

Auteur: Marcel van der Meer, De Veiligheidstrainer, versie september 2020

Lesplan BHV EERSTE HULP, HERHALING en BASIS blended e-learning.

Vereiste bevoegdheden instructeurs: NIBHV geregistreerde instructeur met geldige instructeurspas.

Vereiste voorkennis cursisten: geldige BHV pas (niet langer als 12 maanden oud) of certificaat BHV e-learning.

Groepsgrootte max. 12 personen, ruimte dient groot genoeg te zijn om RIVM richtlijnen COVID-19 te kunnen naleven

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Tips/suggesties Materialen
5 minuten	Introductie; <ul style="list-style-type: none">• Kennismaken met de groep;• Vragen naar ervaring en specifieke risico's van bedrijf;• Doelen en opbouw van de cursus;• Controle presentie- en competentielijst;• Wijzen op handelen bij een calamiteit op deze lokatie;• Wijzen op Corona maatregelen.	<ul style="list-style-type: none">• Controleer voor de cursus of de cursisten de e-learning hebben gemaakt (basiscursus) of nog een geldige BHV pas hebben;• Invullen/controleren presentielijst en competentie lijst• Klassikaal	PowerPoint presentatie BHV Eerste Hulp 2020 loopt synchroon aan lesplan
5 minuten	Uitleg over de vierstappen methode	Leg de organisatie van de praktijk oefeningen uit <ul style="list-style-type: none">• Het gebruik van de instructiekaarten in combinatie met het werken in kleine groepjes (lieft 2 man)• Wijs op de Corona maatregelen	

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Tips/suggesties, Materialen
10 minuten	Competentie: Luchtweg openen, ademhaling controleren, herkennen circulatiestilstand	<ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • We gaan er van uit dat het slachtoffer niet ademt; • Controleer goed de kinlift methode; • Wijs op het belang kinlift methode (presentatie); • Laat dia "gaspig" zien • Beoordeel de cursisten. 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • reanimatiepoppen, • desinfectans, • beademingsmaskers, • handschoenen, • instructiekaart • aftekenlijst
10 minuten	Competentie: Borstcompressies en beademen	<ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Pas stappenplan toe; • Laat borstcompressies uitvoeren; • Vertel de laatste COVID richtlijnen NRR; • Overleg over het wel of niet beademen; • ALS er WEL wordt beademd, longen wisselen. 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • reanimatiepoppen, • desinfectans, • beademingsmaskers, • handschoenen, • instructiekaart • aftekenlijst
25 minuten	Competentie: Reanimeren	<ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Laat de gehele reanimatie toepassen; • Collega BHV'er instrueert 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • reanimatiepoppen, • desinfectans, • beademingsmaskers, • handschoenen, • instructiekaart, • aftekenlijst.
20 minuten	Competentie: Reanimatie en het gebruik van de AED	<ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Laat de gehele reanimatie toepassen door één cursist tegelijk; • Collega BHV'er instrueert met instructiekaart; • Niet samen reanimeren ivm Corona richtlijnen, 	Materialen: <ul style="list-style-type: none"> • reanimatiepoppen, • AED, • Beademingsmaskers, • Presentatie PP

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Tips/suggesties, Materialen
10 minuten	PAUZE		
10 minuten	Competentie: Draaien van buik naar rug én stabiele zijligging	Carrousselvorm <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Collega BHV'er instrueert met instructiekaart; • Leg de pop in de juiste houding; • Beoordeel cursisten tijdens het werken in de groepjes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pop • handschoenen, • instructiekaart, • aftekenlijst.
10 minuten	Competentie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Opheffen van luchtweg blokkade; 2. Aanspreken slachtoffer; 3. Slachtoffer beoordelen; 4. Roep om hulp/alarmeren; 5. Vijf slagen op de rug; 6. Buikstoten. 	Carrousselvorm <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Collega BHV'er instrueert met instructiekaart; • Niet op personen oefenen maar op pop; • Beoordeel cursisten tijdens het werken in de groepjes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reanimatiepop, • Act-fast vest, • handschoenen, • instructiekaart, • aftekenlijst.
10 minuten	Competentie: Stelpen van een bloeding d.m.v. een wonddrukverband	Carrousselvorm <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Collega BHV'er instrueert met instructiekaart; • Cursist oefent op zichzelf óf kunstarm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verband setje, • Kunstarm, • handschoenen, • instructiekaart, • aftekenlijst.
10 minuten	Competentie: Aanleggen wondsnelverband bij lichte verwondingen	Carrousselvorm <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Collega BHV'er instrueert met instructiekaart; • Cursist oefent op zichzelf óf kunstarm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verband setje, • handschoenen, • instructiekaart, • aftekenlijst.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Tips/suggesties, Materialen
20 minuten	Kennis quiz, Spoedeisende- en Niet Spoedeisende Eerste Hulp	<ul style="list-style-type: none"> • Kahoor quiz óf • Powerpoint Quiz óf • Bordspel Eerste Hulp 	Computer, beamer, speakers WIFI
20 minuten	Dominospel eerste Hulp	In groepjes <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; 	Spel eerste Hulp
10 minuten	Opdracht Ziektebeelden	In groepjes <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; • Daarna klassikaal nabespreken. 	Opdracht op papier
10 minuten	Scenario's Eerste Hulp	Klassikaal bespreken	M.b.v. Powerpoint presentatie
10 minuten	Stellingen Eerste Hulp	In groepjes <ul style="list-style-type: none"> • Houd steeds dezelfde paren of groepjes; Daarna klassikaal nabespreken.	Opdracht op papier
5 minuten	Afsluiting en evaluatie		Evaluatie formulier