

# Eindtermen

## Diploma Jeugd Eerste Hulp



© Het Oranje Kruis 2019

## Eindtermen Jeugd Eerste Hulp

### 1. Definities

*Wie en wat is de eerstehulpverlener*

Een eerstehulpverlener kan en wil een slachtoffer de noodzakelijke eerste hulp geven. Hij houdt daarbij rekening met zijn eigen mogelijkheden en met de situatie waarin de eerste hulp verleend moet worden.

Een jonge eerstehulpverlener met het jeugddiploma/certificaat van Het Oranje Kruis heeft geleerd hoe hij/zij de noodzakelijke eerste hulp moet verlenen.

*Wie is het slachtoffer?*

Het slachtoffer is de persoon die eerste hulp nodig heeft. Het kan zijn dat deze persoon er ernstig aan toe is, maar dat hoeft niet. In ieder geval heeft hij hulp nodig van iemand anders.

*Wat is eerste hulp?*

De eerste hulp is de hulp die al gegeven kan worden voordat er bijvoorbeeld een ambulance is of voordat het slachtoffer bij de huisarts/ziekenhuis is. Soms is het ook de enige hulp die een slachtoffer nodig heeft (bijvoorbeeld bij een sneetje in de vinger).

### 2. Wat moet de eerstehulpverlener kunnen en kennen?

De eerstehulpverlener doet zijn best om alles te doen wat hij kan om het slachtoffer te helpen. Hij zorgt er voor dat wat het slachtoffer heeft niet erger wordt. De eerstehulpverlener weet dat de hulp die hij geeft echt *eerste hulp* is. Als de ambulance komt of het slachtoffer naar de huisarts/ziekenhuis gaat, dan nemen de dokters daar de hulp over.

De eerstehulpverlener heeft ook geleerd dat het soms best lastig is als je eerste hulp hebt verleend. De eerste hulpverlener heeft geleerd dat hij daar dan met iemand (bijvoorbeeld je ouders, de leraar op school etc.) over moet praten.

Ouders/leerkrachten van jeugdige eerstehulpverleners moeten bereid zijn over die eerste hulp ervaringen te praten.

### 3. Eindtermen voor het eerste hulp jeugddiploma /certificaat

Als je examen doet voor het eerste hulp jeugddiploma/certificaat, zijn er een aantal dingen die je moet kennen en kunnen. Dit zijn de eisen waar je aan moet voldoen om het diploma te krijgen. Om in het bezit te komen van het diploma Jeugd Eerste Hulp hoef je niet precies hetzelfde te kunnen als volwassenen. Je hoeft bijvoorbeeld geen examen te doen in de reanimatie. Dit onderdeel is *facultatief*. Je *mag* er dus wel examen in doen. Als je dat wel wil doen, dan spreek je dit af met je ouders en met degene van wie je de eerste hulp cursus krijgt.

#### Algemeen

De cursist kan:

- de 3 belangrijke aandachtspunten noemen en toepassen
- aangeven, dat bij het verlenen van eerste hulp, altijd eerst voor de eigen veiligheid, voor die van omstand(er)s en van slachtoffer(s) moet worden gezorgd
- professionele hulp (laten) alarmeren
- uitleggen waarom iemand zoveel mogelijk moet worden geholpen op de plaats waar hij zit of ligt
- aangeven wanneer het noodzakelijk is iemand over korte afstand te vervoeren
- weten hoe iemand met behulp van de Rautekgreep verplaatst kan worden
- uitleggen hoe je voor een slachtoffer zorgt



## Bewustzijn en ademhaling

De cursist kan:

- globaal de bouw en werking van de belangrijkste organen beschrijven, namelijk de hersenen en het zenuwstelsel, de ademhalingsorganen en het hart met bloedvatenstelsel

de cursist kan m.b.t. het bewustzijn:

- bewusteloosheid herkennen aan de hand van de ongevalssituatie
- de verschijnselen bewusteloosheid herkennen
- vier oorzaken van bewusteloosheid noemen
- uitleggen dat je bewusteloos kunt raken door een val, slag of stoot op het hoofd
- uitleggen waardoor een bewusteloos slachtoffer wordt bedreigd
- een bewusteloos slachtoffer vanuit buikligging op de rug draaien
- bij een bewusteloze de luchtweg vrijhouden (stabiele zijligging)
- een slachtoffer van stabiele zijligging in rugligging draaien

De cursist kan m.b.t. flauwte:

- vier oorzaken van flauwte opnoemen
- aan de hand van de verschijnselen een flauwte herkennen
- vertellen hoe een flauwte kan worden voorkomen
- de gevaren van een flauwte noemen
- iemand met een flauwte plat neerleggen
- 1-1-2 (laten) bellen bij een wegraking

De cursist kan m.b.t. ademhaling:

- uitleggen hoe de in- en uitademing tot stand komen
- uitleggen waarom neusademhaling beter is dan mondademhaling (zuiveren, verwarmen)
- aan de hand van een ongevalssituatie en de verschijnselen ademhalingsstoornissen herkennen
- aangeven welke eerste hulp moet worden verleend bij een slachtoffer met een stoornis in de ademhaling als gevolg van letsel of ziekte
- de luchtweg vrijmaken bij iemand die zich verslikt door hem vijf slagen tussen de schouderbladen te geven en als dit niet helpt de buikstoten toe te passen

De cursist kan m.b.t. reanimatie (**Dit is geen verplicht onderdeel van de lesstof en dus ook niet van het examen!**)

- herkennen dat een bewusteloos slachtoffer zonder (normale) ademhaling reanimatie nodig heeft
- een volwassene alarmeren
- 1-1-2 inschakelen
- weten waar zich een AED bevindt en die meteen laten halen
- weten wie in de omgeving kan reanimeren
- een slachtoffer borstcompressies geven dan wel uitleggen of voordoen aan een omstander hoe borstcompressies gegeven moeten worden
- mond-op-mondbeademing geven
- weten hoe borstcompressies en beademing (mond-op-mond) worden gecombineerd
- een AED aansluiten en bedienen of kan dit aan een omstander uitleggen
- een slachtoffer snel op de zij draaien wanneer deze tijdens de reanimatie gaat braken

## Bloedverlies

De cursist kan:

- globaal de taken van het bloed en de circulatie beschrijven, voor zover nodig om te begrijpen welke eerste hulp bij de verschillende stoornissen en letsels moet worden verleend en waarom



- de verschillende soorten bloedvaten en hun kenmerken noemen: slagaders, aders en haarvaten
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een (ernstige) uitwendige bloeding herkennen
- uitleggen waarom een (ernstige) uitwendige bloeding snel moet worden gestopt
- een bloeding stoppen druk op de wond uit te (laten) oefenen en het gebruik van een(wond)drukverband

### Shock

De cursist kan:

- globaal beschrijven wat er bij shock gebeurt
- vertellen hoe je moet handelen bij shock: slachtoffer plat laten liggen, beschermen tegen afkoelen, maar niet actief opwarmen en geen drinken geven

### Vergiftiging

De cursist kan:

- een aantal giftige stoffen noemen
- vertellen langs welke wegen giftige stoffen het lichaam kunnen binnenkomen
- vertellen dat vergiftiging vaak kan worden voorkomen en hoe
- vertellen dat bij vergiftiging altijd 1-1-2 gebeld moet worden en waarom
- vertellen dat je, als dat mogelijk is, altijd een restant van het gif of de verpakking moet meegeven naar dokter of ziekenhuis

### Oververhitting

De cursist kan:

- vertellen wat oververhitting is en hoe het kan ontstaan
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen oververhitting herkennen
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met oververhitting: hem laten stoppen met de inspanning, in een koele omgeving brengen, overbodige kleding verwijderen, een koel drankje geven (het liefst sportdrink)
- uitleggen wanneer iemand juist geen drinken mag krijgen

### Onderkoeling

De cursist kan:

- vertellen wat onderkoeling is en hoe het kan ontstaan
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen onderkoeling herkennen
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met lichte onderkoeling: brengt het slachtoffer in droge, warme, beschutte omgeving, warmt hem actief op met warme douche, kruiken, dekens, warme dranken
- eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met ernstige onderkoeling: brengt het slachtoffer in droge, warme, beschutte omgeving, verwijdert natte kleding, laat slachtoffer niet bewegen, wikkelt hem in dekens, waarbij het gezicht vrijgelaten wordt en de armen en benen afzonderlijk ingepakt worden

### Bevriezing

De cursist kan:

- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van eerste-, tweede- en derdegraads bevriezing zijn
- eerste hulp verlenen bij bevriezing door het bevroren lichaamsdeel op te warmen met water van maximaal 40°C, het slachtoffer eventueel op te warmen met de eigen lichaamswarmte, de bevroren lichaamsdelen niet warm te wrijven en de blaren heel te laten
- tweede- en derdegraads bevriezing steriel afdekken met niet-verklevend verband
- bij tweede- en derdegraads bevriezing losjes verbinden om pijn te beperken



- weten dat blaren niet kapot mogen gaan, trekt bij het gebruik van een zwachtel deze niet strak aan
- het slachtoffer naar de dokter of het ziekenhuis verwijzen bij tweede- of derdegraads bevrozing

### Wonden

De cursist kan:

- vertellen uit welke lagen de huid is opgebouwd: opperhuid, lederhuid, onderhuids bindweefsel
- vertellen welke taken de huid heeft: bescherming van het lichaam tegen afkoeling, oververhitting, uitdroging en beschadiging, regeling van de lichaamstemperatuur
- uitleggen waardoor een wond kan ontstaan en hoe deze soms kan worden voorkomen
- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een uitwendige (open) wond herkennen
- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van een uitwendige (open) wond zijn
- verontreiniging en besmetting van de wond en bloedverlies beperken
- een wond afdekken met een stuk(je) wondpleister
- een wond afdekken met steriel gaas en dit vastzetten met een elastische zwachtel en/of kleefpleister
- een wond afdekken met een gerold snelverband
- een wond aan een gewricht afdekken
- een splinter uit de huid verwijderen

### Brandwonden

De cursist kan:

- vertellen hoe moet worden gehandeld als iemand in brand staat
- vertellen wat de verschijnselen en gevaren van eerste-, tweede- en derdegraads brandwonden zijn
- vier oorzaken van brandwonden noemen en aangeven hoe verbranding kan worden voorkomen
- eerste hulp verlenen bij brandwonden door het verbrande lichaamsdeel onmiddellijk tenminste 10 minuten te koelen met zacht stromend lauw (leiding)water.
- weten dat als geen leidingwater beschikbaar is ook brandwondenkompressen of desnoods slootwater kan worden gebruikt om te koelen.
- weten dat vastzittende kleding niet verwijderd mag worden, omdat daardoor de huid kapot gaat en laat het water dan over de kleding lopen
- brandwonden met niet-verklevend steriel verband afdekken
- tweede- en derdegraads brandwonden losjes verbinden om pijn te beperken
- weten dat blaren niet kapot mogen gaan, trekt bij gebruik van een zwachtel deze niet strak aan
- het slachtoffer naar de dokter of het ziekenhuis verwijzen bij tweede- of derdegraads brandwonden
- 1-1-2 bellen bij grote tweede- en derdegraads brandwonden

### Bewegen: kneuzingen, verstuikingen, botbreuken en ontwrichtingen

De cursist kan:

- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een kneuzing en een verstuiking herkennen
- omschrijven wat een kneuzing en wat een verstuiking is
- een kneuzing en een verstuiking koelen
- de verschijnselen en gevaren van een botbreuk en ontwrichting noemen
- vertellen dat bij twijfel aan een botbreuk/ontwrichting het slachtoffer moet worden doorverwezen naar de dokter



- aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen een botbreuk en een ontwrichting herkennen
- uitleggen waarom een gebroken of ontwricht lichaamsdeel onbeweeglijk moet worden gehouden
- een gebroken been, enkel en voet rust en steun geven met behulp van bijvoorbeeld een dekenrol

### Oogletsel

De cursist kan:

- onderscheid maken tussen ongevalssituatie waarbij het gaat om een vuiltje in het oog en situaties waarbij er sprake is van ernstig oogletsel (bijvoorbeeld verbrand oog, bijtende stof in het oog)
- vertellen hoe je een loszittend vuiltje uit het oog kan verwijderen
- uitleggen wanneer iemand met een oogletsel naar de oogarts of het ziekenhuis moet worden verwezen
- aangeven waarom je heel zuinig moet zijn op je ogen en waardoor een oog gemakkelijk kan worden beschadigd

### Neus- en oorletsel

De cursist kan:

- een neusbloeding stoppen/beperken
- bij een bloedneus het slachtoffer voorover laten buigen en de neus dichtknijpen
- uitleggen waarom vreemde voorwerpen in neus of oor er door een dokter uit moeten worden gehaald

### Tandletsel

De cursist kan:

- vertellen hoe moet worden gehandeld bij uitgeslagen tanden en uitleggen waarom iemand met uitgeslagen tanden snel naar een tandarts moet worden gebracht
- vertellen hoe moet worden gehandeld bij een tand door de lip

### Steken en beten

De cursist kan:

- vertellen hoe insectensteken moeten worden behandeld en waarom sommige mensen, die extra gevoelig zijn voor insectensteken, snel naar de dokter moeten worden gebracht
- vertellen hoe tekenbeten moeten worden behandeld
- vertellen wanneer het slachtoffer naar de huisarts moet of waarvoor 1-1-2 gebeld moet worden

### Hulpmiddelen

De cursist kan:

- vertellen dat voor het verlenen van eerste hulp vaak verbandmiddelen nodig zijn en waarvoor deze het beste gebruikt kunnen worden
- de eigenschappen van de verschillende materialen beschrijven en vertellen welke verschillende soorten verbanden ermee kunnen worden aangelegd
- uitleggen waarom in huis, op school, in de sporthal, in de auto of caravan, op de boot een verbanddoos aanwezig moet zijn
- vertellen wat er minimaal in een verbanddoos moet zitten
- verklaren waarom een verbanddoos op een gemakkelijke bereikbare plek moet staan
- uitleggen waarom de inhoud van een verbanddoos op peil moet blijven