

# Instructeurshandleiding Jeugd Eerste Hulp



© 2023

januari 2023

Inleiding.....	3
1. Algemeen.....	4
1.1 Het doel van Jeugd Eerste Hulp .....	4
1.2 Advies lesgevers .....	4
1.3 De opzet van Jeugd Eerste Hulp.....	4
De lessen .....	6
2. Toelichting op de lessen.....	10
1. Lesboek Hoofdstuk 1: Algemeen.....	10
2. Lesboek Hoofdstuk 2 en 3 Korte levensreddende handelingen .....	11
3. Lesboek Hoofdstuk 4, 5 en 6: Bewustzijn en ademhaling.....	11
3. Lesboek Hoofdstuk 6: Bewusteloos en normale ademhaling.....	14
4. Lesboek Hoofdstuk 7 Ernstig.....	15
4.1: Ademhalingsproblemen.....	15
4.2 Shock en bloedverlies .....	15
4.3 Vergiftiging.....	16
4.4 Flauwte.....	17
5. Lesboek Hoofdstuk 8: Temperatuur.....	18
6. Lesboek Hoofdstuk 9: Wonden .....	18
7. Lesboek Hoofdstuk 10: Bewegen .....	22
8. Lesboek hoofdstuk 11: Letsels aan oog, oor, neus en mond .....	23
9. Lesboek hoofdstuk 12: Steken en beten .....	25
10. Lesboek hoofdstuk 13: Hulpmiddelen .....	25
3. Materiaal dat bij de lessen kan worden gebruikt .....	27
4. Antwoorden werkboekje.....	29
5. Het examen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp.....	38
6. Het examen voor het bewijs van deelname Jeugd Eerste Hulp.....	41
7. Eindtermen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp .....	45



## Inleiding

Met het lesmateriaal voor de jeugd kunnen kinderen al op jonge leeftijd kennismaken met de Eerste Hulp. De uitgave Het Oranje Kruis Jeugdboekje met het bijbehorende werkboekje bereidt de cursisten voor op het diploma Jeugd Eerste Hulp. De lesstof in dit lesboek is in overeenstemming met de Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp 2021.

Het lesmateriaal bestaat uit een lesboek voor kinderen vanaf 8 jaar en een werkboekje. Het lesboek kan meerdere jaren gebruikt worden. Het werkboekje kunnen de kinderen invullen en als naslagwerk mee naar huis nemen.

Aan het eind van de cursus kan er een examen afgenomen worden. Het is mogelijk om kinderen alleen op onderdelen te toetsen en een bewijs van deelname uit te reiken.

Als facultatieve lesstof is de *reanimatie en levensbedreigend bloedverlies* opgenomen. Kinderen die fysiek nog niet in staat zijn zelf te reanimeren of een tourniquet aan te leggen kunnen wel een omstander instructies geven. Bij de keuze om dit onderdeel aan te bieden kunnen zowel principiële als praktische overwegingen een rol spelen. Het zal bijvoorbeeld niet voor iedere cursus gemakkelijk zijn aan tourniquets, wondmodel, reanimatiepoppen en/of een AED te komen.

Deze handleiding is *een* manier om de lessen in te vullen of samen te stellen. Het is slechts een voorbeeld. Je kunt dus van deze handleiding afwijken en zelf de lessen Eerste Hulp samenstellen en geven, terwijl je toch Het Oranje Kruis Jeugdboekje gebruikt. Naast een mogelijke opbouw voor de lessen, bevat deze handleiding ook de antwoorden van het werkboekje, de uitleg over het Eerste Hulp Jeugdexamen en de eindtermen voor de jeugd.

### Leeswijzer

De instructeurshandleiding die voor je ligt is opgebouwd uit verschillende onderdelen. Deze leeswijzer is samengesteld om het gemakkelijker te maken de handleiding in de praktijk te gebruiken. In hoofdstuk 1 worden de doelstellingen, het advies lesgevers en de opzet van Jeugd Eerste Hulp gegeven. Het wordt aangeraden om dit hoofdstuk door te nemen alvorens te beginnen met geven van de lessen. Met name als je voor de eerste keer Eerste Hulp les gaat geven.

In hoofdstuk 2 worden de te geven lessen uitgebreid beschreven. Dit hoofdstuk geldt als een advies of een handvat voor de degene die de lessen gaat geven. Je kunt de lessen dus ook anders indelen dan hier beschreven.

In hoofdstuk 3 wordt aandacht besteed aan de materialen die je bij de lessen nodig kunt hebben. Het betreft hier zowel verbandmaterialen als meer praktische lesmaterialen zoals flipovers. Uiteraard kun je ook hier zelf een keuze maken welke materialen je tijdens de lessen nodig denkt te hebben.

In hoofdstuk 4 worden de antwoorden van het werkboekje gegeven.

Afhankelijk van welk examen je kiest, geven hoofdstuk 5 en 6 informatie over het examen.

Hoofdstuk 5 geeft informatie over het geregistreerde examen: bij dit examen ontvangen de kinderen een Diploma Jeugd Eerste Hulp en worden zij geregistreerd als eerstehulpverlener bij Het Oranje Kruis. Dit examen moet van tevoren aangevraagd en door een onafhankelijk examinator afgenomen worden.

Hoofdstuk 6 geeft informatie over het examen waarbij de kinderen een Bewijs van Deelname ontvangen. De kinderen worden niet geregistreerd bij Het Oranje Kruis en de organisatie mag het examen zelf invullen: welke onderdelen worden er geëxamineerd, wie neemt het examen af etc. de bewijzen van deelname kunnen bij Het Oranje Kruis aangevraagd worden.

In Hoofdstuk 7 worden de eindtermen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp beschreven. Om het Diploma Jeugd Eerste Hulp te kunnen behalen, moeten de cursisten aan deze eindtermen voldoen.



# 1. Algemeen

## 1.1 Het doel van Jeugd Eerste Hulp

In Nederland werd er ongeveer 1,7 miljoen keer de Spoedeisende Hulp (SEH) afdeling van een ziekenhuis bezocht. De hulp die in de eerste ogenblikken na een ongeval wordt verleend, dus voordat zorgprofessionals aanwezig zijn, kan levensreddend zijn. Iemand die in het bezit is van een Diploma Eerste Hulp is in zo'n geval in staat de juiste eerste hulp te verlenen.

Vanaf 16 jaar kun je dit diploma behalen.

