

Toelichting



Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021

Den Haag, 17 juni 2021

Samenstelling projectgroep:





INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Toelichting op de wijzigingen per onderwerp	6
Algemeen	6
Definities eerste hulp/EHBO en eerstehulpverlener	6
Mentale eerste hulp	6
Algemene principes	6
Vorbereiding op het verlenen van eerste hulp	6
Veiligheid	7
Brandend slachtoffer	7
Verplaatsen uit een gevaarlijke situatie	7
Assisteren zorgprofessionals in de evenementenzorg	7
Algemene uitgangspunten	8
Benadering slachtoffer	8
Inschakelen professionele hulp	8
Houding slachtoffer	9
Toedienen medicijnen	9
Reanimatie	9
BLS	9
Kinderen en drenkelingen	9
Waterongeval	9
ABCD	10
Vrije luchtweg	10
Luchtwegbelemmering	10
Ernstige ademhalingsproblemen	10
Bloed ophoesten	11
Paniekaanval en/of een te snelle ademhaling	11
Borst- en buikletsel	11
Pijn op de borst/hartklachten	12
Levensbedreigend bloedverlies	12
Beroerte	12
Epileptische aanval	12
Problemen bij diabetes	12
Stoornis in het bewustzijn	13
Flauwte	13
Blootstelling aan gevaarlijke stoffen door inname via de mond	13
Hersenletsel/Licht traumatisch hersenletsel	13
Eerste Hulp en omgevingsinvloeden	14
Onderkoeling en bevriezing	14
Oververhitting	14
Hoogteziekte	14
Reisziekte	14



INHOUDSOPGAVE

Eerste hulp letsels	15
Helmdragers	15
Duikongevallen	15
Extremitetletsel	15
Spierletsel	16
Rugpijn	16
Wonden	16
Snijwonden	16
Bijt wonden	16
Brandwonden	17
Blootstelling van de huid aan gevaarlijke stoffen	17
Wrijvingsblaren	17
Oogletsel	17
Jeuk	17
Bloedneus	18
Losgeraakte tand	18
Oor/neus	18
Eerste hulp ziekteklachten	19
Ziekteverschijnselen	19
Allergische reactie	19
Uitdroging/maagdarmklachten	19
Infectieziekten	19
Steken en beten	20
Slangenbeten	20
Steken van zeedieren (kwallen/Pietermannen)	20
Insectenbeten en -steken	20
Tekenbeten	20
Eikenprocessierups en dennenprocessierups	20
Bijlage Hoe hulp te verlenen in de COVID-19 pandemie	20
Bijlage 1 Infographic Hoe de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021 tot stand zijn gekomen	21
Bijlage 2 Wrijvingsblaren	22



INLEIDING

In 2016 is de eerste versie van de NREH opgeleverd. Na vijf jaar heeft een evaluatie en update van de richtlijnen plaatsgevonden zoals gepland.

Redenen voor wijzigingen

Er zijn een aantal redenen voor de wijzigingen die zijn doorgevoerd in de NREH 2021:

- Synchronisatie met de informatie, normen en protocollen van zorgprofessionals en organisaties die gevolgen hebben voor het handelen van eerstehulpverleners.
De richtlijnen zijn afgestemd op:
 - het Ambulanceprotocol LPA 8 (2020)
 - de Veldnorm Evenementenzorg (VNEZ 2019)
 - de actuele Standaarden van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG), inclusief Thuisarts.nl en de NHG-Triagewijzer
 - de richtlijn Eerste opvang van brandwondenpatiënten in de acute fase (1ste 24 uur) van verbranding en verwijzing naar een brandwondencentrum (2020) van de Nederlandse Brandwonden Stichting
 - informatie van de Expertgroep Vergiftigingen (samengesteld t.b.v. de Gifwijzer van Veiligheid.nl)
 - informatie van het Nationaal Vergiftigingen Informatie Centrum (NVIC)
 - informatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)
 - informatie van Instituut Fysieke Veiligheid (IFV)
 - informatie Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde (KNMT)
 - informatie Stop de Bloeding-Red een leven
- Wijzigingen in nationale en internationale richtlijnen.
De Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp zijn gebaseerd op de International First Aid, Resuscitation, and Education Guidelines 2020 (www.globalfirstaidcentre.org/first-aid-guidelines-2020) van de International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Deze richtlijnen worden afgekort als de IFAREG.
- Er is voor gekozen de Nederlandse Richtlijnen Reanimatie 2021 van de Nederlandse Reanimatie Raad integraal over te nemen. Deze richtlijnen worden afgekort als de NRR richtlijnen.
- Consensus onder de leden van de werkgroep daar waar (inter)nationale richtlijnen ontbreken of als aanpassing op grond van de Nederlandse gezondheidszorg noodzakelijk is.

Totstandkoming van de NREH 2021

In bijlage 1 is een infographic opgenomen waarin het proces van de totstandkoming van de NREH 2021 in beeld is gebracht.

Onderwerpen uit de internationale richtlijnen die niet zijn opgenomen in de NREH 2021

Een aantal handelingen dat in internationale richtlijnen als bruikbaar wordt benoemd, is niet in de NREH 2021 opgenomen. Dit heeft te maken met de volgende factoren:

1. Het niveau van de ambulancezorg in Nederland.
De ambulance is in Nederland meestal binnen 15 minuten aanwezig. Daarom kan bijvoorbeeld bijtijds toediening van aspirine bij een hartinfarct aan zorgprofessionals worden overgelaten.
2. De herkenbaarheid van het letsel.
Sommige letsels zijn lastig te herkennen. Daardoor is het risico groot dat eerstehulpverleners een verkeerde handeling kiezen met soms verstrekkende gevolgen. Dat is een reden om zo'n handeling niet in de richtlijn op te nemen. Het herkennen van een ernstige allergische reactie kan bijvoorbeeld zelfs voor de zorgprofessional lastig zijn. Wanneer de eerstehulpverlener bij een ernstige allergische reactie ook bij een onbekende een adrenalinepen zou mogen toedienen, is het risico erg groot dat het middel ten onrechte wordt toegediend, met alle gezondheidsrisico's van dien. In het kader van mantelzorg, waarbij het gaat om hulpverlening aan een bekende kan deze handeling wel worden aangeleerd. Dit valt echter buiten de reguliere eerste hulp.

3. De incidentie van het letsel.

Wanneer de kans zeer klein is dat de eerstehulpverlener met een bepaalde hulpverleningssituatie te maken krijgt, is het niet zinvol om alle eerstehulpverleners hiervoor op te leiden en hen de noodzakelijke materialen te laten aanschaffen. Het is ook niet realistisch te verwachten dat de eerstehulpverlener deze materialen altijd bij zich zal hebben.

