



Stappenplannenboekje

# Eerste hulp bij ongevallen

Naam

Klas

Sneak-peak!

Voor meer info check

[www.dubbelklik.nu/stappenplannen](http://www.dubbelklik.nu/stappenplannen)



# Mijn inloggegevens

Dit stappenplannenboekje is onderdeel van Dubbelklik. Log in op het online leerportaal [www.mijndubbelklik.nu](https://www.mijndubbelklik.nu) om o.a. digitaal te werken, opdrachten in te leveren, bronnen te raadplegen en je voortgang bij te houden.

E-mailadres .....

Wachtwoord .....

## Copyright © Dubbelklik

Een uitgave van Eduklik

010 2327384

[info@dubbelklik.nu](mailto:info@dubbelklik.nu)

[www.dubbelklik.nu](https://www.dubbelklik.nu)

Leerportaal [www.mijndubbelklik.nu](https://www.mijndubbelklik.nu)

Eerste druk

DUB-ST-EH-01



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

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de voorwaarden van Eduklik, te vinden op [www.dubbelklik.nu](https://www.dubbelklik.nu).

# Inhoudsopgave

Aan de slag met het werkboekje	
Oefenlogboek	
Mijn vaardigheden overzicht	
Werk aan je algemene vaardigheden	

## Algemeen

Handen wassen	12
Pleisterkaart	14
Inhoud EHBO-koffer	15

## Ligging slachtoffer

Stabiele zijligging	17
Slachtoffer omdraaien	19
Slachtoffer verplaatsen (Rautek)	20

## Wond behandelen

Koelen met een coldpack	22
Behandelen 2e graads brandwond	24
Verbinden schaafwond	26
Slachtoffer met bloedneus	28
Vuiltje in het oog weghalen	30
Slachtoffer met tandletsel	32

## Verband aanleggen

Aanleggen snelverband	34
Aanleggen wonddrukverband	36
Aanleggen drukverband	38
Aanleggen vingerverband	40
Aanleggen brede das	42
Aanleggen beenspalk	43
Platte knoop	45

## Reanimeren en verstikking

Slachtoffer reanimeren	46
Heimlichmethode	47
Heimlichmethode bij een baby	48

## Hechtingen

Een wond hechten	49
Verbinden wond met hechtingen	51
Hechtingen verwijderen	53

## Nepwond maken

Nep schaafwond maken	55
Nep vinger- en snijwond maken	57
Nep brandwond maken	59
Nepbloed maken	61
Neplongen maken	62

## Protocollen meting

Protocol bloeddruk meten	64
Protocol wegen	65
Protocol lengte meten	66
Protocol opnemen temperatuur	67
Protocol hartslag meten	68

## Cliënt helpen

Rolstoel besturen	69
Cliënt van bed naar stoel helpen	71
Cliënt omhoog plaatsen in bed	73
Bed opmaken samen met cliënt	75

## Gebied doorzoeken

Methode doorzoeken van een gebied	77
-----------------------------------	----







# Aan de slag met het stappenplannenboekje

**Welkom bij het stappenplannenboekje! In dit boekje vind je handige stappenplannen en instructiekaarten. Elk stappenplan begeleidt je stap voor stap om specifieke taken goed uit te voeren. Of je nu iets nieuws wilt leren of je kennis wilt opfrissen, dit boekje helpt je op weg.**

## Hoe werkt het?

Volg elk stappenplan rustig en zorgvuldig. Controleer of je alle materialen klaar hebt liggen en lees eerst het hele stappenplan door. Zo weet je precies wat je moet doen en kun je met een gerust hart aan de slag.

### Icoontjes

-  Benodigde materialen
-  Verwijzing naar een ander stappenplan
-  Waarschuwing
-  Tijdsindicatie

Maak dit stappenplannenboekje echt van jou! Gebruik bijvoorbeeld een markeerstift om moeilijke stappen te markeren of maak aantekeningen bij handelingen waar je extra aandacht aan wilt besteden. Dit helpt je om elke taak nog beter uit te voeren en snel te zien wat voor jou belangrijk is.

## Reflecteren op je werk

Na elk stappenplan kun je kort reflecteren met behulp van de **flits-reflectiekaarten**. Deze kaarten zijn ideaal om je ervaring vast te leggen en toe te voegen aan je portfolio. Vraag aan je docent of jullie deze gebruiken. Door je stappenplannen, filmpjes en foto's van het oefenen en reflecties op te slaan in je digitale portfolio, bouw je een mooi overzicht op van wat je geleerd hebt.