Het is echter noodzakelijk om jongeren al vroeg bewust te maken van de gevaren die hen omringen én van de mogelijkheden ongelukken te voorkomen. Daarnaast is het van belang ook jongeren onder de 16 jaar eerste hulp bij te brengen, met als doel:

- bij hen de bereidheid te ontwikkelen hulp te verlenen aan anderen
- hen in staat te stellen om eerste hulp te verlenen aan anderen en zichzelf, in het geval dat er geen gediplomeerde eerstehulpverleners aanwezig zijn, of om deze hulpverleners te assisteren of te instrueren

## 1.2 Advies lesgevers

Er zijn twee kwalificaties van belang bij het onderwijzen in de eerste hulp. Het is niet noodzakelijk dat de kwalificaties van de lesgever in één persoon verenigd zijn. Degenen die lesgeven:

- wordt geacht ervaren te zijn in het lesgeven aan kinderen/jeugd
- wordt geacht op de hoogte te zijn van de actuele richtlijnen van Het Oranje Kruis, door in het bezit te zijn van een geldig Diploma Eerste Hulp

In de praktijk kan het dus zijn dat een Instructeur Eerste Hulp (met specifieke bijscholing didactiek gericht op kinderen) de lessen verzorgt, maar de lessen kunnen ook gegeven worden door een leerkracht van een basisschool samen met een ouder die in het bezit is van een geldig Eerste Hulp diploma.

## 1.3 De opzet van Jeugd Eerste Hulp

Bij de cursus Jeugd Eerste Hulp moet, evenals bij andere eerstehulp cursussen, de nadruk liggen op de praktijk. Het gaat erom de cursisten te leren wat zij moeten doen als zij te maken krijgen met slachtoffers van een ongeval of met onverwachte ziekteverschijnselen.

Dit betekent dat bij de lessen moet worden uitgegaan van een ongevalssituatie met een slachtoffer dat een bepaald letsel heeft. Wanneer in de omgeving (jeugd)lotusslachtoffers beschikbaar zijn, verdient het de aanbeveling deze bij de lessen in te schakelen. Daardoor kan de werkelijkheid beter worden benaderd.

Het verdient aanbeveling de lessen als volgt in te delen:

- (korte) inleiding van de vorige les
- inleiding (ongevalssituatie)
- de verschijnselen van het letsel
- de te verlenen eerste hulp (wat, hoe, waarom)
- enige achtergrondinformatie
- de preventie

Daarbij kan het volgende schema worden gebruikt:

- (korte) herhaling van de vorige les (maximaal 5 minuten)
- de inleiding (5 à 10 minuten)
- de kern van de les (± 45 minuten)
- de afsluiting (± 10 minuten)

(korte) Herhaling van de vorige les

Korte terugblik en opfrissen van de vorige les kan erg nuttig zijn in het leerproces, het onthouden van de vaardigheden. Dit kan bijvoorbeeld door (multiple-choice) vragen te stellen en door demonstratie van een handeling door de instructeur of één van de kinderen.

Inleiding

Trek de aandacht van de leerlingen met iets opvallends, bijvoorbeeld een slachtoffer met een bepaald letsel of een verhaal over een ongeval. Dit brengt hen in de sfeer van de les, het motiveert hen en maakt hen nieuwsgierig, zodat zij meer willen weten. Recente krantenberichten en eigen ervaringen van de cursisten kunnen daarbij een bron van inspiratie zijn. Vaak zijn de opdrachten in het boek bedoeld als inleiding.

Leskern

In de kern van de les breng je de informatie over die je wil aanleren. Vaak zal dit betekenen dat je een handeling demonstreert en dat je de cursisten hierin laat oefenen. Doe het in kleine stapjes en houd steeds in de gaten of zij het hebben begrepen.

Afsluiting

De afsluiting dient om de informatie vast te zetten, bijvoorbeeld door het overschrijven van hetgeen op het bord staat, het doen van een spelletje of het geven van een opdracht (voor thuis). Je kunt daarbij alvast vooruitlopen op het onderwerp van de volgende les.

Als je dit schema volgt, duurt één les 4 à 5 kwartier.

## De lessen

In onderstaande lesopzet is uitgegaan van een cursus waarbij reanimatie wordt behandeld. Dit onderwerp is echter niet verplicht. Wordt reanimatie niet behandeld dan kan eerder worden begonnen met de herhalingen. Bij levensbedreigend bloedverlies is het gebruik van een tourniquet of opstoppen van wonden ook niet verplicht.

De lessen van de cursus kunnen als volgt worden ingedeeld:

### Les 1 Algemeen

#### Algemeen

- drie aandachtspunten bij het verlenen van Eerste Hulp
- geruststellen
- Rautekgreep

### Les 2 Korte levensreddende handelingen

#### Braken bij rugligging

- snel op de zij draaien

#### Levensbedreigend bloedverlies (tourniquet en opstoppen wond zijn niet verplicht)

- druk op de wond
- strak zwachtelen
- tourniquet (niet verplicht)
- opstoppen wonden (niet verplicht)

### Les 3 Bewustzijn en ademhaling

- bewusteloosheid
  - controle bewustzijn
  - inleiding: luchtweg, longen en ademhaling
  - slachtoffer van buik naar rug draaien
  - controle ademhaling
  - beoordelen ademhaling normaal en niet-normaal
- Bewusteloos en geen (normale) ademhaling: Reanimatie (niet verplicht)
- alarmeren
  - borstcompressies
  - beademing
  - AED

### Les 4 Bewusteloos en normale ademhaling

- uitvoering stabiele zijligging
- Herhaling alle geleerde handelingen.

### Les 5 Ademhalingsproblemen

#### Verslikking

- moedig het slachtoffer aan om te hoesten
- 112 bellen bij ernstige verslikking
- 5 keer tussen de schouderbladen slaan
- 5 buikstoten bij een staand of zittend slachtoffer
- reanimatie bij bewusteloosheid
- stabiele zijligging bij bewusteloosheid en normale ademhaling



Snelle ademhaling  
- wanneer alarmeren

### Les 6 Shock en bloedverlies

#### Shock

- 112 bellen
- laten liggen
- bescherm tegen afkoelen
- niet eten of drinken

#### Bloedverlies

- druk op de wond
- aanleggen wonddrukverband
- aanleggen kompres/gaas
- aanleggen snelverband

### Les 7 Vergiftiging

- 112 bellen giftige stof in de lucht
- bel 112 bij stoornissen in het bewustzijn of ademhaling
- giftige stoffen op de huid wegspoelen, opletten dat het gif niet verspreid over het lichaam
- niet laten drinken of eten tenzij de huisarts dit voorschrijft
- niet laten braken
- stel het slachtoffer gerust bij inname giftige stoffen en bel de huisarts, volg de instructies van de huisarts
- gif en/of de verpakking meenemen/meegeven

### Les 8 Flauwte

- bel 112 bij wegraking (bewusteloosheid) en bij flauwte jonger dan 6 of ouder dan 40
  - leg het slachtoffer plat neer
  - maak de kleding rond de hals een beetje los
  - zorg voor frisse lucht of laat iemand anders dit doen
  - stel het slachtoffer gerust en vertel wat er gebeurd is
  - laat het slachtoffer 10 minuten liggen en pas daarna gaan zitten
- Als er nog tijd is de Rautekgreep herhalen.