4. Didactische overwegingen.

Het verlenen van eerste hulp behoort niet tot het dagelijkse werk van de eerstehulpverlener. Daarbij komt dat het vermogen om te onthouden beperkt is. Om ervoor te zorgen dat de eerstehulpverlener in voorkomende situaties direct weet wat hij moet doen, is het van belang de handelingen zo simpel en eenduidig mogelijk te maken. Het is bijvoorbeeld niet zinvol om een hulpverlener de (bijna 20) verschillende toedieningssystemen van astma-medicatie te leren. Na een half jaar is deze kennis niet meer paraat. Daarom is de IFAREG richtlijn om iemand met astma te helpen bij het inhaleren van medicijnen niet overgenomen. Voor een mantelzorgster ligt dat anders. Voor de hulpverlening aan een bekende is het natuurlijk wel zinvol om te leren hoe het gebruikte toedieningssysteem werkt. In bepaalde omstandigheden en voor specifieke groepen kan het toch nuttig zijn om bovengenoemde handelingen te leren. Waar dit relevant is, is een aanbeveling opgenomen in de richtlijn.

Verdwenen uit de NREH 2021

Onderstaande onderwerpen uit de NREH 2016 worden niet meer genoemd in de NREH 2021.

- Vogelgriep/Schmallenbergvirus
- Tropische ziekten
- Bananenspin

De bijbehorende verschijnselen maken al onderdeel uit van deze NREH 2021.

Gebruik medisch jargon

Het gebruik van medische termen voor eerstehulpverleners is zo veel mogelijk vermeden om de richtlijnen zo simpel en eenduidig mogelijk te houden.

Kleur van de huid

Bij sommige letsels/ziekten en aandoeningen is het waarnemen van verandering van huidskleur relevant. Om recht te doen aan de diversiteit in onze samenleving en het letsel bij elk slachtoffer juist te herkennen en er naar te handelen, is gekozen voor de formulering: in combinatie met verandering van de huidskleur, zoals, verkleuringen van de huid of als de huidskleur anders is dan je zou verwachten.

Naar huisarts gaan of contact opnemen

In vergelijking met 2016 is er bij een aantal onderwerpen voor gekozen om bij spoed eerst met de huisarts of spoedpost van de huisartsen (huisartsenpost) te bellen in plaats van direct langs te gaan. In minder urgente situaties is gekozen voor de formulering "neem contact op met de huisarts". Deze wijzigingen zijn afgestemd op de actuele Standaarden van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG), inclusief Thuisarts.nl en de NHG-Triagewijzer.

Toedienen van zuurstof

Medicinale zuurstof is een medicijn dat alleen op recept wordt verstrekt. Het geven van zuurstof in lijn met de Wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG) wordt gezien als een risicovolle handeling. Risicovolle handelingen mogen worden uitgevoerd door niet-BIG geregistreerde eerstehulpverleners onder verantwoordelijkheid van een BIG-geregistreerde arts.

Vertaling naar lesstof

Bij het omzetten van de richtlijnen naar lesstof wordt dringend geadviseerd geen medische diagnoses te gebruiken, maar de cursist vertrouwd te maken met het vaststellen van verschijnselen die leiden tot de juiste eerste hulp of juist het nalaten van handelingen die de situatie zouden kunnen verergeren.

Toelichting op de wijzigingen per onderwerp

Voor de onderwerpen die gewijzigd zijn ten opzichte van de NREH 2016 is hieronder een toelichting op de wijzigingen opgenomen met een overzicht van aanvullende geraadpleegde bronnen.



ALGEMEEN

Definities eerste hulp/EHBO en eerstehulpverlener

- De definities zijn aangescherpt op grond van de IFAREG. Het gaat dan vooral om de toevoeging ...en zoekt zo nodig extra (psycho) medische zorg. Die aanbeveling geldt ook voor de eerstehulpverlener zelf als dat nodig is.

- NRR richtlijnen
- <https://www.evenementenz.org/wp/>

Mentale eerste hulp

- Dit onderwerp is toegevoegd vanwege de toename van de psychische problematiek in onze samenleving en daarmee de kans dat eerstehulpverleners hiermee in aanraking kunnen komen. Aan dit onderwerp is ook een apart hoofdstuk gewijd binnen de IFAREG.

- <https://www.globalfirstaidcentre.org/psychological-first-aid/>
- <https://pscentre.org/?resource=pfa-module-1-introduction>



ALGEMENE PRINCIPES

Vorbereiding op het verlenen van eerste hulp

- Het handelen staat voorop, gebrek aan eerstehulpmateriaal is geen reden om geen hulp te verlenen.
- Herkenbaarheid van de eerstehulpverlener is toegevoegd; dit is vooral belangrijk voor eerstehulpverlening in georganiseerd verband.
- Aangezien het ICE nummer door iedereen kan worden gebeld, is de toevoeging "door een zorgprofessional" vervangen door "in geval van nood".
- De tekst "De aanpak bij meerdere slachtoffers" is toegevoegd, zodat de eerstehulpverlener de juiste prioriteiten stelt en zorgt dat de professionele hulp zo snel mogelijk kan worden opgestart.

- <https://www.globalfirstaidcentre.org/general-approach/>

Veiligheid

- De tekst over “veilige werkomgeving en hygiënisch werken” is toegevoegd naar aanleiding van de COVID-19 pandemie, maar is neutraal geformuleerd, omdat dit in de toekomst mogelijk ook bij andere pandemieën kan gelden.
- De tekst over “112 bellen bij meerdere slachtoffers” is toegevoegd, zodat de professionele hulp zo snel mogelijk met de juiste mate van opschaling kan worden opgestart.
- “Handschoenen” is gewijzigd in “wegwerphandschoenen”: redactionele aanpassing.
- De tekst “door inademen en door contact met de stof via de huid” is nader gespecificeerd om de vormen van blootstelling te verduidelijken.
- In de inleiding is informatie opgenomen over het toedienen van zuurstof door eerstehulpverleners.

- <https://www.reanimatieraad.nl/coronavirus-en-reanimatie/>
- <https://www.ambulancezorg.nl/actueel/coronavirus/actuele-aanvullingen-lpa-8.1>
- <https://www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/ambulancezorg>
- <https://www.vmszorg.nl/>
- <https://www.nvwa.nl/>
- <https://www.mijngastouderopvang.nl/risico-inventarisatie-veiligheid-gezondheid-gastouder/>

Brandend slachtoffer

- Een fleece-deken en een reddingsdeken zijn brandbaar, dus niet geschikt om te blussen.
- De aanpak bij het blussen met een blusdeken is gewijzigd op grond van expert opinion.