## Een nieuw item toevoegen aan het portfolio

- Ga naar [www.mijndubbelklik.nl](https://www.mijndubbelklik.nl).
- Ga op het dashboard naar 'Mijn portfolio'.
- Kies 'Eigen werk toevoegen' en vul alle velden in.
- Kies 'Eigen werk opslaan'.
- Wacht tot het item is toegevoegd.

## Tips voor het oefenen

Oefen de stappenplannen in verschillende situaties om je vaardigheden te versterken! Werk bijvoorbeeld op een passende locatie, zoals de keuken, een behandelkamer of werkplaats, zodat je meteen in de juiste omgeving bent. Probeer de handelingen ook eens in groepjes: werk in tweetallen of drietallen, waarbij één persoon de stappen uitvoert en de anderen observeren en feedback geven. Dit helpt je om van elkaar te leren en je techniek te verbeteren.

Probeer je daarnaast in te leven in de situatie voor een nog realistischer oefening. Speelt de situatie zich af met een klant die iets bestelt? Speel deze rol dan na om beter te leren hoe je moet reageren. Is het een situatie met een slachtoffer in nood? Neem de rol van slachtoffer en hulpverlener aan om de handelingen echt te ervaren. Door jezelf in de rol te plaatsen, krijg je een beter gevoel voor de taak en bereid je je goed voor op de praktijk!

## Voor de docent

Wat leuk dat je met de stappenplannen aan de slag gaat! Op [www.dubbelklik.nl/downloads](https://www.dubbelklik.nl/downloads) staat een docentenhandleiding met extra tips, verrijkingsopties, casussen en de downloads van de flits-reflectiekaarten. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben, dan horen we het graag! Neem dan contact op via [info@dubbelklik.nl](mailto:info@dubbelklik.nl) of [010 - 232 73 84](tel:010-2327384). We wensen je veel leerplezier en succes met de stappenplannen!

*Het team van  
Dubbelklik*



# Oefenlogboek

Gebruik dit logboek om bij te houden wanneer je hebt geoefend. Noteer de datum en de naam van het stappenplan dat je hebt gebruikt. Omcirkel de smiley die aangeeft hoe het ging en noteer een actiepoint of aandachtspunt voor de volgende keer. Zo krijg je inzicht in je vooruitgang en weet je wat je kunt verbeteren!

Datum	Stappenplan	Hoe ging het?	Aandachtspunt voor volgende keer
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	
		☹️ ☹️☹️ ☹️☹️ ☹️☹️☹️ ☹️☹️☹️☹️	

**Hoe ging het?**  
Kies de emotie die het beste past ▶

**Logboek vol?** Vraag aan je docent extra pagina's.

 **Een beetje teleurgesteld**  
Geen zorgen, probeer het rustig opnieuw en vraag om hulp. Kijk of je één stapje kunt verbeteren voor de volgende keer.

 **Even helemaal van de kaart ...**  
Neem pauze en lees het stappenplan eerst helemaal door voordat je verder gaat. Probeer daarna de stappen één voor één te volgen, zonder te haasten.

Datum	Stappenplan	Hoe ging het?	Aandachtspunt voor volgende keer
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	
		☹️ 😞 😊 😄 😆	

☹️ **Uit paniek gesmolten**

Blijf rustig, haal adem en vraag een klasgenoot of docent om mee te kijken. Soms helpt het om eerst een makkelijke stap te doen en vertrouwen op te bouwen.

😊😄 **Blij en super blij!**

Goed bezig! Ga zo door en let op de kleine details voor nóg meer verbetering.







### Reanimeren en verstikking

Slachtoffer reanimeren
Heimlichmethode
Heimlichmethode bij een baby

### Meetmoment A

score	datum
score	datum
score	datum

### Meetmoment B

score	datum
score	datum
score	datum

### Hechtingen

Een wond hechten
Verbinden wond met hechtingen
Hechtingen verwijderen

### Meetmoment A

score	datum
score	datum
score	datum

### Meetmoment B

score	datum
score	datum
score	datum

### Protocollen meting

Protocol bloeddruk meten
Protocol wegen
Protocol lengte meten
Protocol opnemen temperatuur
Protocol hartslag meten

