Doceren</p> <p>Doceer de vier stappen in eerste hulp:</p> <p>Stap 1: Veiligheid en hygiëne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik goed passende wegwerphandschoenen • Houd je werkplek schoon. Wees voorzichtig bij het hanteren van scherpe voorwerpen zoals bloedlancetten en scharen. Gooi bloedlancetten na gebruik direct weg in de naaldencontainer. • Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van de hulpvrager. • Was je handen met water en desinfecterende zeep vóór en nadat je eerste hulp hebt verleend (of gebruik desinfecterende vloeistof geschikt voor de handen). • Draag als hulpverlener geen sieraden aan handen of armen. • Drink en eet niet in een behandelruimte. 	Dia 27-32

EERSTE HULP BIJ BLAREN (VERVOLG)

Stap 2: Beoordeel de wandelaar

- controle van beide voeten
- informeren naar bijzondere situaties
 - allergieën
 - ziekten
 - medicatie
- gaat de wandelaar nog door met het evenement?
(zo niet, dan verkorte behandeling=pleister)

Stap 3: Inschakelen professionele hulpverlening

- 112 als de wandelaar er slecht aan toe is:
 - onderkoeling
 - oververhitting
 - pijn op de borst
- Naar arts of verpleegkundige bij:
 - grote bloedblaren
 - open blaren
 - roodheid / ontstekingsverschijnselen
 - blauwe nagel, blaar onder de nagel, losse nagel
 - allergische reacties

Stap 4: Blaarbehandeling en aanleggen blaarverband

Leg kort de handelingen uit van de blaarbehandeling en het aanleggen van het blaarverband (demonstratie volgt later).

Besteed aandacht aan de attitude van de eerstehulpverlener (basisprincipes): onder meer het kunnen geruststellen van het slachtoffer.

Besteed ook kort aandacht aan behandeling van open blaren en bloedblaren. Leg uit waarom dat deze door een arts gezien moeten worden:

- open blaar: infectiegevaar
- het leegzuigen van een bloedblaar met een injectienaald is een voorbehouden handeling

EVENTUEEL KOFFIEPAUZE

Tijd	Werkvorm	Presentatie
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND HIEL		
1:00	<p>Presenteren</p> <p>Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de hiel wordt uitgevoerd.</p> <p>Benadruk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de stand van de voet in 90° • op de juiste plaats beginnen • enkelgewricht vrijlaten van kleefpleister <p>Demonstratie</p> <p>Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de hiel.</p>	Dia 33-36
1:30	<p>Vaardigheidsonderwijs (OTIC)</p> <p>De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandeltafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.</p>	Dia 37 Competentie formulier
AFSLUITING		
2:25	<p>Presenteren</p> <p>Vat kort de belangrijkste punten van het lesdeel samen.</p>	Dia 38
2:30	Einde	

LESDEEL 3: BLAARBEHANDELING OP DE BAL VAN DE VOET EN DE TENEN

Tijd	Werkvorm	Presentatie
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Verwelkom de cursisten en vertel de onderwerpen die dit lesdeel aan bod komen. Eventuele vragen van de vorige les beantwoorden.	Dia 39-40
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (BAL VAN DE VOET)		
0:10	Presenteren Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de bal van de voet wordt uitgevoerd. Benadruk: <ul style="list-style-type: none">• zo dicht mogelijk bij de tenen beginnen• zoveel mogelijk de rondingen van de voet volgen• zo goed mogelijk in een rechte lijn plakken	Dia 41-44
	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de bal van de voet.	
0:30	Vaardigheidsonderwijs (OTIC) De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandelafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.	
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (TENEN)		
1:00	Presenteren Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de tenen wordt uitgevoerd inclusief gebruik vette watten.	Dia 45-48
	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de tenen.	

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (TENEN) (VERVOLG)

1:20 Vaardigheidsonderwijs (OTIC)

De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandelafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.

AFSLUITING

2:25 Presenteren

Vat kort de belangrijkste punten van het lesdeel samen.
Geef aan dat het verstandig is om de technieken thuis te oefenen.