### Les 9 Temperatuur

#### Oververhitting

- afkoelen met ijswater, voeten in teiltje koud water

#### Onderkoeling

- natte kleding uit
- dekens

Herhaling algemene punten bij het verlenen van Eerste Hulp

### Les 10 Wonden

#### (Schaaf)wonden

- alarmeren huisarts of 112
- verbinden van wonden

#### Snij- en splinterwonden

- kleine wonden en vuile wonden schoonspoelen met water



- de omringende huid ontsmetten
- druppel ontsmettingsmiddel op kleine wonden als er geen schoon water is
- droogdeppen met steriel gaasje
- hechtstrips
- bekijk de splinter goed en kijk of er een grijpbare punt uit de huid steekt
- neem een pincet en trek met de pincet de splinter in de lengterichting uit de huid
- doe er wat ontsmettingsmiddel op en eventueel een stukje wondpleister

## Les 11 Brandwonden en bevroeringswonden

### Brandwonden

- oorzaken en preventie
- gradaties in brandwonden
- koelen met water en afdekken van de brandwond

### Bevriezing

- verschillen uitleggen tussen eerste- tweede- en derdegraads bevriezing
- langzaam opwarmen

### Herhaling van vergiftiging

- Welke soorten vergiftigingen zijn er?
- Wat doe je?
- Hoe kun je vergiftiging voorkomen?

## Les 12 Bewegen

### Botbreuken en ontwrichtingen

- bel 112 bij hevige pijn en bij botbreuken of ontwrichting van de benen
- bel de huisarts in andere gevallen
- zorg ervoor dat het gewonde lichaamsdeel niet wordt bewogen (de gewonde arm laten steunen met de gezonde arm)

### Kneuzingen, verstuikingen en spierletsels

- koelen
- zwachtelen voet/enkel
- bij spierkramp stretchen

## Les 13 Letsels oog, oor, neus, mond

### Vuiltje in het oog

- verwijderen

### Bloedneus

- 10 min. dichtknijpen

### Voorwerpen in neus of oor

- probeer het voorwerp niet te verwijderen
- ga met het slachtoffer naar de huisarts

### Tandletsel

- lipwond dichtdrukken met gaasje
- terugplaatsen tand
- eventueel bewaren in melk

Als er tijd over is, kun je de wonden herhalen.

Welke wonden zijn er?

Wanneer plak je een pleister en wanneer ga je een wond verbinden?

Hoe verbind je een wond?





## Les 14 Steken en beten

### Eerste hulp:

- maak een washandje, theedoek of steriel gaasje nat en breng het aan op de steekplaats
- leg het zo nodig vast met een zwachtel
- ga met het slachtoffer naar de huisarts als het gestoken lichaamsdeel erg dik wordt
- huisarts bellen bij allergische reactie
- teek zo snel mogelijk verwijderen
- huisarts bij klachten

Indien er nog tijd over is, kunnen de brandwonden herhaald worden

Wat was de slagzin? (Eerst water, de rest komt later)

Welke soorten verbrandingen zijn er? (Oppervlakkig, gedeeltelijk en volledig)

Hoe lang koel je een brandwond? (10-20 minuten)

## Les 15 Verband en hulpmiddelen

- introductie verbanddoos

- kennismaking materialen

moeilijke handelingen

Informatie over examen

Informatie over hercertificering

Op grond van deze indeling neemt een cursus voor het diploma Jeugd Eerste Hulp, inclusief het keuzeonderdeel reanimatie, ongeveer 20 uren in beslag.

De indeling van de lessen moet worden beschouwd als een globale opzet. De praktijk zal moeten uitwijzen of deze opzet goed uitvoerbaar is.

Vanzelfsprekend kun je de lessen ook anders indelen. Commentaar, opmerkingen en suggesties zijn van harte welkom.



## 2. Toelichting op de lessen

Laat de cursisten de vragen maken van het werkschrift die bij desbetreffende hoofdstukken horen. Wanneer er tijd over is kunnen eerdere lessen worden herhaald. Lessen kunnen dan ook samengevoegd worden (onderstaand zijn de lessen voor het overzicht gekoppeld aan het onderwerp).

### 1. Lesboek Hoofdstuk 1: Algemeen

#### Les 1 Algemeen

- drie aandachtspunten bij het verlenen van Eerste Hulp
- geruststellen
- de Rautekgreep

Deze les start met de drie punten waar je altijd aan moet denken bij het verlenen van eerste hulp.

Het zal de cursisten aanspreken als het bespreken van deze aandachtspunten gebeurt aan de hand van een recent ongeval. Dit kan een ongeluk zijn dat een kind uit jouw groep of een kind uit een andere groep is overkomen. Wellicht hebben de cursisten een ongeluk in hun directe omgeving meegemaakt.

Je kunt er ook voor kiezen een krantenbericht met de beschrijving van een ongeval als uitgangspunt te nemen. Deze les moet ervoor zorgen dat de cursisten zich goed bewust worden van het belang van de stappen.

Evalueer na elke praktijkles met de cursisten de oorzaak van het ongeval. Laat de cursisten nadenken over hoe de in de les behandelde ongevallen voorkomen hadden kunnen worden. Toon zelf ook een aantal preventieve maatregelen, zoals: het van je af snijden, de juiste schroevendraaier voor de juiste schroef, een blik openen met een blikopener in plaats van met een schaar, enzovoort.

Bespreek diverse ongevalssituaties aan de hand van krantenknipsels, dia's/foto's of eigen ervaringen cursisten

Geruststellen is vaak moeilijk. Toch is het erg belangrijk. Oefen dit ook regelmatig. Laat de cursisten zien dat ze kunnen omgaan met geschrokken slachtoffers, zeurende omstanders en gevaarlijke situaties.

Het vervolg van de les gaat over de Rautekgreep.