### Meetmoment A

score	datum
score	datum
score	datum
score	datum
score	datum

### Meetmoment B

score	datum
score	datum
score	datum
score	datum
score	datum

### Clïënt helpen

Rolstoel besturen
Clïënt van bed naar stoel helpen
Clïënt omhoog plaatsen in bed
Bed opmaken samen met clïënt

### Meetmoment A

score	datum
score	datum
score	datum
score	datum

### Meetmoment B

score	datum
score	datum
score	datum
score	datum

### Eindbeoordeling

Eindscore
Datum
Feedback



# Werk aan je algemene vaardigheden

Om succesvol te zijn in wat je doet, heb je niet alleen vakkennis en praktische vaardigheden nodig. Het is minstens zo belangrijk om algemene vaardigheden te ontwikkelen, zoals zelfstandig leren, samenwerken, presenteren en kritisch nadenken. Deze vaardigheden zijn onmisbaar voor het uitvoeren van de stappenplannen, maar helpen je ook om voorbereid te zijn op je toekomst. Hieronder kun je bijhouden hoe je aan jouw algemene vaardigheden werkt. Gebruik dit om jouw voortgang inzichtelijk te maken: waar blink je al in uit, en welke vaardigheden kun je verder ontwikkelen?

## Zelfstandig leren



Aanpak kiezen en planning maken	Ik bekijk het stappenplan goed, kies een passende aanpak en maak zelfstandig een duidelijke planning.	Ik bekijk het stappenplan meestal goed, kies vaak een passende aanpak en maak een redelijke planning.	Ik heb soms hulp nodig om het stappenplan te begrijpen, een aanpak te kiezen en een planning te maken.	Ik wacht tot de docent aangeeft wat ik moet doen en hoe ik het moet aanpakken.
Uitvoering bewaken en bijstellen	Ik houd overzicht tijdens het uitvoeren van het stappenplan, pas mijn aanpak waar nodig aan en werk gestructureerd verder.	Ik controleer regelmatig of mijn uitvoering volgens het stappenplan gaat en pas dit soms aan.	Ik kijk zelden of ik het stappenplan goed volg en vraag hulp bij problemen.	Ik werk zonder naar het stappenplan te kijken of mijn aanpak te controleren.
Reflecteren op de eigen manier van leren	Ik weet goed wat ik leer van het oefenen met stappenplannen, begrijp mijn leerstijl en pas mijn aanpak hierop aan.	Ik weet meestal wat ik leer van het oefenen met stappenplannen en heb enig inzicht in mijn leerstijl.	Ik weet niet altijd wat ik leer van het oefenen met stappenplannen en heb weinig inzicht in mijn leerstijl.	Ik kijk niet terug op mijn manier van leren en weet niet wat ik kan verbeteren.

## Samenwerken



Initiatief nemen	Ik neem uit mezelf het initiatief om een stappenplan op te pakken en verder te oefenen.	Ik neem meestal uit mezelf initiatief om met een stappenplan te oefenen.	Ik heb vaak een zetje nodig om een stappenplan op te pakken en te oefenen.	Ik wacht af totdat iemand mij vraagt een stappenplan op te pakken of een opdracht geeft.
Hulp en feedback geven	Ik help anderen door uitleg te geven over stappenplannen en geef feedback die hen echt verder helpt.	Ik help anderen meestal bij het begrijpen van een stappenplan en geef vaak nuttige feedback.	Ik help af en toe bij het uitleggen van stappenplannen en vind het moeilijk om feedback te geven.	Ik houd me niet bezig met het helpen van anderen of geef geen feedback over stappenplannen.
Hulp en feedback vragen	Ik vraag op het juiste moment hulp of feedback en gebruik dit om mijn uitvoering van het stappenplan te verbeteren.	Ik vraag meestal hulp of feedback op het juiste moment.	Ik vind het lastig om te bepalen wanneer ik hulp of feedback moet vragen.	Ik weet niet wanneer of hoe ik hulp of feedback moet vragen bij het uitvoeren van een stappenplan.
Omgaan met hulp en feedback	Ik waardeer hulp of feedback over het stappenplan en pas mijn werk of gedrag hierop aan.	Ik waardeer hulp en feedback meestal en pas mijn werk of gedrag vaak aan.	Ik accepteer hulp of feedback niet gemakkelijk en pas mijn werk of gedrag zelden aan.	Ik wil geen hulp of feedback en reageer vaak boos, zonder mijn werk of gedrag aan te passen.