Dia 49-50

2:30 Einde

LESDEEL 4: BEHANDELING VAN DE OPEN BLAAR, BLOEDBLAAR EN EINDOPDRACHT

Tijd	Werkvorm	Presentatie
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Verwelkom de cursisten en vertel de onderwerpen die dit lesdeel aan bod komen. Eventuele vragen van de vorige lessen beantwoorden.	Dia 51-52
BEHANDELING OPEN BLAREN		
0:05	Presentatie Introduceer het onderwerp <ul style="list-style-type: none">• verwijzing naar arts/verpleegkundige bij open blaren• leg uit hoe een hydrocolloïd verband wordt aangelegd (op verzoek van arts of verpleegkundige) Benadruk: <ul style="list-style-type: none">• het hydrocolloïd voldoende groot afknippen• het afgeknipte hydrocolloïd gedurende 1 minuut met de hand verwarmen• voorzichtig het hydrocolloïd zo steriel mogelijk aanbrengen op de open blaar. Hier overheen komt het blaarverband zoals eerder beschreven Behandeling van een open blaar op de tenen. Benadruk: <ul style="list-style-type: none">• de kleefpleister vanaf de top van de teen naar beneden, aan twee zijden aanbrengen• de overstekende kleefpleister bij elkaar knijpen en afknippen• niet circulair afplakken• de kleefpleister spanningsloos aanbrengen in de vorm van de teen	Dia 53-55
0:10	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een open blaar op de tenen.	Dia 56-58
0:25	Vaardigheidsonderwijs (OTIC) De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandeltafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.	

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

BLOEDBLAREN

0:50	<p>Presenteren</p> <p>Behandeling grote bloedblaren.</p> <p>Grote bloedblaren worden niet doorgeprikt maar leeggezogen met een injectiespuit. Het leegzuigen van een bloedblaar wordt alleen door een verpleegkundige of arts gedaan omdat dit een voorbehouden handeling is. Na het leegzuigen kan de blaar zoals gebruikelijk afgeplakt worden.</p> <p>Kleinere bloedblaren kunnen als gewone (heldere) blaren behandeld worden.</p>	Dia 59
0:55	<p>Doceren</p> <p>Laat zien dat een goede blaarbehandeling en blaarverband belangrijk zijn. Veel wandelaars vallen uit doordat het blaarverband niet goed is aangelegd en dat is natuurlijk jammer.</p> <p>Sporttape zorgt jaar op jaar voor veel uitvallers.</p>	Dia 60
0:60	<p>Doceren</p> <p>Nodig de cursisten uit om vragen te stellen.</p> <p>Vat kort de belangrijkste punten van het de training samen.</p> <p>Maak de overgang naar de eindopdracht.</p>	Dia 61-62

Eindopdracht

Behandel d.m.v. kleefpleister een combinatie van een blaar op een teen en een blaar op de voorvoet.

Vaardigheidsonderwijs (OTIC laatste stap)

De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandeltafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.

Tijd	Werkvorm	Presentatie
AFSLUITING		
2:25	<p>Afsluiting</p> <p>Vat kort samen wat er allemaal aan de orde is geweest in de cursus.</p> <p>Meer weten: wat zijn de mogelijkheden na deze bijeenkomst.</p> <p>Leg kort uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hoe de cursisten het certificaat kunnen downloaden • het belang van bijscholingen • het belang van praktijk ervaring bij wandelevenementen <p><i>(eventueel een eigen dia toevoegen met informatie van de contactpersoon van de afdeling)</i></p>	Dia 63
2:30	Einde	Dia 64

EH4204: AANTEKENING EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS

Algemeen

De specifieke hulp bij blaarbehandeling staat in deze aantekening centraal. Deze module is een aanvulling op de Uitgebreide Eerste Hulp cursus (EH4100) of de cursussen Eerste Hulp volgens Het Oranje Kruis. Er wordt verondersteld dat de competenties die daarbij geleerd zijn ook beheerst worden.

Doelgroep

Veel eerstehulpverleners worden ingezet in de hulpverlening bij wandelevenementen. Deze module is gericht op het uitbreiden van de competenties van deze hulpverleners.

Leerdoelen & competenties

Na deze module is de cursist in staat om:

1. Op adequate wijze eerste hulp te verlenen aan een wandelaar met blaren ten gevolge van wrijving of druk.
2. Algemene preventieve aanbevelingen/adviezen met betrekking tot wandelen te geven.