- Expert opinion van het Instituut Fysieke Veiligheid en experts op het gebied van brandwondengeneeskunde

Verplaatsen uit een gevaarlijke situatie

- De eerstehulpverlener vraagt het slachtoffer of hij zelfstandig uit de auto kan komen. Als dat niet mogelijk is, moet de eerstehulpverlener de Rautekgreep toepassen.

Assisteren zorgprofessionals in de evenementenzorg

- Dit onderwerp is toegevoegd om aan te sluiten bij de Veldnorm Evenementenzorg.



ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

Benadering slachtoffer

- "Empathie" is toegevoegd omdat dit, naast respect, onderdeel uitmaakt van een adequate houding van de eerstehulpverlener.
- De eerstehulpverlener doet geen lichamelijk onderzoek, maar gaat af op informatie van het slachtoffer zelf en de zichtbare verschijnselen.
- De tekst over het maken van foto's of andere opnames is toegevoegd ter bescherming van de privacy van slachtoffers en andere betrokkenen.

- <https://www.globalfirstaidcentre.org/general-approach/>
- <https://www.globalfirstaidcentre.org/psychological-first-aid/>

Inschakelen professionele hulp

- De tekst "Stoornis in het bewustzijn na een ongeval" is toegevoegd op basis van de NRR richtlijnen, de IFAREG en de informatie van Thuisarts.nl.
- De tekst "ernstige allergische reactie" was "anafylaxie". De term anafylaxie is gewijzigd om medisch jargon zoveel mogelijk te vermijden.
- "Ernstige brandwonden" was "ernstige tweede en derdegraads brandwonden". De NREH 2021 volgt de richtlijn 'Eerste opvang van brandwondenpatiënten in de acute fase (1ste 24 uur) van verbranding en verwijzing naar een brandwondencentrum' (2020) van de Nederlandse Brandwonden Stichting. Die richtlijn sluit aan bij de internationale terminologie. In Nederland is vooral de classificatie in graden bekend, maar internationaal wordt die classificatie nauwelijks gebruikt.
- In navolging van de redenen die Thuisarts.nl geeft om 112 te bellen, is de tekst "bij mogelijk schedel-hersenletsel (schedelbasisfractuur)" toegevoegd. Bij een schedelbasisfractuur wordt 112 gebeld, omdat het slachtoffer in het ziekenhuis moet worden onderzocht.
- De tekst "Het is niet erg als 112 gebeld wordt in plaats van de huisarts of de spoedpost van de huisartsen of andersom. De zorgprofessionals zorgen voor de juiste hulpverlening." is toegevoegd, omdat het regelen van hulp in mogelijk ernstige situaties prioriteit heeft en eerstehulpverlening niet moet worden vertraagd door het zoeken naar het juiste nummer.
- De tekst "of eventueel met de huisarts" is toegevoegd, omdat dat ook een mogelijkheid is in de praktijk als de huisarts bekend is.
- De tekst "Volgt de aanwijzingen van de zorgprofessionals direct en exact op" is toegevoegd om goed aan te sluiten bij de hulpverlening door zorgprofessionals.
- De tekst "Laat het slachtoffer niet eten of drinken wanneer diens letsel door een zorgprofessional moet worden behandeld" is toegevoegd om aan te sluiten bij de hulpverlening door zorgprofessionals.

- Richtlijnen NRR 2021
- Informatie van www.thuisarts.nl

Houding slachtoffer

- De trauma jaw-thrust is geen basisvaardigheid voor alle eerstehulpverleners; het mag alleen worden gebruikt door eerstehulpverleners die hierin zijn getraind.
- De tekst "Adviseert een slachtoffer dat gevaarlijke stoffen heeft ingeademd om niet plat te liggen." is verplaatst van onder het kopje niet-ongevalsslachtoffer naar het kopje ongevalsslachtoffer. Een slachtoffer dat gevaarlijke stoffen heeft ingeademd is immers slachtoffer van een ongeval.
- De tekst "Laat iemand liggen met een stoornis in het bewustzijn, zoals sufheid" was in de NREH 2016 "zitten of liggen". De werkgroep heeft aangegeven dat liggen de voorkeur heeft.
- De aanpak bij een slachtoffer dat overduidelijk zwanger is, is nu voor alle eerstehulpverleners bedoeld in navolging van de IFAREG.

Toedienen medicijnen

- Het toedienen van medicijnen behoort, met uitzondering van paracetamol, niet tot de taken van de eerstehulpverlener.
- Een eerstehulpverlener kan ook mantelzorg zijn. De richtlijn is op dit punt verder verduidelijkt.

- <https://www.ge-bu.nl/artikel/zuurstoftoediening-in-acute-situaties>



REANIMATIE

BLS

- De tekst is gewijzigd op basis van de reanimatierichtlijnen 2021 van de NRR.

Kinderen en drenkelingen

- De tekst is aangepast conform de reanimatierichtlijnen 2021 van de NRR.
- Er wordt nu onderscheid gemaakt in twee situaties:
 1. De eerstehulpverlener is alleen, er is niemand die 112 kan bellen maar de eerstehulpverlener heeft wel een telefoon bij zich: dan moet hij eerst 5 maal beademen.
 2. De eerstehulpverlener is alleen, er is niemand die 112 kan bellen en de eerstehulpverlener heeft geen telefoon bij zich: dan moet hij eerst 1 minuut reanimeren.

Waterongeval

- Het onderwerp "Waterongeval" was in de NREH 2016 opgenomen onder de noemer "bijna verdrinking".
- De tekst "na het inademen van water" was "na bijna verdrinking". De tekst is verduidelijkt: het gaat om het inademen van water.
- Het inslikken van veel water is opgenomen, omdat dit kan leiden tot watervergiftiging. Ook het inademen van een kleine hoeveelheid water kan tot longletsel leiden (longontsteking of longoedeem).

- Richtlijnen NRR 2021



ABCD

- Richtlijnen NRR 2021
- https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/2017_abcde-kaart_versie_4_ondanafylactisch.pdf
- <https://www.ambulancezorg.nl/themas/kwaliteit-van-zorg/protocollen-en-richtlijnen/landelijk-protocol-ambulancezorg>
- <https://www.nvsha.nl/files/12/Zakkaartje%20ABCDE%202017.pdf>

Vrije luchtweg

- De tekst "of - indien geleerd - met trauma jaw-thrust" is nieuw. Dit is een handeling die niet door alle eerstehulpverleners hoeft te worden aangeleerd. Opname van de jaw-thrust in de NREH zorgt voor aansluiting bij de VNEZ.

