

EHBO herhaling 2026



Wilt u de herhaling van de laatste
aanbiddingen en reanimatie
van een ander veilig houden?

PREVENTIEF
ERKENDE EHBO/BHV-OPLEIDINGEN

Versie 1.0 01-01-2026

1

Introductie

- Wat is je naam?
- Voor welk bedrijf ben je werkzaam?
- Wat zou je graag willen leren of oefenen tijdens de EHBO herhaling?

EHBO Herhaling 2026

3

Huisregels

- Volg de instructies van de docent op
- Ontruimingsprocedure en verzamelplaats
- No-play procedure
- Mobiele telefoon graag stil tijdens de les
- De entree is een rookvrije zone
- Download de hand-out via de QR-code aan het eind van de presentatie

EHBO Herhaling 2026

2

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)

EHBO Herhaling 2026

4

Nieuwe Reanimatierichtlijnen

5

Vragen?

7

Klik op het logo om de
Mentimeter quiz te starten:



6

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)

8

Verbandmiddelen

9

Stop de bloeding:

- Hoe zou binnen uw werksituatie een ernstige bloeding kunnen ontstaan?
Voorbeeld: Een val door een ruit, ongeval met zaagmachine of kettingzaag, etc.

- Waarom stop de bloeding opnemen binnen de EHBO?

Bloedverlies is een van de belangrijkste voorkombare doodsoorzaken na ongevallen.

11

Stop de bloeding :



10

Stop de bloeding ABC:

- Let op gevaar, draag handschoenen

Alarmering: Bel 112

Bloeding: Vind de bloeding

Compressie: Geef druk (directe druk, tourniquet of opstoppen)

12



Tourniquet:

- Drukverband dat boven een wond op een arm of been wordt aangelegd om een hevige bloeding te stelpen.

EHBO herhaling 2026 13

13



Aandachtspunten Tourniquet:

- Plaats het tourniquet 5-8 cm boven de wond en niet over een gewricht.
- Draai de spil aan tot de bloeding is gestopt.
- Let op! Dit is pijnlijk voor het slachtoffer.
- Een tourniquet kan 2 uur veilig blijven zitten.
- Niet los maken, ook niet kortdurend!

EHBO herhaling 2026 15

15

Gebruik van een Tourniquet:



EHBO herhaling 2026 14

14



Hemostatisch gaas

- Bevat stollingsmiddelen die helpen een bloeding te stelpen.
- Is voor het opstoppen van een wond op plaatsen waar een tourniquet niet gebruikt kan worden, zoals hals, oksels of liezen.

EHBO herhaling 2026 16

16



Opstoppen van een wond

Bij het opstoppen van de wond, het inbrengen van verband in de wond, is het belangrijk om zo dicht mogelijk bij de bron van de bloeding te komen. Stop de wond bij voorkeur op met hemostatisch gaas. Is dat niet aanwezig, gebruik dan ander gaas of bijvoorbeeld een T-shirt. Houd vervolgens druk op de wond totdat zorgprofessionals het overnemen.



EHBO herhaling 2026

Bron www.hetoranjekruis.nl

17

17

Vragen?



EHBO herhaling 2026



19

19

Verbandleer

- Verdeel de cursisten in subgroepen.
- Gebruik de 5 verbandmiddelen carrouselkaarten om de betreffende verbanden aan te leggen.
- Elke subgroepen behandelt alle kaarten.



EHBO herhaling 2026



18

18

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)



EHBO herhaling 2026



20

20

Ongevallen en scenario's

21

Vragen?

23

Ongevallen en scenario's:

- Verdeel de cursisten in 4 groepen
- Elke groep krijgt één of meerdere letsels toegewezen.
- De scenario's zijn al uitgewerkt en worden, indien mogelijk, gespeeld door een lotusslachtoffer.
- Voer de praktijkoefeningen zoveel mogelijk uit op de werkvloer.
- Volg daarbij zoveel mogelijk de interne procedures en maak gebruik van de beschikbare middelen, zoals de rol van een ploegleider, portofoons etc.
- Indien er geen lotusslachtoffer beschikbaar is, kan er gebruik worden gemaakt van de Levi-pop of van een cursist als slachtoffer.
- Voor ziektebeelden kan, indien acteren niet mogelijk is, ook worden gekozen voor een vraag- en antwoord werkvorm.

22

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)

24

Onderzoek en presenteer

25

Groep 1

1. Inademing van rook, gas of chemische stof.

- Let op gevaar! Blijf uit de rook en voorkom contact met de chemische stof.
- Bel 112 (ook als iemand niet benauwd is).
- Raadpleeg indien van toepassing het veiligheidsinformatieblad.
- Verlaat de ruimte of open ramen en deuren en maak de situatie veilig.
- Maak knellende kleding los.
- Breng slachtoffer in halfzittende houding.