Lesgever

Deze cursus mag gegeven worden door gecertificeerde lesgevers met de volgende bevoegdheid: Instructeur Eerste Hulp bij wandelletsels.

Deelnemers

Minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers per lesgever

Tijdsduur

8 uur

Aantekening

Op basis van de door de lesgever afgegeven verklaring van competentie wordt een Aantekening bijgeplaatst op het certificaat Eerste Hulp of op het Diploma Eerste Hulp.

Deze Aantekening is alleen in combinatie met een geldig certificaat Eerste Hulp / Diploma Eerste Hulp twee jaar geldig. De Aantekening kan worden verlengd na het succesvol volgen van de opfriscursus.

Op een lijst worden per cursist de competenties afgetekend. Deze aftekenlijst moet door de lesgever volledig ingevuld worden. De organisatie van de cursus dient deze aftekenlijst twee jaar bewaren.

LESPLAN: AANTEKENING EERSTE HULP BIJ WANDELLETSELS (EH4204)

LESDEEL 1: KENNISMAKING, PREVENTIE, HYGIËNE, BLAARBEHANDELING OP DE HIEL

<u>Tijd</u>	<u>Werkvorm</u>	<u>Presentatie</u>
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Start met het verwelkomen van de cursisten. Vertel in het kort de 'huisregels' en maak een kort kennismakingsrondje. Presenteer kort de leerdoelen van de cursus en licht bondig de indeling van de cursus en de werkwijze toe. Start met de overgang naar lesdeel 1.	Dia 1-5
LESDEEL 1: PREVENTIE, HYGIËNE, BLAARBEHANDELING, BLAAR- VERBAND GESLOTEN BLAAR OP DE HIEL		
0:05	Presenteren Presenteer kort de leerdoelen van dit lesdeel. Aan het einde van dit lesdeel kan de cursist: <ul style="list-style-type: none">• een aantal preventieve maatregelen benoemen• de materialen herkennen die gebruikt worden• de hygiëne regels toepassen• de gesloten blaar op de hiel behandelen• het blaarverband op de hiel aanleggen	Dia 6

Tijd	Werkvorm	Presentatie
	PREVENTIE	
0:10	Doceren	Dia 7
	<p>Geef een aantal preventie tips m.b.t.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schoenen • voetzool • sokken • kleding • voedsel • drank • training, voorbereiding <p>Gebruik hiervoor de achtergrondinformatie uit het boekje en natuurlijk de ervaringen uit de groep.</p> <p><i>Denk er aan dat iedere wandelaar zo zijn eigen trucjes heeft, maar dat die niet persé bij iedereen werken.</i></p>	
	EERSTE HULP BIJ BLAREN	
0:35	Onderwijsleergesprek	Dia 8-9
	<p>Start het inventariseren van de soorten blaren aan de hand van de vraag:</p> <p><i>Welke soorten blaren kennen jullie?</i></p> <p>Presenteer vervolgens de drie verschillende soorten blaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesloten blaren • open blaren • bloedblaren <p>Bespreek het doel</p> <p><i>Doel eerste hulp bij blaren:</i></p> <p>Op een verantwoorde manier opheffen van het ongemak dat de blaar veroorzaakt, zodat de wandelaar zijn wandeltocht zonder verdere problemen kan vervolgen.</p>	
0:40	Demonstratie	Dia 10
	<p>Laat kort de bij de hulpverlening gebruikte materialen zien en vertel in een paar woorden waar ze voor worden gebruikt.</p>	

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

EERSTE HULP BIJ BLAREN (VERVOLG)

0:50	Doceren	Dia 11
------	----------------	--------

Leg uit dat eerste hulp altijd in vier stappen wordt verleend.