- Richtlijnen NRR 2021

Luchtwegbelemmering

- Volgorde 112 bellen als eerstehulpverlener alleen is, is gewijzigd conform de NRR richtlijnen 2021.
- De aanpak voor het geven van borststoten als buikstoten onmogelijk zijn, was eerst gereserveerd voor de gevorderde eerstehulpverlener, maar geldt nu voor alle eerstehulpverleners. De reden hiervoor is dat deze handelingen levensreddend kunnen zijn.
- Het geven van borststoten als buikstoten onmogelijk zijn is nieuw ten opzichte van de NRR richtlijnen 2016. Als de eerstehulpverlener aan de gezichts zijde van het slachtoffer staat, geeft hij borststoten op het borstbeen.
- Een slachtoffer dat buik- en/of borststoten heeft gehad waardoor een luchtwegbelemmering is opgeheven, moet altijd direct worden onderzocht op letsel. Een slachtoffer waarbij de verslikking door rugslagen is opgeheven, moet bij aanhoudende klachten contact opnemen met de huisarts.

- <https://costr.ilcor.org/document/removal-of-foreign-body-airway-obstruction-tfsr-costr>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666520420300680>
- <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-choking/basics/art-20056637>
- https://www.emedicinehealth.com/choking/article_em.htm
- <https://lifevac.ca/medical-journals/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33425826/>

Ernstige ademhalingsproblemen

- Het onderwerp "longembolie/longontsteking" uit de NREH 2016 is verbreed naar "ernstige ademhalingsproblemen". Daaronder vallen ook pseudokroep, astma, Breath Holding Spell. De reden is dat de eerstehulpverlener afgaat op de verschijnselen en in feite geen diagnose stelt.
- De verandering van huidskleur: blauw-paars of anders dan je zou verwachten. Zie de toelichting in de inleiding.

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31667189>
- <https://www.longfonds.nl/alle-longziekten>

Bloed ophoesten

- Als een slachtoffer in korte tijd herhaaldelijk bloed ophoest, moet 112 worden gebeld. Deze richtlijn is toegevoegd op basis van expert opinion. Herhaaldelijk bloed ophoesten is een alarmsymptoom.

- <https://www.thuisarts.nl/bloed-ophoesten/ik-hoest-bloed-op>

Paniek aanval en/of een te snelle ademhaling

- De aanvulling "papieren" zakje is toegevoegd in aansluiting op de IFAREG.

- <https://hyperventilatie.org/>

Borst- en buikletsel

- De wijzigingen sluiten aan bij de IFAREG.
- De tekst over het niet gebruiken van drukpunten (NREH 2016) is hier niet meer opgenomen, omdat dit aandachtspunt al is genoemd bij levensbedreigend bloedverlies.

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23940861>
- <https://www.trauma.nl/pub/letsel/inwendig-letsel-van-de-borstholt>

Pijn op de borst/hartklachten

- Het laten halen van een AED is om voorbereid te zijn op een verslechtering van de situatie van het slachtoffer. Leg de AED onder handbereik maar niet in het directe zicht van het slachtoffer om paniek bij het slachtoffer te voorkomen.
- Bij een slachtoffer dat in de knipmeshouding ligt, wordt aan de ene kant het terugstromen van bloed naar het hart bevordert en aan de andere kant vermindert het de druk in de longslagader. Dit geeft verlichting van benauwdheidsklachten. Als het slachtoffer dit echter niet wil, laat het slachtoffer dan zelf een voorkeurspositie aannemen.

- <https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/stabiele-angina-pectoris>

Levensbedreigend bloedverlies

- Het gebruik van een tourniquet valt, in tegenstelling tot in 2016, nu wel onder de reguliere eerste hulp.
- De tekst is aangepast om aan te sluiten bij de IFAREG en bij de campagne Stop de bloeding.
- In de NREH 2016 stond "gebruikt deze hulpmiddelen wanneer een bloeding niet te stoppen is door directe druk en/of een wonddrukverband". Die tekst is nu gewijzigd in: "Een tourniquet heeft, indien aanwezig, de voorkeur bij levensbedreigend bloedverlies aan de extremiteiten".
- Bij levensbedreigend bloedverlies moet een Europees toegelaten tourniquet worden gebruikt.
- De tekst "Bij hulpverlening na een groot incident met meerdere slachtoffers" is toegevoegd. In de traumatassen die tijdens een groot incident beschikbaar worden gesteld, zijn dit soort tourniquets opgenomen.

- <https://www.stopdebloedingredeenleven.nl/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32208060/>

Beroerte

- De tekst "Belt de huisarts of de spoedpost van de huisartsen indien het slachtoffer en/of omstander aangeven dat de op een beroerte gelijkende klachten kortdurend zijn geweest" is toegevoegd. TIA's kunnen zo tijdig worden onderkend.

- <https://costr.ilcor.org/document/first-aid-stroke-recognition-tfsr>
- <https://www.thuisarts.nl/beroerte>
- <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/beroerte>

Epileptische aanval

- Toedienen van medicatie door mantelzorgers is toegevoegd, omdat slachtoffers die bekend zijn met epilepsie hierover kunnen beschikken.

- <https://www.epilepsie.nl/home>
- <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/epilepsie/>
- <https://epilepsie.neurologie.nl/cmssite7/index.php?pageid=588>
- <https://epilepsie.nl/over-epilepsie/behandelingen/medicijnen-tegen-epilepsie-anti-epileptica/midazolam-hoe-dien-je-de-neusspray-toe>

Problemen bij diabetes

- De tekst is gewijzigd op basis van expert opinion.
- "Suiker" was "snelwerkende koolhydraten".
- Het smeren van honing of glucosestroop in de binnenkant van de wang is vervallen op grond van recent onderzoek, waarin de meerwaarde niet is aangetoond: als het slachtoffer niet meer kan eten, dan niks in de mond/keelholte stoppen. Prioriteit is zorgen voor vrijhouden van de luchtweg en wachten op de ambulance.
- Toedienen van medicatie door mantelzorger is toegevoegd, omdat slachtoffers die bekend zijn met diabetes hierover kunnen beschikken.

- <https://diabetesmgtassociates.com/hypoglycemia/>
- http://www.npmc.nhs.uk/website/K82016/files/HYPOGLYCAEMIA_OR_LOW_BLOOD_SUGARS.pdf

Stoornis in het bewustzijn

- De tekst "of alcohol- en/of druggebruik" is toegevoegd, omdat alcohol- en/of druggebruik tot een stoornis in het bewustzijn kan leiden.