## Presenteren



Duidelijk spreken	Ik spreek duidelijk en vloeiend, zodat anderen mij goed kunnen volgen.	Als ik erop let, spreek ik meestal duidelijk en vloeiend.	Ik spreek niet altijd duidelijk of vloeiend, wat het moeilijker maakt om mij te volgen.	Ik heb moeite met duidelijk en vloeiend spreken.
Lichaamstaal en contact met publiek	Ik gebruik positieve lichaamstaal en maak contact met anderen tijdens het uitvoeren van een stappenplan.	Ik let meestal op mijn lichaamshouding en maak vaak contact met anderen tijdens het uitleggen of uitvoeren.	Ik let niet altijd op mijn lichaamshouding en maak slechts af en toe contact met anderen tijdens het uitleggen.	Ik maak weinig of geen contact met anderen, zelfs niet na aanwijzingen.

## Abstract en kritisch denken



Bruikbare informatie zoeken en kiezen	Ik zoek steeds naar bruikbare informatie die aansluit op het stappenplan en kies de juiste bronnen.	Ik zoek meestal redelijk goed naar informatie die aansluit op het stappenplan en kies vaak de juiste bronnen.	Ik vind het lastig om bruikbare informatie te zoeken die past bij het stappenplan en de juiste bronnen te kiezen.	Ik heb hulp nodig om bruikbare informatie te zoeken en de juiste bronnen te identificeren bij een stappenplan.
Onderscheid maken tussen feiten en meningen	Ik kan duidelijk onderscheid maken tussen feiten en meningen in informatie die nodig is voor een stappenplan.	Ik weet meestal of iets een feit of een mening is in relatie tot een stappenplan.	Ik vind het vaak lastig om feiten en meningen te onderscheiden bij informatie voor een stappenplan.	Ik heb hulp nodig om onderscheid te maken tussen feiten en meningen in informatie voor een stappenplan.
Hoofd- en bijzaken onderscheiden	Ik kan goed hoofd- en bijzaken scheiden in een stappenplan, informatie combineren en duidelijke conclusies trekken.	Ik kan meestal hoofd- en bijzaken scheiden in een stappenplan en redelijk goede conclusies trekken.	Ik vind het lastig om hoofd- en bijzaken in een stappenplan te scheiden of conclusies te trekken.	Ik heb hulp nodig om hoofd- en bijzaken in een stappenplan te onderscheiden en tot conclusies te komen.

\* Gebaseerd op de algemene vaardigheden van het SLO





# Stappenplan **Handen wassen**

Stappenplan eigen gemaakt?  
Vink af en noteer  
bijvoorbeeld de datum,  
score of feedback.

In dit stappenplan leer je op een effectieve manier hoe je je handen grondig kunt wassen. Dat is belangrijk om bacteriën en virussen weg te houden.

## Benodigheden

- Zeep (in een zeepompje)
- Papier of droge doek
- Wasbak met kraan en stromend water



### Sieraden afdoen.

- Doe sieraden zoals armbanden, horloges en ringen af. Onder sieraden blijven vuil en bacteriën gemakkelijk zitten.



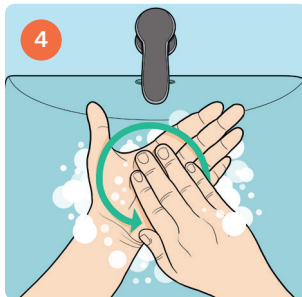
### Handen nat maken.

- Zet de kraan aan.
- Het maakt niet uit of je koud of warm water gebruikt. Vuil en bacteriën worden bij koud water net zo goed verwijderd als bij warm water.
- Maak je handen en polsen nat met water.



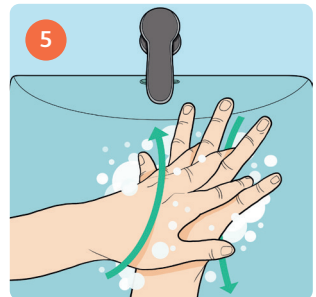
### Zeep nemen.

- Neem zeep in je hand.
- Gebruik vloeibare zeep en geen zeepblok.



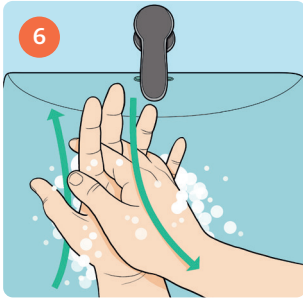
### Handpalmen inzeep.

- Wrijf de handpalmen tegen elkaar, doe dit met een draaiende beweging.