1. *Zorg voor veiligheid*
 - veiligheid en hygiëne
2. *Beoordeel de toestand van het slachtoffer*
 - beoordelen van de wandelaar
3. *Alarmeer de hulpdiensten*
 - inschakelen professionele hulpverlening
4. *Verleen verdere Eerste Hulp*
 - blaasbehandeling
 - aanleggen blaasverband
 - bij de georganiseerde hulpverlening: registratie blaasbehandeling

0:52	Doceren	Dia 12-17
------	----------------	-----------

Doceer de vier stappen in eerste hulp:

Stap 1: Veiligheid en hygiëne

- Gebruik goed passende wegwerphandschoenen
- Houd je werkplek schoon. Wees voorzichtig bij het hanteren van scherpe voorwerpen zoals bloedlancetten en scharen. Gooi bloedlancetten na gebruik direct weg in de naaldencontainer.
- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of andere lichaamsvloeistoffen van de hulpvrager.
- Was je handen met water en desinfecterende zeep vóór en nadat je eerste hulp hebt verleend (of gebruik desinfecterende vloeistof geschikt voor de handen).
- Draag als hulpverlener geen sieraden aan handen of armen.
- Drink en eet niet in de behandelruimte.

Stap 2: Beoordeel de wandelaar

- controle van beide voeten
- informeren naar bijzondere situaties
 - allergieën
 - ziekten
 - medicatie
- gaat de wandelaar nog door met het evenement? (zo niet, dan verkorte behandeling = pleister)

EERSTE HULP BIJ BLAREN (VERVOLG)

Stap 3: Inschakelen professionele hulp

- 112 als de wandelaar er slecht aan toe is:
 - onderkoeling
 - oververhitting
 - pijn op de borst
- Naar arts of verpleegkundige bij:
 - grote bloedblaren
 - open blaren
 - roodheid / ontstekingsverschijnselen
 - blauwe nagel, blaar onder de nagel, losse nagel
 - allergische reacties

Stap 4: Blaarbehandeling en aanleggen blaarverband

Leg kort de handelingen van de blaarbehandeling en het aanleggen van het blaarverband uit (demonstratie volgt later).

Besteed naast deze stappen aandacht aan de houding/attitude van de eerstehulpverlener: bijvoorbeeld het kunnen geruststellen van het slachtoffer. (zie de basisprincipes en de vijf belangrijke punten van Het Oranje Kruis).

Besteed ook aandacht aan behandeling van open blaren en bloedblaren. Leg uit waarom dat deze door een arts gezien moeten worden:

- open blaar: infectiegevaar
- het leegzuigen van een bloedblaar met een injectienaald is een voorbehouden handeling

EVENTUEEL KOFFIEPAUZE

BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND HIEL

1:00 **Presenteren**

Dia 18-22

Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de hiel wordt uitgevoerd.

Benadruk:

- de stand van de voet in 90°
- op de juiste plaats beginnen
- enkelgewricht vrijlaten van kleefpleister

Demonstratie

Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de hiel.

Tijd	Werkvorm	Presentatie
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND HIEL (VERVOLG)		
1:30	<p>Vaardigheidsonderwijs (OTIC)</p> <p>De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandelafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.</p>	Beoordelingsformulieren
AFSLUITING		
2:25	<p>Presenteren</p> <p>Vat kort de belangrijkste punten van het lesdeel samen.</p>	Dia 23
2:30	Einde	

LESDEEL 2: BLAARBEHANDELING VAN EEN GESLOTEN BLAAR OP DE BAL VAN DE VOET EN DE TENEN

Tijd	Werkvorm	Presentatie
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Verwelkom de cursisten en vertel de onderwerpen die dit lesdeel aan bod komen. Eventuele vragen van de vorige les beantwoorden.	Dia 24-25
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (BAL VAN DE VOET)		
0:10	Presenteren Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de bal van de voet wordt uitgevoerd. Benadruk: <ul style="list-style-type: none">• zo dicht mogelijk bij de tenen beginnen• zoveel mogelijk de rondingen van de voet volgen• zo goed mogelijk in een rechte lijn plakken	Dia 26-29
	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de bal van de voet.	
0:30	Vaardigheidsonderwijs (OTIC) De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandelafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.	
BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (TEEN)		
1:00	Presenteren Vertel kort hoe de behandeling van een gesloten blaar op de tenen wordt uitgevoerd en hoe vette watten worden gebruikt.	Dia 30-33
	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een gesloten blaar op de tenen.	

