



Eerste Hulp bij Wandelletsel

Instructeurshandleiding

Instructeurshandleiding

Eerste Hulp bij Wandelletsel

Eindredactie: Wiebe de Vries

Redactie: Martijn Maas
Henny Grunberg

©2004 Het Oranje Kruis en Nederlandse Rode Kruis

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgevers te wenden.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Trainingsopzet	4
Trainingsmaterialen	5
Onderwijs	6
Volledig cursusblok " <i>Eerste Hulp bij Wandelletsel</i> " (mogelijke indeling)	6
Aanvullende informatie	7
Lesplannen	11
Afsluiting	11
Gebruik videoband	11
Verantwoording	11
Organisaties	12

Inleiding

In deze handleiding is gekozen voor de mannelijke vorm. Vanzelfsprekend kan evenzeer de vrouwelijke vorm daarvoor in de plaats worden gelezen.

Iedere eerstehulpverlener in het bezit van een geldig diploma Eerste Hulp en certificaat Verbandleer en Kleine Ongevallen is competent om ook bij letsels, ontstaan als gevolg van of tijdens wandelen, eerste hulp te verlenen. Tijdens bepaalde evenementen, zoals wandeltochten, zal de hulpverlener soms echter een aanvullende competentie moeten hebben. Van hem wordt dan verwacht dat hij de eerste hulpverlening zo kan uitvoeren dat de pijn minder wordt of weg blijft en in sommige gevallen de wandeling kan worden voortgezet.

Dit instructiemateriaal is bedoeld voor instructeurs die bevoegd zijn tot het geven van deze module. De bevoegdheid voor het vaststellen van de competentie "Eerste Hulp bij Wandelletsel" wordt door Het Oranje Kruis en het Nederlandse Rode Kruis verstrekt aan instructeurs Eerste Hulp waarvan aangewezen docentinstructeurs hebben vastgesteld dat de instructeur voldoet aan de volgende criteria.

De instructeur Eerste Hulp bij Wandelletsel

voldoet aan de eindtermen voor:

- het diploma instructeur Eerste Hulp;
- het certificaat Eerste Hulp bij Wandelletsel;

is zich bewust van de multidisciplinaire samenwerking tijdens georganiseerde hulpverlening bij grote wandelevenementen;

kan:

- 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 module "Eerste Hulp bij Wandelletsel".

Trainingsopzet

Het is noodzakelijk dat de hulpverleners competente eerstehulpverleners zijn en competent zijn in het aanleggen van verbanden en verzorgen van kleine letsels zoals beschreven in de module Verbandleer en Kleine Ongevallen.

Het opfrissen van deze vaardigheden kan zeer goed onderdeel zijn van de cursusplanning.

In de training wordt aandacht besteed aan de volgende onderwerpen.

Onderwerp	Handboek(en) ¹
- Ontstaanswijze van blaren.	MWL
- Verband- en hulpmiddelen	OKB 146-155 MVK 2-5; 102-111 MWL
- Hygiëne	MWL
- Blaarbehandeling ten gevolge van wandelen, terwijl de wandeling niet wordt voortgezet	MWL
- Blaarbehandeling ten gevolge van wandelen, terwijl de wandeling wordt voortgezet	MWL
- Overige letsels ten gevolge van wandelen <ul style="list-style-type: none"> - Kneuzing - Verstuiking - Uitwendige wonden - Warmteletsels 	OKB 94-102; 125-127 MVK 6-58; 65-90 MWL
- Preventie	OKB 3 MWL

Trainingsmaterialen

Lespakket

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

Voor de instructeur (te downloaden op www.ehbo.nl):

- instructeurshandleiding

Voor de cursist:

- moduleboek "Eerste Hulp bij Wandelletsel"

¹ OKB: Het Oranje Kruis Boekje.

MVK: Module Verbandleer en Kleine Ongevallen.