Laat enkele cursisten een ambulance (112) of huisarts bellen. Dit kan in de vorm van een rollenspel gebeuren. Bijvoorbeeld: één leerling alarmeert, een ander speelt de rol van de centralist(e) van de Meldkamer Ambulancezorg, weer een ander treedt op als politieagent, en nog weer een ander als brandweerman. Maak hierbij niet gebruik van echte telefoons maar wel van bijvoorbeeld speelgoedtelefoons of een afbeelding van een telefoon met getallen.

Je bespreekt in welke gevallen ze een slachtoffer over korte afstand moet verplaatsen en demonstreert de Rautekgreep. Leg de handelingen stap voor stap uit.

Denk daarbij om de volgende punten:

- plaatsing handen en duim
- tillen: zo dicht mogelijk tegen het slachtoffer aan, benen strekken, om de eigen rug denken
- over zo kort mogelijke afstand verslepen



- bij neerleggen om het hoofd denken

#### Afsluiting

Geef de cursisten als huiswerk op: het verzamelen van passende krantenberichten over ongelukken en laat ze erbij schrijven hoe zij zouden hebben gehandeld.

## 2. Lesboek Hoofdstuk 2 en 3 Korte levensreddende handelingen

### Les 2 Korte levensreddende handelingen

Dit zijn handelingen die je direct uitvoert en nog voor het beoordelen van het bewustzijn, maar wel als je jezelf daardoor in een gevaarlijke situatie brengt met kans op ernstig letsel dan wel overlijden.

#### Braken bij rugligging

- snel op de zij draaien

Ieder op de rug liggend slachtoffer wordt snel op de zij gedraaid bij braken en bij bloed in de mond. Anders kan hij stikken.

#### Levensbedreigend bloedverlies (tourniquet en opstoppen wond zijn niet verplicht)

- druk op de wond
- strak zwachtelen
- tourniquet (niet verplicht)
- opstoppen wonden (niet verplicht)

Iemand die veel bloed verliest, kan daaraan overlijden. Bij levensbedreigend bloedverlies zorg je er daarom voor dat er onmiddellijk 112 wordt gebeld en druk op de wond gegeven wordt.

Als je alleen bent, bel je 112 en zet je de telefoon snel op de luidspreker. Je kunt dan praten tegen de centralist en tegelijk druk op de wond geven.

## 3. Lesboek Hoofdstuk 4, 5 en 6: Bewustzijn en ademhaling

### Les 3 Bewustzijn en ademhaling

- bewusteloosheid
- controle bewustzijn
- inleiding: luchtweg, longen en ademhaling
- slachtoffer van buik naar rug draaien
- controle ademhaling
- beoordelen ademhaling normaal en niet-normaal

Bewusteloos en geen (normale) ademhaling: Reanimatie (niet verplicht)

- alarmeren
- borstcompressies
- beademing
- AED

Deze les gaat over bewustzijn en ademhaling. De controle hiervan bepaalt als eerste wat je moet doen, bijvoorbeeld je moet reanimeren als een bewusteloos persoon niet (normaal) ademt. Ademt hij wel normaal dan moet hij op de zij gelegd worden, bijvoorbeeld in de stabiele zijligging. Maar dan alleen als er geen gevaar is voor wervelletsel.

Ademhalingsproblemen terwijl iemand niet bewusteloos is, komt aan bod in les 5.

Begin dit deel met een theoretisch gedeelte. Bewusteloosheid heeft verschillende oorzaken. Iemand heeft bijvoorbeeld een klap of stoot tegen het hoofd gekregen.



Kenmerken van bewusteloosheid. Het bewusteloze slachtoffer:

- reageert niet op aanroepen en ook niet op de vraag de ogen open te doen
- reageert niet of nauwelijks wanneer je hem voorzichtig aan de schouders schudt
- ademt al dan niet normaal

Wat te doen:

Om goed te kunnen vaststellen of een slachtoffer ademt, is het noodzakelijk dat het slachtoffer op zijn rug ligt. Een slachtoffer dat op zijn buik ligt zal moeten worden gedraaid tot rugligging.

Letten op:

- knielen aan de kant van zijn gezicht
- juiste houding van de handen
- na halverwege draaien slachtoffer, schouder met één hand doorduwen en met de andere hand het hoofd steunen
- hoofd voorzichtig neerleggen

De les vervolgt met een theoretische inleiding over luchtwegen, longen en ademhaling.

De ademhaling

- 1 Er wordt zuurstof uit de lucht opgenomen.
- 2 Er komt zuurstof in het bloed.
- 3 Het koolzuur wordt uit het bloed verwijderd.
- 4 Het koolzuur gaat weer terug in de lucht.

Vertel wanneer de ademhaling normaal is en wanneer dat niet (meer) zo is.

Vervolgens geef je een demonstratie hoe kan worden vastgesteld of een bewusteloos persoon ademt.

Handel als volgt:

- leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer
- leg de vingertoppen van de andere hand onder de punt van de kin en til de kin op om de luchtweg vrij te maken (kinlift)

Breng het hoofd daarbij iets achterover.

- houd een oor boven de mond en neus van het slachtoffer
- kijk of je de borst op en neer ziet bewegen en voel en luister of er een luchtstroom is, doe dat niet langer dan 10 seconden

### **Reanimatie (niet verplicht)**

Les hierin heeft tot doel cursisten enigszins toe te rusten voor de situatie waarin reanimatie nodig is. Hoe ver daarin wordt gegaan kan per situatie verschillen. Hierbij heeft de overweging een rol gespeeld dat het voor een kind waarschijnlijk erger is om helemaal niet te weten hoe hij moet handelen. Met het keuzeonderdeel reanimatie wordt niet beoogd om de cursisten volledig op te leiden tot het niveau van het NRR certificaat van hulpverlener. Dit zou een aanzienlijke verzwarende met zich meebrengen van de eisen aan opleider, lesmateriaal en toetsing. Dit lijkt ons niet realistisch. Van de instructeur jeugd eerste hulp of de gediplomeerde EHBO'er die de lessen verzorgt mag wel worden verwacht dat hij laat zien hoe hij de reanimatie uitvoert. Ook al is dat misschien niet perfect.



Welke mogelijkheden worden aangeleerd kan variëren.

Het gaat om een of meer van de volgende competenties:

- herkennen dat een bewusteloos slachtoffer zonder (normale) ademhaling reanimatie nodig heeft
- het kunnen alarmeren van een volwassene
- het inschakelen van 112
- het weten wie in de omgeving kan reanimeren
- het weten waar zich een AED bevindt en hoe deze werkt
- een slachtoffer borstcompressies geven dan wel uitleggen of voordoen aan een omstander hoe borstcompressies gegeven moet worden
- mond-op-mondbeademing geven
- borstcompressies en beademing (mond-op-mond) combineren
- een AED aansluiten en bedienen dan wel dit aan een omstander kunnen uitleggen
- een slachtoffer snel op de zij draaien wanneer deze (tijdens de reanimatie) gaat braken

Welke onderdelen van de lesstof behandeld worden is een zaak van de instructeur, de ouders en eventueel de cursisten.