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

BLAARBEHANDELING & BLAARVERBAND (TEEN) (VERVOLG)

1:20 Vaardigheidsonderwijs (OTIC)

De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandelafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.

AFSLUITING

2:25 Presenteren

Vat kort de belangrijkste punten van het lesdeel samen.
Geef aan dat het verstandig is om de technieken thuis te oefenen.

Dia 34-35

2:30 Einde

LESDEEL 3: BEHANDELING VAN DE OPEN BLAAR, BLOEDBLAAR EN EINDOPDRACHT

Tijd	Werkvorm	Presentatie
VERWELKOMEN CURSISTEN		
0:00	Presenteren Verwelkom de cursisten en vertel de onderwerpen die dit lesdeel aan bod komen. Eventuele vragen van de vorige lessen beantwoorden.	Dia 36-37
BEHANDELING OPEN BLAREN		
0:05	Presenteren Introduceer het onderwerp <ul style="list-style-type: none">• inschakelen arts/verpleegkundige bij open blaren• leg uit hoe een hydrocolloïd verband wordt aangelegd Benadruk: <ul style="list-style-type: none">• de hydrocolloïd voldoende groot afknippen• de afgeknipte hydrocolloïd gedurende 1 minuut met de hand verwarmen• voorzichtig de hydrocolloïd zo steriel mogelijk aanbrengen op de open blaar. Hier overheen komt het blaarverband zoals eerder beschreven Benadruk bij gebruik kleefpleister op de teen: <ul style="list-style-type: none">• de kleefpleister vanaf de top van de teen naar beneden, aan twee zijden aanbrengen• de overstekende kleefpleister bij elkaar knijpen en afknippen• niet circulair afplakken• de kleefpleister spanningsloos aanbrengen in de vorm van de teen	Dia 38-42
0:10	Demonstratie Demonstreer de behandeling van een open blaar op de bal van de voet.	
0:25	Vaardigheidsonderwijs (OTIC) De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandeltafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.	Dia 43
BLOEDBLAREN		
0:50	Presenteren Leg uit dat grote bloedblaren niet worden doorgeprikt maar worden leeggezogen met een injectiespuit.	Dia 44

Tijd	Werkvorm	Presentatie
------	----------	-------------

BLOEDBLAREN (VERVOLG)

Het leegzuigen van een bloedblaar wordt alleen door een verpleegkundige of arts gedaan omdat dit een voorbehouden handeling is.

Na het leegzuigen kan de blaar zoals gebruikelijk afgeplakt worden.

0:55	Doceren Laat zien dat een goede blaarbehandeling en blaarverband belangrijk zijn. Veel wandelaars vallen uit doordat het blaarverband niet goed is aangelegd en dat is natuurlijk jammer. Sporttape zorgt jaar op jaar voor veel uitvallers.	Dia 45
------	---	--------

0:60	Doceren Nodig de cursisten uit om vragen te stellen. Maak de overgang naar de eindopdracht.	Dia 46-47
------	--	-----------

Eindopdracht

Behandel d.m.v. kleefpleister een combinatie van een blaar op een teen en een blaar op de voorvoet.

Vaardigheidsonderwijs (OTIC laatste stap)

De groep wordt in drietallen ingedeeld. Eén cursist ligt op de behandeltafel /brancard, de tweede cursist behandelt de blaar en een derde cursist tekent het competentieformulier af en corrigeert zijn medecursist als dat nodig is. De instructeur checkt of de handelingen, zoals het plakken goed zijn uitgevoerd. De instructeur stelt daarmee de competentie van de deelnemer vast en tekent af op de competentielijst. Na een voldoende beoordeling wordt er van rol gewisseld.

AFSLUITING

2:25	Afsluiting Vat kort samen wat er allemaal aan de orde is geweest in de cursus. Meer weten: wat zijn de mogelijkheden na deze bijeenkomst. Leg kort uit: <ul style="list-style-type: none"> • hoe de cursisten het certificaat kunnen downloaden • het belang van bijscholingen • het belang van praktijk ervaring bij wandelevenementen <p><i>(eventueel een eigen dia toevoegen met informatie van de contactpersoon van de afdeling)</i></p>	Dia 48
2:30	Einde	Dia 49