MWL: Module Eerste Hulp bij Wandelletfels

Leermiddelen

De aanwezigheid van de volgende verband- en hulpmiddelen wordt geadviseerd

- Per cursist:
 - Steriel gaas
 - Synthetische watten
 - Kleefpleister
 - Ideaalzwachtels
 - Verbandschaar
 - Verbandklemmetjes
 - Bloedlancet
 - Wattenstokje
 - Handschoenen

- Per cursusgroep:
 - Wondpleister
 - Huidontsmettingsmiddel
 - Chirurgische schaar
 - Dekens
 - Wasbenzine
 - Kamferspiritus
 - Talkpoeder
 - Naaldencontainer

Onderwijs

De module is opgebouwd uit verschillende korte hoofdstukken die steeds een onderwerp behandelen. De te verrichten handelingen zijn steeds in stappen beschreven zodat zij makkelijker en langer kunnen worden onthouden (retentie). U kunt het onthouden bevorderen door voorbeelden te geven en relaties te leggen met onderwerpen die in andere lessen al zijn behandeld.

Volledig cursusblok "Eerste Hulp bij Wandelletsel" (mogelijke indeling)

De cursus kan bestaan uit drie bijeenkomsten. Elke bijeenkomst bestaat dan uit twee keer vijftig minuten met daartussen een pauze. Geadviseerd wordt een maximum aantal cursisten van 10 per instructeur.

Aanbevolen wordt bij de lessen een lotusslachtoffer in te schakelen.

Materialen

Per persoon: lesmateriaal

Per bijeenkomst: een lespakket, videorecorder + monitor of dataprojector, schrijfbord en krijt/stiften

	Bijeenkomst 1	Bijeenkomst 2	Bijeenkomst 3
00	Welkom en voorstellen	Welkom	Welkom
10	Herhalen: eerste hulp bij eenvoudige wonden (H6)	Hygiëne (H3) Prikongevallen	
20	Herhaling eerste hulp bij kneuzing en verstuiking (H5)	Gesloten blaar op de bal van de voet (H4)	Gesloten blaar op de teen en de bal van de voet (H4)
30	Verband- en hulpmiddelen (H2)	Bloedblaar (H4)	Open blaar (H4) demonstratie hydro-colloïd verband
40			
50	Pauze	Pauze	Pauze
60	De ontstaanswijze van blaren (H1)	Gesloten blaar op de hiel en de bal van de voet (H4)	Eerste Hulp bij warmteletsels (H7)
70	Gesloten blaar op de hiel (H4)		
80		Gesloten blaar op de teen (H4)	Preventie (H8)
90			
100	Evaluatie en afsluiting 1 ^e bijeenkomst	Evaluatie en afsluiting 2 ^e bijeenkomst	Evaluatie en afsluiting cursus

Aanvullende informatie

In verband met de overzichtelijkheid wordt hierna korte aanvullende informatie gegeven per hoofdstuk. Deze informatie kan u behulpzaam zijn bij het optimaal creëren van een leersituatie voor de cursisten. De nadruk in de cursus dient steeds te liggen op demonstraties en laten oefenen. Door het geven van positieve feedback kunt u het leerproces bevorderen.

Hoofdstuk 1 De ontstaanswijze van blaren

Om de cursist competent te maken voor de eerste hulp bij wandellletsels, met name voor de blaarbehandeling is enige kennis over het ontstaan van blaren gewenst. U kunt daarbij denken aan kennis van de gevolgen van te ruim of te nauw zittend

schoeisel, sokken met naden, verkeerd afplakken door wandelaars zelf of door niet gecertificeerde hulpverleners.

Om het leerrendement te bevorderen kunt u hier al naar hoofdstuk 8 verwijzen.

Hoofdstuk 2 Verband- en hulpmiddelen die gebruikt worden bij het verlenen van eerste hulp bij wandelletsel

Sommige middelen zijn bekend bij de eerstehulpverlener door eerdere cursussen. Maar vele materialen zijn typisch voor de behandeling van wandelletfels. Het is daarom belangrijk dat de cursisten de kans krijgen vertrouwd te worden met deze middelen voor dat zij deze gaan gebruiken. U kunt hier een relatie leggen met de module *Verbandleer en Kleine Ongevallen*.