Bij deze keuze kunnen zowel praktische als principiële overwegingen een rol spelen.

Het zal bijvoorbeeld niet voor iedere cursus makkelijk zijn aan reanimatiepoppen en een AED te komen. Ook zijn niet alle cursisten fysiek in staat om de hele reanimatie uit te voeren.

Houd er rekening mee dat volwassenen misschien meer moeite hebben met de apparatuur en dat cursisten daar makkelijker mee omgaan.

De reanimatie wordt in principe niet getoetst op het examen.

Voor deze les is minimaal een reanimatiepop nodig. Eén pop is voldoende als de docent de reanimatie alleen demonstreert. Als de cursisten zelf leren reanimeren zijn er meerdere poppen nodig zodat in kleine groepjes kan worden geoefend. Dan zijn ook meerdere helpers nodig die kunnen reanimeren.

Wanneer het slachtoffer bewusteloos is en niet (normaal) ademt moet hij gereanimeerd worden. Zo snel mogelijk moet met de borstcompressies worden begonnen. Wanneer aanwezig moet een omstander 112 bellen en een AED halen.

Zodra de AED aanwezig is, moet deze worden aangesloten. Alle aanwijzingen van de AED moeten worden opgevolgd.

Benadruk dat reanimatie niet makkelijk is maar dat cursisten niet bang moeten zijn om een fout te maken. Als je helemaal niets doet heeft een slachtoffer helemaal geen kans.

In het boek wordt gesproken over de “hiel” van de hand. Dit is een begrip dat misschien niet bij alle cursisten bekend is. Bedoeld wordt de onderkant van de binnenkant van de hand, daar waar de handpalm in de pols overgaat.

De inzet van een instructeur BLS/AED kan de les over reanimatie voor de cursisten interessanter maken en daardoor motivatie verhogend werken.

In principe wordt het gebruik van de school AED behandeld. Als er geen AED aanwezig is kan dit gebeuren aan de hand van een oefen AED. Ook hier geldt dat er meerdere AED's en helpers nodig zijn als de cursisten het gebruik daadwerkelijk leren.

Als cursisten niet zelf leren reanimeren kan worden geoefend met het geven van instructies aan een volwassene. Dat kan de docent, een van de helpers, een ouder of een andere vrijwilliger zijn.

Als opdracht voor de volgende les kan aan cursisten gevraagd worden om na te gaan waar in hun eigen omgeving een AED is (bijvoorbeeld bij de bibliotheek, op het NS station etc.)



### 3. Lesboek Hoofdstuk 6: Bewusteloos en normale ademhaling

#### Les 4 Bewusteloos en normale ademhaling

- uitvoering stabiele zijligging

Herhaling alle geleerde handelingen.

De les begint met een theoretische inleiding over de stabiele zijligging. Waarom moet een slachtoffer zo liggen?

Bewusteloosheid kan worden veroorzaakt door een ongeval of door circulatiestilstand.

De allerbelangrijkste eerste hulp aan dit slachtoffer is ervoor te zorgen dat de luchtweg vrij blijft en dat hij zo nodig gereanimeerd wordt.

Je legt een slachtoffer op de rug, als je wil bepalen of de persoon normaal ademhaalt. Maar als je op een ambulance wacht, mag het slachtoffer niet meer op de rug blijven liggen, omdat zachte delen in de keel, zoals de tong en eventueel braaksel kunnen verhinderen dat het slachtoffer goed ademhaalt. (Demonstreer dit met het model van de luchtweg). Om te zorgen dat de luchtweg vrij blijft, leg je een normaal ademdend slachtoffer in de stabiele zijligging.

Een bewusteloos slachtoffer moet altijd in de stabiele zijligging worden gedraaid. Een ongevalsslachtoffer mag alleen in de stabiele zijligging worden gelegd als hij alleen gelaten moet worden voor het bellen van 112.

Het is noodzakelijk de ademhaling te blijven controleren. Het slachtoffer mag dan ook niet alleen worden gelaten. Iemand anders zal een ambulance moeten bellen.

De stabiele zijligging is de meest veilige houding voor het slachtoffer. Dat is ook een goede houding om het slachtoffer in de gaten te houden. De ademhalingscontrole moet elke minuut worden uitgevoerd.

Als een slachtoffer heeft gebraakt, moet de mond schoongemaakt worden.

Hoe je een slachtoffer op de juiste wijze in de stabiele zijligging brengt, wordt in stappen in het lesboek beschreven.

Er moet bij bewusteloosheid altijd een ambulance komen. Laat iemand 112 bellen of bel zelf.

Letten op:

- hard roepen om hulp, er zijn meer mensen in de buurt dan je denkt
- het voorzichtig afnemen van een eventueel aanwezige bril
- het voorzichtig schuiven van de armen
- het ondersteunen van het hoofd met de ene hand en het plaatsen van de andere hand bij de knie van het slachtoffer
- het voorzichtig zijn met het hoofd
- het naar zich toe draaien
- de juiste houding van het gebogen been en de bovenste arm
- de mond en neus naar de grond richten
- het slachtoffer in de stabiele zijligging leggen en dan hulp halen wanneer de helper alleen is



In het vervolg van de les wordt de stabiele zijligging geoefend. Het gezamenlijk oefenen vergt de nodige inspanning van de instructeur. Doe het stap voor stap. Als je over assistenten kunt beschikken, is het raadzaam deze in te schakelen voor het controleren van de cursisten.

Vraag de 'slachtoffers' om zich zo slap mogelijk te houden. Probeer in de gymzaal te oefenen. Daar heb je meer ruimte.

## 4. Lesboek Hoofdstuk 7 Ernstig

### 4.1: Ademhalingsproblemen

#### Les 5 Ademhalingsproblemen

##### Verslikking

- moedig het slachtoffer aan om te hoesten
- 112 bellen bij ernstige verslikking
- 5 keer tussen de schouderbladen slaan
- 5 buikstoten bij een staand of zittend slachtoffer
- reanimatie bij bewusteloosheid
- stabiele zijligging bij bewusteloosheid en normale ademhaling

##### Snelle ademhaling

- wanneer alarmeren

Beschrijf een ongevalssituatie met verslikking als gevolg, bijvoorbeeld:

- tijdens de schoolreis schiet bij een van de leerlingen een pinda in de luchtpijp
- een spelend kind valt; het snoepje in zijn mond schiet in zijn luchtpijp

Verschijnselen:

- het slachtoffer gaat hoesten
- het slachtoffer grijpt naar zijn keel
- zijn ogen puilen uit
- hij wordt blauw en is in paniek

##### Snelle ademhaling

Snelle ademhaling is vaak een uiting van zuurstofgebrek. Bij ziekte moet snel een huisarts worden gebeld. Bij hevige benauwdheid of pijn op de borst moet 112 gebeld worden.