27

Onderzoek en presenteer

- Verdeel de cursisten in 4 groepen.
- Elke groep ontvangt een opdrachtkaart met één of meerdere ziektebeelden en/of letsels.
- De groepen onderzoeken deze onderwerpen en bereiden een presentatie voor. Hiervoor is 20 minuten beschikbaar. Het is toegestaan om de groep op te splitsen.
- Daarna presenteert iedere groep de uitkomsten. Per groep is hiervoor maximaal 15 minuten beschikbaar.

26

Groep 1

2. Borstletsel/borstwond

- Let op je eigen veiligheid.
- Bel 112 bij;
 - Hevige benauwdheid.
 - Een uit de borst stekend voorwerp.
 - Diepe wonden.
- Laat het slachtoffer een prettige houding bepalen.
- Verwijder geen voorwerpen.
- Stabiliseer het voorwerp.
- Plak de borstwond niet af.
- Geef druk op de wond.

28

Groep 1

3. Ziekte met gevolgen voor de ademhaling

- Geef slachtoffer de ruimte.
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer een prettige houding vinden (niet liggen).
- Bel 112 bij:
 - Hevige benauwdheid
 - Snelle ademhaling, wanneer slachtoffer suffer wordt en de huidskleur verkleurd.
 - Bloed ophoesten met pijn op de borst en zieke indruk, veel bloed of herhaaldelijk in korte tijd.
- Bel huisarts spoednummer bij:
 - Piepende ademhaling, pijn bij ademhaling of ophoesten van bloed

Groep 2

1. Ernstige onderkoeling

- Bel 112 bij een versuft slachtoffer.
- Breng het slachtoffer naar een warme/beschutte omgeving of zorg voor beschutting bij het slachtoffer.
- Trek natte kleding uit (beperk beweging).
- Bescherm tegen verdere afkoeling.
- Pak armen, benen en romp apart van elkaar in.
- Warm niet actief op en geef geen drinken.

Groep 1

3. Ziekte met gevolgen voor de ademhaling

- Astma
 - Bel spoednummer van de huisarts wanneer medicijnen niet werken of niet aanwezig zijn.
- Breath-holding-spell
 - Bel 112 bij stoornis in het bewustzijn.
 - Leg het kind zo nodig op de zij.
 - Controleer met de kinlift de ademhaling bij bewusteloosheid en start indien nodig de reanimatie.
- Paniekaanval en snelle ademhaling
 - Bel 112 bij erge benauwdheid en/of blauw paarse verkleuring.
 - Als het slachtoffer niet alert is.
 - Pijn in de borst.
 - Hartkloppingen.
 - Als het slachtoffer niet bekend is met paniekaanvallen.
 - Wanneer het slachtoffer vaker last heeft van paniekaanvallen adviseer contact met de huisarts.

Groep 2

2. Bevriezing

- Bel 112 bij tweede en derde graad bevrozing.
- Warm 20-30 minuten op met warm water, max 40 graden.
- Warm alleen op wanneer er geen risico is op opnieuw bevroren.
- Dek blaren steriel af.
- Verbind vingers en tenen apart van elkaar.

Groep 2

3. Hitte uitputting/hittestuwing

- Slachtoffer is bleek met klamme huid en zweet hevig.
- Of warme, droge, rode gestuwde huid.
- Bel 112 bij verward of suf gedrag of wanneer iemand ongecoördineerd is of evenwichtsstoornissen heeft (wellicht hitteberoerte).
- Breng naar koele plaats.
- Verwijder overtollige kleding.
- Koel het slachtoffer (bijvoorbeeld voeten in teil koud water).
- Bij duizeligheid en hoofdpijn laat het slachtoffer liggen en koel actief.
- Bel de huisarts wanneer klachten niet vanzelf over gaan.

Groep 2

5. Gezondheidsklachten na het duiken

- Bel 112 bij acute klachten binnen 48 uur na duiken zoals:
 - Duizeligheid, stoornissen in het bewustzijn.
 - Stuipen of trekkingen.
 - Benauwdheid/ophoesten van bloed.
 - Pijn achter het borstbeen.
 - Moeite met horen zien of spreken.
 - Pijn in botten of gewrichten.
 - Jeuk en rode vlekken.

Groep 2

4. Hittekramp

- Stop de inspanning.
- Koel de pijnlijke plek en zorg voor afkoeling van het slachtoffer.
- Laat het slachtoffer stretchen, help hier e.v.t. bij.
- Masseer de spier wanneer het stretchen de pijn niet laat afnemen.