Flauwte

- Om duidelijk te maken wat de aanpak is bij de verschillende vormen van flauwte is onderscheid gemaakt tussen flauwte met en flauwte zonder wegraking.
- Belt de huisarts/spoedpost huisartsen in plaats van 112 bij een flauwte zonder wegraking; zie algemene toelichting.
- Nieuw: optillen van de benen zorgt voor bloedtoevoer naar de hersenen en kan helpen om sneller op te knappen. De benen mogen alleen opgetild worden als er geen sprake is van letsel.
- In de IFAREG zijn technieken beschreven om een eventuele wegraking te voorkomen. Deze technieken zijn niet overgenomen in de NREH, maar ze zijn ook niet fout.

- <https://academic.oup.com/eurheartj/article/39/21/1883/4939241> en Corrigendum
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy306>

Blootstelling aan gevaarlijke stoffen door inname via de mond

- De tekst "Blootstelling aan gevaarlijke stoffen door inname via de mond" was "inname giftige stoffen". Redactionele aanpassing.
- De aanvullingen zijn conform de informatie van het NVIC.
- Een branderig gevoel of pijn in de mond is altijd het gevolg van de inname van bijtende stoffen. De eerste hulpverlener kan het slachtoffer dan direct laten spoelen en hoeft niet eerst uit te zoeken om welke stof het gaat.
- De laatste alinea is toegevoegd in verband met aansluiting bij de VNEZ en is dus van toepassing voor eerste hulpverleners in de evenementzorg.

- <https://www.gifwijzer.nl/>
- <https://www.henw.org/artikelen/complicaties-bij-babys-en-peuters-die-een-batterij-hebben-ingeslikt>

Hersenletsel/Licht traumatisch hersenletsel

- De tekst is vastgesteld op basis van consensus tussen ambulancezorg en huisartsenzorg.

- <https://www.thuisarts.nl/val-of-klap-op-hoofd>
- <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-hoofdtrauma>
- <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/traumatisch-hersenletsel/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27654807/>



EERSTE HULP EN OMGEVINGSINVLOEDEN

Onderkoeling en bevroering

- In de NREH 2016 stonden aanwijzingen voor het actief opwarmen van een onderkoeld slachtoffer. Deze aanwijzingen zijn geschrapt op basis van expert opinion. Opwarmen kan gepaard gaan met problemen met de bloedcirculatie. Daarnaast zal in de meeste gevallen de aankomst van zorgprofessionals niet lang op zich laten wachten.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2972686>
- http://journals.lww.com/jtrauma/Abstract/1987/09000/Hypothermia_in_Trauma_Victims__An_Ominous.11.aspx
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26879106>

Oververhitting

- De tekst is gewijzigd op basis van expert opinion en in aansluiting op de IFAREG.
- Slachtoffers die hoofdpijn hebben, misselijk zijn maar nog geen bewustzijnsstoornis hebben, moeten direct worden gekoeld om hitteberoerte te voorkomen. Slachtoffers die nog kunnen zitten, worden gekoeld door de voeten in een teiltje met koud water te zetten. Zodra het slachtoffer verschijnselen van hitteberoerte krijgt, moet het slachtoffer liggend worden gekoeld.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31981710/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27441949/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33030323/>
- https://costr.ilcor.org/assets/images/photos/Etd_Heat-Stroke-Cooling-FINAL_SAC_Approved_27-Nov-2019.pdf
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15076782/>
- <https://www.reuters.com/article/us-heat-stroke-athletes-idUSKBN0N11UZ20150410>

Hoogteziekte

- Dit onderwerp is toegevoegd op basis van de IFAREG.

Reisziekte

- Dit onderwerp is toegevoegd op basis van de IFAREG.



EERSTE HULP LETSELS

Helmdragers

- De tekst is gewijzigd om aan te sluiten bij de VNEZ.

- <https://www.facs.org/-/media/files/quality-programs/trauma/publications/helmet.ashx>
- https://www.ambulance.qld.gov.au/docs/clinical/cpp/ CPP_Helmet%20removal.pdf

Duikongevallen

- “Georganiseerde eerstehulpverlener” is gewijzigd in “ZVEH”.
- Zie deze toelichting in de inleiding voor informatie over het toedienen van zuurstof door eerstehulpverleners.

- <https://venticare.nl/nieuws/duikongevallen.html>
- <https://www.daneurope.org/web/guest/medical-questions>
- <https://www.duikgeneeskunde.nl/>
- <https://www.ntvg.nl/artikelen/decompressieziekte-0/volledig#:~:text=Symptomen%20kunnen%20binnen%20minuten%20tot,sprake%20kan%20zijn%20van%20decompressieziekt>

Extremiteitletsel

- Verandering van huidskleur: zie de toelichting in de inleiding.
- De tekst “Voorkomt onnodige beweging van het ledemaat” was “voorkomt in ieder geval dat de voet omklapt”. De tekst is algemener geformuleerd, omdat elke onnodige beweging moet worden voorkomen.
- Hoogleggen van de getroffen ledemaat is in de NREH opgenomen, omdat het kan helpen tegen de pijn. Voorheen werd de ledemaat hooggehouden om zwelling te voorkomen. Dit bleek uit onderzoek niet zo te zijn. Het advies is om totaal 30 minuten de ledemaat hoog te leggen en gedurende die tijd te koelen.
- De tekst “Adviseert het slachtoffer om te bewegen op geleide van de pijn” is toegevoegd. Normaal bewegen is goed voor de genezing, maar als de pijn daardoor verergert dan moet het slachtoffer rustiger bewegen.
- Het advies “geef tot 4 keer per dag 1000 mg paracetamol” is gewijzigd in : “conform de bijsluiter”.
- Het plaatsen van een aluminium spalk door de ZEVH is opgenomen op basis van expert opinion en het sluit aan bij de VNEZ.
- Bij letsel aan de extremiteiten kan een aluminium spalk worden geplaatst. Een aluminium spalk heeft meerwaarde als het noodzakelijk is om het slachtoffer te verplaatsen naar een overdrachtsplaats voor de ambulance. Of als er langdurig op de ambulance moet worden gewacht en het niet goed mogelijk is om het slachtoffer normaal onbeweeglijk te houden. Bijvoorbeeld: op een motorcrossbaan in los zand.
- Het meevormen van de spalk is opgenomen in aansluiting op de VNEZ. Door het meevormen wordt benadrukt dat een ledemaat niet recht gelegd mag worden.