Hoofdstuk 3 Hygiëne

Bij de behandeling van dit hoofdstuk kunt u goed duidelijk maken wat de gevaren van een slechte handhygiëne zijn. Benadruk het gevaar van overbrengen van infecties, doordat ziektekiemen onder sieraden "verstopt" zitten of door de grotere kans op kruisbesmetting door bijvoorbeeld voetschimmels. Indien u een foto van micro-organismen kunt laten zien, werkt dat vaak bevorderlijk voor het leerproces. Een specifiek aandachtspunt bij dit hoofdstuk is het gebruik van een prikker. 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 voorkómen.

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

2.1.2 Hygiëne

Bij iedere patiënt/slachtoffer rekening houden met mogelijke kans op besmetting.

Eigen wondjes en andere huidbeschadigingen altijd afgedekt houden met waterafstotende pleister.

Voorkom prikken aan naalden en andere scherpe voorwerpen. Naalden niet terugsteken in de beschermhoes, maar zo snel mogelijk in een prik vaste naaldencontainer deponeren.

Voor en na patiënten-/slachtoffercontact de handen wassen met water en gewone zeep. Bij verontreiniging met bloed en dergelijke: tevens na het wassen desinfecteren met 70 % alcohol of gelijkwaardig middel.

Gebruik (indien mogelijk) wegwerpmaterialen.

Bij ieder te verwachten contact met bloed, wonden, vruchtwater of andere afscheidingsproducten (beschermende) handschoenen dragen. Wanneer spatten van dergelijke vloeistoffen verwacht

worden, bescherm dan de slijmvliezen van mond met een mond-/neus masker en de slijmvliezen van de ogen met een veiligheidsbril. Draag werkhandschoenen in situaties waarin dunne handschoenen gemakkelijk kunnen scheuren, of waarin u zich kunt snijden of prikken.

Verschoon regelmatig uniform en indien vervuild nogmaals. Als de kleding ernstig met bloed en dergelijke vervuild kan raken, draag dan een eenmalig te gebruiken plastic overschort.

Houd materiaal, dat met bloed of andere besmettingsbronnen is vervuild apart (container, waszak).

Verwijder zo spoedig mogelijk lokale verontreinigingen van ambulance en materiaal.

Beademing alleen met masker-ballon c.q. intubatie of pocketmask met eenrichtingsventiel.

Linnengoed en kleding, die met bloed en dergelijke zijn vervuild, in een aparte afgesloten en als zodanig herkenbare waszak bij de wasserij afleveren.

Bij verontreiniging van materialen die weer worden gebruikt, brancards of wageninterieur eerst huishoudelijk reinigen en vervolgens desinfecteren met alcohol 70% (brandbaar!) of een 0,1% chlooroplossing (corrosief!).

Bij open tuberculose moeten patiënt en hulpverleners een voor dat doel geschikt mond-/neusmasker dragen.

Bij een prik- of snijaccident, de wond goed laten doorbloeden. Bij blootstelling aan beschadigde huiddelen of slijmvliezen deze uitspoelen met stromend water: huid desinfecteren met alcohol 70% (niet de slijmvliezen). Voor wonden PVP jodium gebruiken (zie ook protocol: prikaccident). Elk contact met een besmette patiënt, dient aan de dienstdoende leidinggevende doorgegeven te worden, zodat hij verdere maatregelen kan (laten) nemen. Los hiervan dient elk 'prikaccident' te worden gemeld.

Hoofdstuk 4 Eerste hulp bij blaren

Dit hoofdstuk vraagt de meeste tijd van de gehele cursus. Tijdens uw instructie kunnen de cursisten echt ervaren of zij de juiste kennis van de verband- en hulpmiddelen hebben, deze op de juiste wijze kunnen gebruiken en de juiste eerste hulp kunnen verlenen. Tijdens de instructie kunt u aandacht besteden aan de gevaren bij het afplakken. Bijvoorbeeld het belemmeren van de bloedcirculatie door circulair afplakken.