Groep 3

1. Hersenvliesontsteking

- Bel 112 wanneer slachtoffer niet alert is en vlekjes op de huid heeft.
Kleine huidbloedingen door bloedvergiftiging die niet verdwijnen als je erop duwt.

Bron: www.meningitis-stichting.nl puntbloedingen, foto 2: 8 uur na opname in het ziekenhuis



- Bel het spoednummer van de huisarts wanneer je denkt aan hersenvliesontsteking.
- Hoge koorts, erge hoofdpijn, stijve nek, pijn als je de kin naar de borst beweegt.
- Bedek het slachtoffer niet met een deken of warme kleding.

Groep 3

2. Koorts

- Koorts vanaf 38 graden, hoge koorts vanaf 40 graden.
- Wat doe je?
- Leg het slachtoffer in een comfortabele positie.
- Geef voldoende drinken.
- Geef paracetamol volgens de bijsluiter.
- Bel de huisarts bij drie dagen of meer koorts of bij mensen van 70 jaar en ouder met chronische ziektes.
- Bel de huisarts als de koorts na twee dagen antibiotica nog niet gedaald is.

37

Groep 3

4. Hoofdpijn

- Zorg voor rust bij voorkeur op een donkere plek.
- Kijk geen tv of andere schermen.
- Bel de huisarts bij hoofdpijn bij zwangerschap van meer dan 12 weken.
- Bel de huisarts in andere gevallen als de hoofdpijn twee dagen of langer aanhoud.
- Bij hoofdpijn als gevolg van slag of stoot kun je een eventuele bult koelen.
- Bij twijfel neem contact op met de huisarts of bel 112 bij stoornissen in de vitale functies of vermoeden van een beroerte.

39

Groep 3

3. Koortsstuipen

- Bel 112.
- Geef het kind ruimte.
- Verwijder gevaarlijke voorwerpen uit de omgeving van het kind.
- Bescherm het hoofd met b.v. een opgevouwen jas of handdoek.
- Houd schokkende bewegingen niet tegen.
- Bedek het kind niet met dekens of warme kleding.
- Is de koortsstuip voorbij, leg het kind op de zij.

38

Groep 3

5. Rugpijn

- Bel 112 bij:
 - Rugpijn na een ongeval.
 - Bij hevige pijn met vegetatieve verschijnselen.
 - Huidskleur die anders is dan je zou verwachten.
- Bij mildere klachten en lage rugpijn adviseer slachtoffer te blijven bewegen
- Bel huisarts wanneer:
 - Paracetamol niet werkt.
 - Aanhoudende pijn die bewegen belemmert.
 - Minder kracht in een been.
 - Doof gevoel in liezen of rond de anus.

40

Groep 3

6. Allergieën

- Bel 112 bij:
 - Hevige benauwdheid.
 - Verschijnselen van shock.
 - Zwelling in nek of hals.
 - Combinatie van duizeligheid, hoesten, druk op de borst en heesheid.
- Indien het slachtoffer bekend is met anafylactische shock volg protocol medicatie (epipen) en alarmering.
- Bel huisarts bij:
 - Aanhouden braken en diarree, langdurige jeuk, huiduitslag en zwelling.
- Bij een allergische reactie van de huid:
 - Koel de aangedane plaats met natte washand.
 - Voorkom wrijven of krabben.

41

Groep 4

2. Misselijkheid

- Leg het slachtoffer in een comfortabele positie.
- Zorg voor rust.
- Braken kan verlichting geven.

3. Braken

- Bel 112 wanneer er veel (puur) bloed gebraakt wordt.
- Bel de huisarts als het slachtoffer twee uur lang moet braken/misselijk is.
- Laat het slachtoffer knielen of bukken en zorg voor een kom of bak.
- Laat na het braken de mond spoelen.
- Houd een baby licht voorover bij braken.
- Let op tekenen van uitdroging, vooral bij jonge kinderen en ouderen.

43

Groep 4

1. Buikpijn

- Bel 112 bij hevige buikpijn met vegetatieve verschijnselen.
- Bel 112 bij hevige buikpijn na ongeval of aanrijding, stuur in de buik (mogelijk letsel van de milt)
- Bel de huisarts bij hevige buikpijn, menstruatiepijn of wanneer de pijn langer dan een uur aanhoud.
- Laat het slachtoffer in een comfortabele positie liggen.
- Bij buikpijn na het eten adviseer op de zij te liggen.
- Verlicht buikpijn met een kruik.