- <https://www.thuisarts.nl/verstukte-enkel>
- <https://www.henw.org/artikelen/de-behandeling-van-acute-enkeldistorsies>
- <https://thesportjournal.org/article/the-r-i-c-e-protocol-is-a-myth-a-review-and-recommendations/>
- <https://thischangedmypractice.com>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32688372/>

Spierletsel

- Het onderwerp spierletsel is toegevoegd als apart onderwerp. In de NREH 2016 werd dit deels bij oververhitting behandeld. Uit onderzoek is gebleken dat bij spierkramp er vaak geen sprake is van oververhitting.
- Het is belangrijk dat de eerstehulpverlener alert is op toename van pijn: er kan dan sprake zijn van een spierscheur. Het slachtoffer moet dan onmiddellijk stoppen met stretchen. Er ligt daarmee geen nadruk meer op het verschil tussen een spierscheur en spierkramp.

- <https://www.aurorahealthcare.org/patients-visitors/blog/symptoms-of-heat-cramps-heat-exhaustion-and-heatstroke-and-how-to-treat-them>
- <https://ksi.uconn.edu/emergency-conditions/heat-illnesses/heat-cramps/>
- <https://thesportsinstitute.com/muscle-cramping-in-the-heat-2/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445088/>
- <https://www.khsaa.org/httpdocs/sportsmedicine/heat/acsmexertionalheatillness.pdf>
- <https://www.thuisarts.nl/zweepslag-van-kuit/ik-heb-zweepslag-van-kuit>
- <https://www.sportzorg.nl/sportblessures>

Rugpijn

- De tekst is verbreed naar rugpijn in het algemeen in navolging van de IFAREG.
- Eén van de drie criteria is voldoende om te adviseren contact op te nemen met huisarts/spoedpost huisartsen.

- <https://www.thuisarts.nl/hernia-in-rug>
- <https://www.henw.org/artikelen/behandeling-van-acute-aspecifieke-lagerugpijn>

Wonden

- Huidontsmettingsmiddel was "ontsmettingsmiddel zoals chloorhexidine". De tekst is verduidelijkt: het gaat specifiek om huidontsmettingsmiddel.
- De tekst "Belt de huisarts" in plaats van "gaat naar de huisarts" (2016). De reden is dat er eerst moet worden overlegd met de huisarts/spoedpost huisartsen.
- De tekst "Wonden die blijven bloeden" is toegevoegd: om aan te sluiten bij de aanpak bij bloedverlies.
- De tekst "Als het slachtoffer naar een (huis)arts gaat, hoeft de wond alleen afgedekt te worden" is verwijderd. Experts geven aan dat het wenselijk is dat eerstehulpverleners de wond altijd reinigen en steriel afdekken.
- Als onbekend is wanneer de laatste vaccinatie was, moet het slachtoffer voor zijn eigen veiligheid opnieuw gevaccineerd worden.

Snijwonden

- Snijwonden is als apart onderwerp opgenomen om de aanpak te verduidelijken.

Bijtwonden

- Het gebruik van water en zeep om een wond schoon te maken sluit aan bij de IFAREG.

- <https://www.rivm.nl/zo-nosen>
- <https://www.rivm.nl/rabies>
- <https://www.vaccinatiesopreis.nl/rabies-hondsdolheid-inenting/>
- <https://www.medischcontact.nl/kennis-carriere/wat-ziet-u/wat-ziet-u-gezien/gebeten-door-een-hond.htm>
- <https://www.henw.org/artikelen/een-patient-met-een-bijt-prikaccident>

Brandwonden

- De wijzigingen bij dit onderwerp zijn conform de richtlijn van de Nederlandse Brandwonden Stichting
- "Brandwonden" was "verbrandingen" (2016).
- "Benauwdheid na brand" was "inhalatietrauma". Er is gekozen voor een omschrijving van klachten die de eerste-hulpverlener kan waarnemen. In de NREH 2021 wordt het gebruik van medische termen voor eerste-hulpverleners zoveel mogelijk vermeden.
- De tekst "bij andere gedeeltelijke of volledige verbrandingen van de huid" was "bij tweede en derdegraads brandwonden".
- De tekst "temperatuur van 15 tot 30°C" is verwijderd. De reden is dat de eerste-hulpverlener de watertemperatuur aanpast aan wat het slachtoffer als prettig ervaart, dus een temperatuuraanduiding is overbodig.
- De tekst "koelt niet met koud water of ijs vanwege de kans op onderkoeling" is verwijderd. De NREH geven aan wat de eerste-hulpverlener wel moet doen: koelen met lauw zachtstromend kraanwater.
- "Incontinentiemateriaal" is toegevoegd.
- "Tweede en derdegraads brandwonden" is gewijzigd in "gedeeltelijke of volledige verbrandingen".
- De volgende middelen om steriel af te dekken zijn verwijderd: schone plastic zak en lakens.
- Er zijn aparte aanwijzingen opgenomen voor het afdekken van grote brandwonden.
- De tekst "bij oppervlakkige verbranding" was: "bij zonnebrand". Dit advies geldt ook voor andere oppervlakkige verbrandingen en is om die reden veralgemeniseerd.

- De richtlijn Eerste opvang van brandwondenpatiënten in de acute fase (1ste 24 uur) van verbranding en verwijzing naar een brandwondencentrum (2020) van de Nederlandse Brandwonden Stichting
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29029860/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25770579/>

Blootstelling van de huid aan gevaarlijke stoffen

- Er zijn tekstwijzigingen doorgevoerd om overal dezelfde terminologie te gebruiken.
- De overige tekstwijzigingen zijn conform de IFAREG.

Wrijvingsblaren

- De beschrijving van de aanpak is uitgebreid op basis van expert opinion en sluit aan bij de behandeling van wrijvingsblaren door huisartsen.
- In bijlage 2 van deze toelichting is extra informatie opgenomen over blaarbehandeling voor eerste-hulpverleners die zich willen specialiseren in blaarbehandeling binnen de eerste hulp en voor de VNEZ. Deze bijlage is gebaseerd op expert opinion en de IFAREG.

Oogletsel

- De tekst is aangepast in aansluiting op de IFAREG.

- <http://www.intersafe.eu/nl/oplossingen/technische-oplossingen/nooddouches>
- https://www.oogartsen.nl/oogartsen/het_oog/ongevallen_oogletsels_trauma/

Jeuk

- De tekst is gewijzigd op basis van de informatie op Thuisarts.nl.

- <https://www.thuisarts.nl/jeuk>
- <https://consumed.nl/ziekten/jeuk-behandeling>

Bloedneus

- De tekst "worden gebeld" was "gaan": dit is gewijzigd conform de richtlijn van Thuisarts.nl.
- De tijd om de neus dicht te knijpen is gewijzigd van 5 naar 10 minuten. Uit onderzoek blijkt dat als mensen het verzoek krijgen om 10 minuten te knijpen, ze dat uiteindelijk maar 6 minuten doen. Daarnaast is er literatuur die zelfs pleit voor 15-20 minuten. 10 minuten sluit ook aan op Thuisarts.nl, dat 5-10 minuten adviseert.