Bij een snelle ademhaling wordt ook wel gedacht aan een angstaanval. Er wordt niet meer gesproken over hyperventilatie omdat dit schijn had iets onschuldigs te zijn. Bij een angstaanval of paniek kan afleiding helpen.

### 4.2 Shock en bloedverlies

#### Les 6 Shock en bloedverlies

##### Shock

- 112 bellen
- laten liggen



- bescherm tegen afkoelen
- niet eten of drinken

Bloedverlies

- druk op de wond
- aanleggen wonddrukverband
- aanleggen kompres/gaas
- aanleggen snelverband

Deze les is bij uitstek geschikt om de cursisten met inzet van een lotusslachtoffer tot handelen aan te zetten.

Het eerste deel van de les is uitleg over shock.

Bij shock beschermt het lichaam zich door bloed centraal te verzamelen t.b.v. longen, hart en hersenen. De huid wordt daardoor koud en bleek. Het spijsverteringskanaal krijgt ook onvoldoende zuurstof. Als je dan drinken geeft (het slachtoffer heeft vaak dorst) dan veroorzaakt dat misselijkheid. Braken bij shock betekent dat er extra zuurstof gebruikt moet worden. En dat is nu net het zuurstof wat centraal nodig is.

Het tweede deel van de les is over bloedverlies.

Dit gaat niet over levensbedreigend bloedverlies, wat daarvoor moet je al direct handelen. Dit gaat over wonden die (blijven) bloeden. Daar moet je wel wat aan doen want uiteindelijk wordt het wel levensbedreigend ook al is het maar een kleine wond. Meestal volstaat druk op de wond eventueel in combinatie met verbinden.

Let op

Bij het aanleggen van het snelverband:

- het wondkussen moet op de wond worden gelegd en mag niet meer verschuiven
- eerst het stukje kleefpleister aan het wondkussen op de huid plakken
- het afdekken, half op de huid half op het wondkussen (aan onder- en bovenzijde van het wondkussen)
- het vastplakken van de kleefpleister op de zwachtel

### 4.3 Vergiftiging

#### Les 7 Vergiftiging

- 112 bellen giftige stof in de lucht
- bel 112 bij stoornissen in het bewustzijn of ademhaling
- giftige stoffen op de huid wegspoelen, opletten dat het gif niet verspreid over het lichaam
- niet laten drinken of eten tenzij de huisarts dit voorschrijft
- niet laten braken
- stel het slachtoffer gerust bij inname giftige stoffen en bel de huisarts, volg de instructies van de huisarts
- gif en/of de verpakking meenemen/meegeven

De vragen van het werkschrift kunnen als introductie op het thema worden gebruikt. Aan de hand hiervan kan de theorie behandeld worden.

Vooral bij vergiftiging is preventie heel belangrijk. Wijs de cursisten daar extra op.

Vaak kan vergiftiging worden voorkomen als:

- geneesmiddelen, gootsteenontstoppers, wasmiddelen, enzovoort buiten het bereik van kinderen worden opgeborgen en niet onnodig lang worden bewaard





- limonadeflessen niet worden gebruikt voor het bewaren van gevaarlijke stoffen als terpentine, lampolie, enzovoort
- flessen en potten met kind-veilige verpakkingen worden gebruikt
- cursisten verteld wordt: drink nooit uit onbekende flessen en ruik ook niet aan deze flessen
- cursisten leren wat de merktekens en aanduidingen over giftigheid op de verpakkingen betekenen

Vergiftiging kan overal gebeuren. In elke huishouding zijn giftige stoffen aanwezig. Iedereen, van jong tot oud, kan ermee in aanraking komen. Jonge kinderen behoren hierbij zeker tot de risicogroep. Een stof die in lage dosis (of verdund) niet giftig is, kan in een hoge dosis wel giftig kan zijn.

Aandachtspunten:

Wanneer het slachtoffer een bijtende stof heeft geslikt en gaat braken, gaat de bijtende stof weer terug door slokdarm en keelholte en oefent opnieuw een schadelijke werking uit op de slijmvliezen. Daarbij kan het slachtoffer zich ook verslikken en de giftige stof in de longen krijgen.

Bij vergiftiging via de huid/ogen wordt gesproken over het afspoelen onder de douche. De douche moet niet te koud of te warm zijn. Bovendien moet er goed op worden gelet dat het gif niet over niet-besmette lichaamsdelen wordt gespoeld.

#### 4.4 Flauwte

##### Les 8 Flauwte

- bel 112 bij wegraking (bewusteloosheid) en bij flauwte jonger dan 6 of ouder dan 40
  - leg het slachtoffer plat neer
  - maak de kleding rond de hals een beetje los
  - zorg voor frisse lucht of laat iemand anders dit doen
  - stel het slachtoffer gerust en vertel wat er gebeurd is
  - laat het slachtoffer 10 minuten liggen en pas daarna gaan zitten
- Als er nog tijd is de Rautekgreep herhalen.

Je begint met een theoretisch gedeelte. Wat is een flauwte?

Een flauwte is een kortdurende stoornis in het bewustzijn door een verminderde bloeddorstrooming van de hersenen, met als gevolg een tekort aan zuurstof in de hersenen.

Oorzaken van een flauwte zijn bijvoorbeeld: pijn, angst, schrik, honger, het zien van bloed, een benauwde omgeving en moeheid.

Bij een flauwte met wegraking (verlies bewustzijn) moet altijd 112 gebeld worden. Zelfs als iemand na bijvoorbeeld een minuut weer bijkomt.

Kenmerken van flauwte. Iemand:

- wordt bleek
- gaat zweten
- gaat zuchten en geeuwen
- krijgt oorsuizingen en ziet sterretjes
- gaat zich misselijk en duizelig voelen
- zakt plotseling in elkaar

Iemand met een flauwte moet plat liggen. Dan is de bloedtoevoer naar de hersenen het best. We laten hem 10 minuten liggen om te voorkomen dat hij opnieuw een flauwte krijgt.

Als er nog tijd is de Rautekgreep herhalen.