42

Groep 4

4. Diarree

- Bel 112 bij bloedverlies in de ontlasting en wanneer het slachtoffer suf of flauw wordt.
- Bel bij twijfel of als de klachten langer aanhouden de huisarts.
- Let vooral bij jonge kinderen en ouderen op tekenen van uitdroging .
- Laat het slachtoffer steeds kleine hoeveelheden drinken, vooral als het slachtoffer ook moet braken.
Bijvoorbeeld kleine slokjes thee of een waterijsje, geen alcohol of koolzuurhoudende drank geven.
- Je kan ook ORS (Oral Rehydration Salts) geven.

44

Groep 4

5. Uitdroging

- Slachtoffer heeft dorst en een droge mond, weinig energie en kan suf zijn.
- Huilt met weinig of geen tranen.
- Plast niet of nauwelijks, urine heeft een donkere kleur en sterke geur.
- Bel de huisarts of spoednummer van huisartsenpost.
- Geef ORS, appelsap verdund met water of sportdrink te drinken.

45

Vragen?

47

Groep 4

6. Kinderziekten

- Bel 112 bij:
 - Erg zieke indruk of steeds zieker worden.
 - Erg benauwd, snel of anders ademen.
 - Suf worden en kreunen.
 - Mond (bijna) niet kunnen openen.
 - Niet kunnen drinken of slikken/ kwijlen.
- Adviseer huisarts te bellen bij:
 - Wanneer je het niet vertrouwd.
 - Lusteloosheid, bleekheid dikke oogleden en roze plas.
 - Dikke rode gewrichten en koorts.
 - Onrustig bewegen.

46

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)

48

Scenariotraining Reanimatie en levensreddend handelen

49

Besmetting

- Veiligheid staat voorop.
- Het risico op besmetting bij mond op mond beademing is zeer laag, waardoor het verantwoord is te starten zonder beschermende hulpmiddelen.
- Hulpmiddelen kunnen de overdracht van bacteriën beperken en zijn vooral geschikt bij slachtoffers met een bekende infectie.
- Het is uiteraard wel toegestaan in het kader van de eigen veiligheid een beademingsmasker in te zetten.
- Als u geen beademingen kunt of wilt geven, geef dan ononderbroken borstcompressies.

51



Scenariotraining reanimatie en levensreddend handelen

- Verdeel de groep in 2 à 3 subgroepen.
- Maak een rolverdeling binnen de subgroep: hulpverlener of waarnemer.
- Deel de scenariokaarten en instructiekaarten uit en laat de groepen zelfstandig oefenen, evalueren en door wisselen.
- Het is de bedoeling dat zo realistisch mogelijk wordt geoefend, waarbij de reanimatie na 2 minuten wordt overgenomen door de tweede hulpverlener, etc.
- Blijf net zolang rouleren en wisselen van scenariokaart tot alle reanimatievaardigheden en levensreddende handelingen zijn beoefend.

50

Nazorg en afhandeling incident

- Overdracht hulpdiensten (Waar gaat het slachtoffer naar toe?)
- Noodcontactpersoon.
- Wie in kennis stellen in het bedrijf?
- Evalueren (wie deed wat?)
- Luister naar elkaar en indien nodig schakel psychologische hulpverlening in.
- Bijvoorbeeld BOT-Team, huisartszorg of via Hartslag.nu.

52

Nazorg en afhandeling incident

- Wat kan je zelf/ in het BHV/EHBO team doen na een heftige hulpverlening? (bijvoorbeeld reanimatie)
 - Praat erover met elkaar en/of met vrienden of familieleden
 - Praat erover met andere die aanwezig waren bij de gebeurtenis
 - Luister naar elkaar
- Hoe kom je in contact met externe hulpverleners?
 - Neem contact op met je huisarts (indien nodig krijg je een doorverwijzing)
 - HartslagSamen, via deze weg kom je in contact met andere personen die aanwezig waren bij de reanimatie via Hartslag.nu als zij zich ook aanmelden
 - Vragenlijst van Hartslag.nu als je aangeeft behoefte te hebben aan nazorg, daarna neemt Hartslag.nu contact met je op
- Onderstaande link geeft meer informatie:
<https://www.reanimatieraad.nl/ervaringen-met-reanimeren/ik-heb-gereanimeerd/>

53

Programma:

- [Nieuwe reanimatierichtlijnen](#)
- [Verbandmiddelen](#)
- [Ongevallen en scenario's](#)
- [Onderzoek en presenteer](#)
- [Scenario's reanimatie en levensreddend handelen](#)

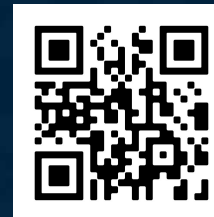
55

Vragen?

54

Dank voor uw aandacht

Download de hand-out en alle instructiekaarten via onderstaande QR:



56