- <https://www.thuisarts.nl/bloedneus>

Losgeraakte tand

- De tekst is aangepast conform de richtlijn van het Ivoren Kruis en de IFAREG.

- Richtlijnen KNMT
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29199771/>

Oor/neus

- De tekst is gewijzigd op basis van de IFAREG en informatie van Thuisarts.nl.

- <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-otitis-media-acute-bij-kinderen>
- <https://www.henw.org/artikelen/bij-de-casus-over-otitis-media-acute>



EERSTE HULP ZIEKTEKLACHTEN

Ziekteverschijnselen

- De tekst is gewijzigd op basis van de IFAREG en richtlijnen van het RIVM en de afstemming tussen ambulancezorg en huisartsenzorg.

- https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/1/18-1520_article
- <https://www.rivm.nl/gesignaleerd-december-2014>
- <https://lci.rivm.nl/richtlijnen>
- <https://www.huidziekten.nl/folders/nederlands/schistosomiasis.htm>
- <https://www.rivm.nl/q-koorts>
- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/141885-knokkelkoorts-dengue-symptomen-oorzaak-en-behandeling.html>
- <https://www.huidziekten.nl/zakboek/dermatosen/htxt/Histoplasma.htm>

Allergische reactie

- De tekst is gewijzigd op basis van informatie van Thuisarts.nl.

- <https://www.henw.org/artikelen/acute-allergische-reactie>
- <https://www.anafylaxis.nl/allergie/anafylaxie/>
- <https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19-vaccinatie>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4165304>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4485331>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237483>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29732976>
- <https://www.mijngastouderopvang.nl/Formulier-toediening-medicijn.pdf>
- <https://journalfeed.org/article-a-day/2021/how-often-does-anaphylaxis-require-redosing-of-epinephrine>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33862009/>

Uitdroging/maagdarmklachten

- De tekst is gewijzigd op basis van de IFAREG en op basis van informatie CeBaP en van Thuisarts.nl.

- <https://www.thuisarts.nl/uitdroging-2>
- <https://www.cebap.org/knowledge-dissemination/first-aid-evidence-summaries/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27131100/>

Infectieziekten

- Deze informatie was in de NREH 2016 deels opgenomen onder de noemer tropische ziekten. De informatie is nu verbreed naar aanleiding van pandemieën zoals de COVID-19 pandemie.

- Overeenkomstig Thuisarts.nl



STEKEN EN BETEN

Slangenbeten

- De tekst "Beperkt lichamelijke activiteit van het slachtoffer" was "voorkomen bewegingen van het betreffende lichaamsdeel". De tekst is aangepast op basis van de IFAREG en is conform de informatie van het NVIC.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10065242/>
- <https://toxicologie.org/slangengif/>

Steken van zeedieren (kwallen/Pietermannen)

- De tekst is aangepast op basis van de IFAREG.

- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/136635-pijnlijke-steek-bij-inlopen-rivier-of-zee-kleine-pieterman.html>

Insectenbeten en -steken

- De tekst "112 bellen" is toegevoegd op basis van informatie van het RIVM en sluit aan bij de informatie van Thuisarts.nl.

- <https://www.thuisarts.nl/insectenbeethhttps://triagewijzer.nhg.org/ingangsklachten/allergische-reactie-of-insectensteek>

Tekenbeten

- De tekst "gelige" is toegevoegd op basis van informatie in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.

- <https://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme>
- <https://www.biomaatschappij.nl/teken-encefalitis/>
- <https://www.nvwa.nl/binaries/nvwa/documenten/plant/plantziekte-en-plaag/plaag/eikenprocessierups/artikel-problemen-brandharen-bij-dieren/Document+Artikel+problemen+Brandharen+bij+dieren.pdf>
- <https://www.ntvg.nl/artikelen/onderscheid-naar-etnische-afkomst>

Eikenprocessierups en dennenprocessierups

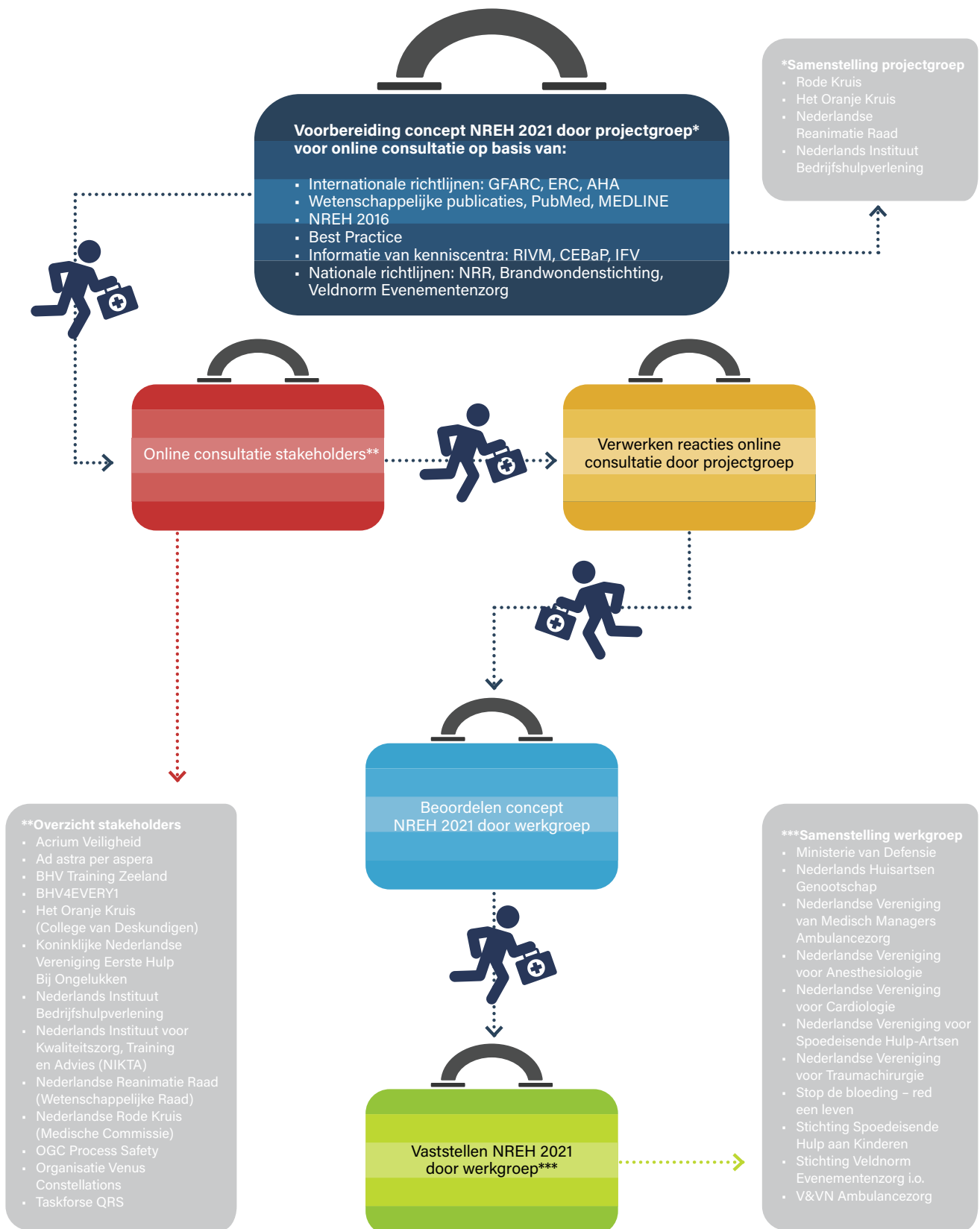
- De tekst is gewijzigd op basis van de IFAREG en informatie van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit.