## 5. Lesboek Hoofdstuk 8: Temperatuur

### Les 9 Temperatuur

#### Oververhitting

- afkoelen met ijswater, voeten in teiltje koud water

#### Onderkoeling

- natte kleding uit
- dekens

Herhaling algemene punten bij het verlenen van Eerste Hulp

Het eerste deel van de les is een theoretische inleiding: hoe werkt je lichaam bij warm en koud, wat is een normale lichaamstemperatuur etc.

Het tweede deel van de les gaat over oververhitting

Er kan uitgelegd worden wat er met iemand gebeurt als hij oververhit raakt. En hoe je dat kan herkennen. Bij oververhitting is het belangrijk dat het slachtoffer lichaamswarmte kwijt kan. Dit kun je laten gebeuren door iemand op een koele plaats te brengen en om te veel kleding uit te trekken. Ook helpt het om de voeten in teiltje met koud water te zetten.

Als iemand bij de oververhitting suf wordt of ongecoördineerd beweegt dan moet 112 worden gebeld en het slachtoffer moet zo snel mogelijk afkoelen, Dat kan het beste gebeuren met handdoeken die nat gemaakt zijn met ijswater.

Het derde deel van de les gaat over onderkoeling

Er kan uitgelegd worden wat er met iemand gebeurt als hij onderkoeld raakt. En hoe je dat kan herkennen.

De oorzaken van onderkoeling worden opgenoemd: niet alleen door te lage temperatuur, maar ook door bijvoorbeeld veel bloedverlies.

Als iemand suf wordt bij onderkoeling dan moet 112 worden gebeld.

Als er nog tijd over is, is het vijfde deel van de les de herhaling van algemene punten bij het verlenen van Eerste Hulp.

Aan welke drie punten moet je altijd denken bij het verlenen van Eerste Hulp?

## 6. Lesboek Hoofdstuk 9: Wonden

### Les 10 Wonden

#### (Schaaf)wonden

- alarmeren huisarts of 112
- verbinden van wonden

#### Snij- en splinterwonden

- kleine wonden en vuile wonden schoonspoelen met water
- de omringende huid ontsmetten
- druppel ontsmettingsmiddel op kleine wonden als er geen schoon water is
- droogdeppen met steriel gaasje
- hechtstrips
- bekijk de splinter goed en kijk of er een grijpbare punt uit de huid steekt
- neem een pincet en trek met de pincet de splinter in de lengterichting uit de huid
- doe er wat ontsmettingsmiddel op en eventueel een stukje wondpleister



Het eerste deel gaat over (schaaf)wonden in het algemeen.

#### Achtergrondinformatie

Eén van de functies van de huid is het lichaam te beschermen tegen het binnendringen van ziektekiemen. Bij een wond is de huid kapot. Dan kan de huid zijn beschermende functie niet goed meer vervullen. Daarom moet een wond worden afgedekt. Hoe sneller de wond wordt afgedekt hoe eerder er beschermd wordt.

Verschijnselen van een wond:

- kapotte huid
- bloed
- soms pijn

Het slachtoffer is soms angstig en bleek.

Maak de cursisten duidelijk wat het gevolg kan zijn van een wond.

Bij een schaafwond zie je weinig bloed. Je ziet 'stipjes' bloed, die ontstaan zijn door beschadigde haarvaten.

Bovendien is de wond meestal pijnlijk doordat vrij veel zenuwtjes in de huid beschadigd zijn.

In de wond zit vaak vuil: schoonspoelen met lauw water.

Bij een oppervlakkige schaafwond mag ook ontsmettingsmiddel worden gebruikt. Daardoor worden veel ziektekiemen gedood. Dit moet op de wond worden gedruppeld, zonder met het flesje de wond aan te raken.

Het derde deel van de les gaat over het verbinden van wonden.

Behandel het stappenplan voor het aanleggen van gaas.

Geef duidelijk aan welke algemene eerste hulp bij wonden verleend moet worden:

- laat het slachtoffer zitten of liggen en stel hem gerust
- de wond niet aanraken, ook niet met kleding, daarmee kun je meer ziektekiemen in de wond brengen
- de wond afdekken met een dekverband, de wond moet geheel bedekt zijn en bij voorkeur met niet verklevend kompres (gaas)
- het verband moet blijven zitten
- het gewonde lichaamsdeel zo nodig rust geven
- verwijder zo nodig sieraden (teruggeven aan het slachtoffer)

Laat bij het verwijderen van sieraden het slachtoffer zelf de sieraden in zijn zak stoppen. Leg ze nooit 'even' op tafel en stop ze nooit in de eigen zak om ze later terug te geven. Dit wordt óf vaak door het slachtoffer verkeerd uitgelegd óf het wordt vergeten.

- houd het slachtoffer goed in de gaten: van de schrik of van het zien van bloed kan hij een flauwte krijgen

Zorg dat je hem op kunt vangen.

Letten op:

- het licht gebogen houden van de knie bij het verbinden daarvan
- de juiste zwachtel: elastisch windsel voor het vastleggen van gazen, ideaalzwachtel voor het geven van druk en steun
- formaat afhankelijk van de grootte van het te verbinden gebied
- in de rol kijken (dan wikkelt deze beter af)
- eerste slag over onderkant gaas



- richting de romp verder zwachtelen
- het grotendeels bedekken van de voorgaande slag
- de bocht van knie of elleboog door aan de strekzijde iets minder, en aan de buigzijde iets meer te overlappen
- vastzetten van de zwachtel met (vooraf geknipte stukjes) kleefpleister
- een geheel door de zwachtel afgedekt gaas

#### Achtergrondinformatie

Wondpleister is in vele afmetingen en vormen verkrijgbaar. Laat de diverse vormen zien en laat de cursisten zien hoe met een rol wondpleister wordt gewerkt.

Dit verband wordt snel vuil. Het moet daarom regelmatig worden vernieuwd.

I.p.v. een wondpleister kan ook een gaasje op de wond worden gelegd. Deze kan worden vastgelegd met kleefpleister of met elastisch windsel.

Het vierde deel van de les gaat over snijwonden en splinters.

Hechtstrips worden gebruikt bij bloedende snijwonden. Door de wondranden bij elkaar te brengen kan bloedverlies worden beperkt. Wanneer hechtstrips moeten worden gebruikt dan is het ook nodig dat de huisarts de snijwond gaat behandelen.

Wanneer een splinter uit de huid getrokken is, zal het wondje praktisch niet bloeden. Eventuele ziektekiemen zullen dus niet door het bloeden uit de wond gespoeld worden. Daarom is het goed het wondje te spoelen met schoon water of er wat ontsmettingsmiddel in te druppelen, zodat de ziektekiemen gedood worden. Dek een bloedende wond daarna af met wondpleister. Dek zo nodig de wond ook af om kleding te beschermen tegen het ontsmettingsmiddel.