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

- hygiëne
- inspectie beide voeten
- overgevoeligheid (jodium, pleisters)
- het aanprikken van de blaar
- demonstreren van de blaarprikker

- het leegrollen of drukken van de blaar (in het lesmateriaal staat dat de blaar leeg gerold wordt met een wattenstokje. Hierbij mag men ook een gaasje gebruiken)
- het al dan niet gebruiken van handschoenen
- de juiste breedte van de pleister
- de hoogte van de schoen

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

- blaar aan 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 de blaar moet gebeuren door een ervaren arts of verpleegkundige. Bij te diep prikken kan schade aan het weefsel worden aangericht
- open blaar: een open blaar is een uitwendige wond en moet daarom vaak 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.

Hoofdstuk 5 Eerste hulp bij kneuzing en verstuiking.

Aanvullende informatie voor dit hoofdstuk kunt u vinden in § 7.3 van de Handleiding voor instructeurs bij de 24e druk van het Oranje Kruis Boekje.

Hoofdstuk 6 Eerste hulp bij eenvoudige uitwendige wonden.

Aanvullende informatie voor dit hoofdstuk kunt u vinden in § 7.2 van de Handleiding voor instructeurs bij de 24e druk van het Oranje Kruis Boekje.

Hoofdstuk 7 Eerste hulp bij warmteletsels

Aanvullende informatie voor dit hoofdstuk kunt u vinden in § 8.2 van de Handleiding voor instructeurs bij de 24e druk van het Oranje Kruis Boekje.

Hoofdstuk 8 Preventie

Meestal komen hulpverleners pas in contact met de wandelaar als zich problemen voordoen. Dit biedt een mooie gelegenheid, indien gewenst, over een goede

voorbereiding te praten. In de cursus kunt u bij dit hoofdstuk ook weer een verbinding maken met uw instructie bij de behandeling van hoofdstukken 1 en 2.

Lesplannen

Wij adviseren u om voor elke bijeenkomst een afzonderlijk lesplan te maken. Waarschijnlijk beschikt u als instructeur reeds over bepaalde lesplannen waarvan delen bruikbaar zijn voor de te maken lesplannen.

Afsluiting

Om vast te stellen of een certificaat of moduleverklaring kan worden verstrekt wordt, moet de instructeur vaststellen of de cursist aan de eindtermen voldoet. Aanbevolen wordt gedurende elke bijeenkomst te bepalen of de cursist competent is (formatieve toetsing). Dit doet de instructeur door vast te stellen dat alle vaardigheden effectief worden uitgevoerd waarbij het slachtoffer wordt gerespecteerd. Een afzonderlijk afsluitende test is dan niet noodzakelijk.

Gebruik videoband

De videofilm op de cd-rom is een instructievideo van het Nederlandse Rode Kruis. De instructiefilmpjes kunnen goed gebruikt worden als demonstratie. Laat echter niet teveel fragmenten achter elkaar zien, daar dit het leerproces kan vertragen. Afwisselend demonstreren, oefenen, video, werkt echter bevorderend. Daarnaast kun u de videofragmenten ook gebruiken om vooraf zelf uw kennis en vaardigheden nog even op te frissen.

Verantwoording

Deze instructeurshandleiding hebben wij gemaakt op basis van de huidige inzichten. Mocht u suggesties hebben om de handleiding of de trainingsopzet als geheel te verbeteren, aarzelt u dan niet om uw suggesties door te geven aan ons. U kunt uw suggesties per post of e-mail sturen Centraal Bureau van Het Oranje Kruis.

Organisaties

Het Oranje Kruis
Postbus 16462
2500 BL Den Haag
www.ehbo.nl
ok@ehbo.nl

Nederlandse Rode Kruis
Postbus 28120
2502 KC Den Haag
www.rodekruis.nl

Koninklijke Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding (KNBLO)
Postbus 1020
6501 BA Nijmegen
www.wandel.nl