- https://www.nvwa.nl/binaries/nvwa/documenten/plant/plantziekte-en-plaag/plaag/overige-soorten/bastaardsatijnvlinder-informatie-voor-groenbeheerders/Infosheet+Bastaardsatijnvlinder_groenbeheerders.pdf
- <https://processierups.nu/>

Bijlage Hoe hulp te verlenen in de COVID-19 pandemie?

Deze informatie is opgenomen in de NREH 2021 in verband met de aanpassingen in het verlenen van eerste hulp tijdens de COVID-19 pandemie en is gebaseerd op de landelijke protocollen voor het verlenen van eerste hulp tijdens de COVID-19 pandemie.

Hoe de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021 tot stand zijn gekomen



Toelichting gebruikte afkortingen

• CEbAP: Centre for Evidence Based Practice • ERC: European Resuscitation Council • AHA: American Heart Association • GFARC: Global Reference Centre First Aid van de International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies • IFV: Instituut Fysieke Veiligheid • NREH: Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp • NRR: Nederlandse Reanimatie Raad • RIVM: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Bijlage 2 Wrijvingsblaren

De informatie in deze bijlage is voor eerstehulpverleners en ZVEH die zich specialiseren in blaarbehandeling en is gebaseerd op expert opinion.

De eerstehulpverlener

- Gebruikt een commerciële (hydrocolloid) blarenpleister als preventie of bij een opkomende blaar. Gebruikt deze pleisters niet bij langeafstandswandelingen of andere duursporten (roeien/rolstoelsport).
- Laat een gesloten blaar bij voorkeur dicht in verband met infectiegevaar. De blaar is dan goed afgedekt en geneest vanzelf.
- Prikt alleen bij kans op scheuren van het blaardak of bij ernstige last een wrijvingsblaar aan. Maakt dan de blaar en omgeving schoon met stromend water of huidontsmettingsmiddel. Prikt de huid aan de boven- en onderkant van de blaar door met een steriele blaarprikker (bloedlancet) of een (handwerk)naald die ontsmet is met ont-smettingsalcohol. Drukt met een gaas de blaar voorzichtig leeg.
- Prikt geen blaren door bij mensen met doorbloedingsstoornissen, zoals bij diabetes.
- Werkt hygiënisch en veilig. Zorgt dat een eventuele gebruikte naald of blarenprikker veilig wordt weggeborgen of weggegooid wordt.
- Dekt blaren af met een wondpleister of een steriel niet-verklevend kompres en zet dit kompres vast met een strook kleefpleister of fixatiepleister (bij allergie zinkoxide-rubber of latex). Let erop dat het verband ruim over de blaar zit, ploovrij is en niet kan gaan schuiven.
- Maakt bij open blaren de wond schoon en dekt deze af met een steriel verband of pleister. Zorgt dat het verband ruim over de blaar zit, er geen plooiën in zitten en niet kan schuiven. Na een dag kan het verband vervangen worden.
- Raadt het slachtoffer aan om bij infectie contact op te nemen met de huisarts.
- Raadt iemand met diabetes aan contact op te nemen met pedicure of huisarts.

De ZVEH

- Prikt uitsluitend op verzoek van de wandelaar/sporter wrijvings- of wandelblaren door om de activiteit voor te kunnen zetten. De behandeling van wandelblaren zelf is erop gericht infectie en pijn te voorkomen. Prik daarom alleen een blaar open als dit het ongemak van de blaar opheft.
- Reinigt de omgeving (voet of hand) met kamferspiritus en niet alleen de omgeving van de blaar. Blaren kunnen het beste met povidonjodium gedesinfecteerd worden, tenzij de wandelaar daar allergisch voor is of er andere bezwaren zijn. In dat geval is het gebruik van roze chloorhexidine (0,5% in 70% alcohol) aan te bevelen.
- Prikt de huid aan de rand van de blaar door met een steriele blarenprikker (bloedlancet). Prikt aan de boven- en onderkant van de blaar en drukt met een gaas de blaar voorzichtig leeg.
- Dekt een aangeprikte blaar af met een wondpleister of een steriel niet-verklevend kompres en zet dit kompres vast met een strook kleefpleister of fixatiepleister (bij allergie zinkoxide-rubber of latex) als de activiteit (bijna) afgelopen is. Let erop dat het verband ruim over de blaar zit, ploovrij is en niet kan gaan schuiven.
- Dekt een aangeprikte blaar dakpansgewijs af met stroken kleefpleister of fixatiepleister (bij allergie zinkoxide-rubber of latex) om de activiteit voor te kunnen zetten.
- Prikt alleen een bloedblaar aan als deze hinderlijk en erg pijnlijk is. Het doorprikken van bloedblaren mag alleen als deze blaren niet groter zijn dan 2 cm (ongeveer de grootte van 1 euromunt). Bij grotere blaren en wanneer de hulpvrager diabetes is of antistollingsmedicijnen gebruikt, moet naar een zorgprofessional verwezen worden.
- Knipt bij een open blaar de losse huid weg als deze vervuild is.
- Dekt een open blaar met tweedehuidverband of hydrocolloid wondverband af en plakt deze vervolgens net als een doorgeprikte blaar af met dakpansgewijs aangelegd kleefpleister of fixatiepleister.