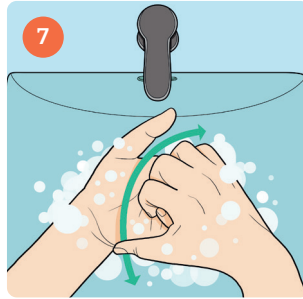
### Handruggen inzeep.

- Wrijf met je linkerhandpalm over je rechterhandrug (achterkant van je hand).
- Zorg dat de vingers in elkaar vallen.
- Herhaal dit bij voor je linkerhandrug.



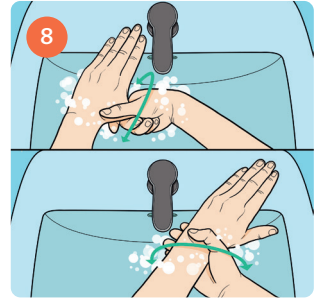
### Tussen de vingers inzeppen.

- Wrijf de handpalmen tegen elkaar.
- Zorg dat je vingers in elkaar vallen.
- Wrijf op en neer zodat de zeep goed tussen je vingers komt.



### Achterkant van de vingers inzeppen.

- Maak met beide handen een 'open' vuist.
- Wrijf met een draaiende beweging de achterkant van je vingers tegen je handpalmen.



### Duim en pols inzeppen.

- Maak een vuist om je duim en wrijf deze met een draaiende beweging in met zeep.
- Doe dit voor beide handen.



### Vingertoppen inzeppen.

- Maak een draaiende wrijvende beweging met de vingertoppen in je handpalm.
- Doe dit voor beide handen.



### Spoel je handen.

- Spoel je handen en polsen af met stromend water.
- Doe dit **20 seconden**.



### Handen drogen.

- Droog je handen en polsen zodat deze niet meer nat of vochtig zijn.
- Gebruik hiervoor papieren doekjes.
- Gooi deze doekjes direct weg in de vuilnisbak.





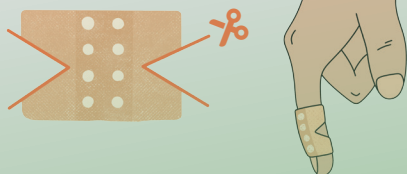
# Instructiekaart Pleisterkaart

In deze instructiekaart ontdek je stap voor stap hoe je een pleister correct aanbrengt, zodat kleine wondjes goed beschermd zijn en snel kunnen genezen.

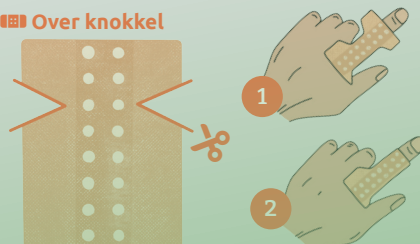
## ⚠ Aandachtspunten bij pleisters plakken

- Maak eerst de wond schoon.
- **Ontsmet** de wond en daar omheen.
- Raak de wond **niet** aan.
- Knip de pleister op maat.
- Laat een pleister **nooit** langer dan één dag zitten.
- Vervang de pleister als deze vies is.

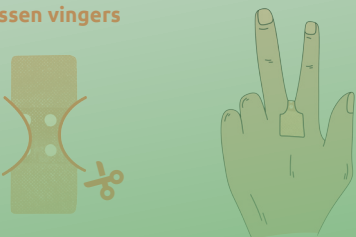
### 👉 Vingergewricht



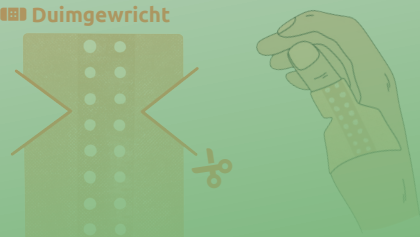
### 👉 Over knokkel



### 👉 Tussen vingers



### 👉 Duimgewricht



### 👉 Vingertop



### 👉 Over neus



## Ook verkrijgbaar in een box

Alle stappenplannen in drievoud overzichtelijk gebundeld in een stevige bewaarbox. Perfect voor in het lokaal: makkelijk toegankelijk en ideaal om samen te gebruiken tijdens de lessen.

## Bekijk ook de andere series

Beauty behandeling  
Hospitality en keuken  
Techniek  
Zorg en Welzijn profielmodules

## Bestellen

Bestel vandaag nog via  
[www.dubbelklik.nu/stappenplannen](http://www.dubbelklik.nu/stappenplannen)