Als een splinter niet gemakkelijk te verwijderen is, bijvoorbeeld omdat hij afbreekt of te diep zit laat het verwijderen dan over aan de huisarts.

#### Les 11 Brandwonden en bevroeringswonden

##### Brandwonden

- oorzaken en preventie
- gradaties in brandwonden
- koelen met water en afdekken van de brandwond

##### Bevriezing

- verschillen uitleggen tussen eerste- tweede- en derdegraads bevriezing
- langzaam opwarmen

##### Herhaling van vergiftiging

- Welke soorten vergiftigingen zijn er?
- Wat doe je?
- Hoe kun je vergiftiging voorkomen?

##### Brandwonden:

- inleiding: oorzaken en preventie
- gradaties in brandwonden
- koelen met water en afdekken van de brandwond
- herhaling vergiftiging

Het eerste deel van de les is een introductie van het thema in een groepsgesprek over een ervaring met brandwonden. Daarbij kunnen zowel oorzaken als preventie van brandwonden aan de orde komen.



Het tweede deel is de behandeling van de theorie. Er zijn drie gradaties in verbrandingen:

- oppervlakkige verbranding: de huid is pijnlijk, rood en iets gezwollen
- gedeeltelijke verbranding: de huid is pijnlijk, rood en iets gezwollen en er zijn blaren zichtbaar
- volledige verbranding: de huid ziet er zwart uit (verkoold) of grauwwit (gekookt)

Koelen is het allerbelangrijkste: Eerst water! De rest komt later!

Doe nooit brandzalf of een ander huismiddeltje op gedeeltelijk of volledig verbrande huid.

Dit is niet steriel en de arts kan niet meer goed zien hoe de brandwond eruit ziet.

Het derde deel gaat over koelen met water en afdekken van brandwonden

Koelen

Laat de cursisten het koelen met zacht stromend, lauw leidingwater oefenen. Let erop dat niet een harde straal wordt gebruikt. Dat doet pijn en eventuele blaren kunnen kapotgaan.

Vertel de cursisten dat 10 minuten lang duurt, maar dat ze zeker niet korter moeten koelen. Een kookwekker is hierbij een handig hulpmiddel.

Afdekken van een brandwond

Laat de cursisten in groepjes van drie een verbrande arm steriel afdekken (met steriel niet-verklevend gaas zoals metallineverband en een zwachtel).

Extra lessuggesties:

Tip: De Brandwondenstichting heeft een werkschrift over brandwonden. Dit kan in deze les goed gebruikt worden. Ook folders van de Brandwondenstichting en de Stichting Consument en Veiligheid kunnen worden gebruikt.

Laat de cursisten nagaan of er in het gebouw waar de cursus wordt gegeven een brandreglement of vluchtplan in geval van brand is. Als dat er is, loop de regels dan na met de cursisten en kijk óf en hoe deze worden nageleefd. Als er geen reglement of vluchtplan is, stel er dan gezamenlijk met de cursisten een op.

Hierin moet aandacht aan de volgende punten worden geschonken.

- Welk signaal is het brandalarm?
- Welke vluchtwegen zijn er voor elke ruimte?
- Waar is de verzamelplaats buiten het gebouw en bij wie moet iedereen zich melden?
- Wie mag het signaal geven?
- Wie pakt de brandblusser?
- Wie waarschuwt de brandweer?

Mensen van de brandweer zijn meestal graag bereid om een noodsituatie te oefenen.

Het vierde deel van de les gaat over bevroeringswonden.

Tijdens dit deel van de les de verschillen uitleggen tussen eerste- tweede- en derdegraads bevriezing.

Uitleggen dat je met een tweede en derdegraads bevriezing naar een huisarts moet.

Het vijfde deel van de les is een herhaling van vergiftiging

- Welke soorten vergiftigingen zijn er?
- Wat doe je?
- Hoe kun je vergiftiging voorkomen?



## 7. Lesboek Hoofdstuk 10: Bewegen

### Les 12 Bewegen

#### Botbreuken en ontwrichtingen

- bel 112 bij hevige pijn en bij botbreuken of ontwrichting van de benen
  - bel de huisarts in andere gevallen
  - zorg ervoor dat het gewonde lichaamsdeel niet wordt bewogen (de gewonde arm laten steunen met de gezonde arm)
- #### Kneuzingen, verstuikingen en spierletsels
- koelen
  - zwachtelen voet/enkel
  - bij spierkramp stretchen

Het eerste deel van de les gaat over botbreuken en ontwrichtingen

#### Verschijnselen botbreuk:

- pijn op de plaats van de breuk: de plaats van de pijn kan worden aangegeven
- het gewonde lichaamsdeel kan niet meer (of nauwelijks) worden gebruikt of opgetild
- vaak is er een zwelling te zien
- soms is een abnormale stand te zien

Leg uit waarom het zo belangrijk is dat een gebroken/ontwrichte arm of been niet wordt bewogen. Dit is zo omdat de botuiteinden door het bewegen kunnen verschuiven en de weefsels om het bot (spieren, bloedvaten en zenuwen) kunnen beschadigen. Ook kan door het bewegen de huid worden beschadigd, waardoor het bot door de huid komt en een wond ontstaat.

Probeer bij de slager of de poelier een stuk bot te krijgen en laat de cursisten voelen hoe scherp de uiteinden zijn als het gebroken is.

Bij een beenbreuk kan bijvoorbeeld een dekenrol worden gebruikt.

#### Aandachtspunten:

- help het slachtoffer te gaan liggen (als hij dat wil) en stel hem gerust
- steun het been over de gehele lengte, langs de buitenzijde, met een opgerolde deken (als er geen deken is, moet worden geïmproviseerd met bijvoorbeeld een jas of met tassen)
- zorg voor professionele zorg (ambulance)
- voorkom zo nodig dat het slachtoffer afkoelt (extra deken)

Je laat zien hoe je bij een botbreuk aan het been een dekenrol aanlegt, het been onbeweeglijk houdt en een eventuele wond steriel afdekt.

Oefening: Deel de cursisten in groepjes van drie in. De eerste leerling is het slachtoffer, de tweede leerling steunt het been met de dekenrol en de derde leerling geeft zo nodig aanwijzingen. Later wisselen totdat alle cursisten alle rollen ten minste eenmaal hebben gedaan.

NB. De open botbreuk wordt in het lesboek niet apart besproken.

Het tweede deel van de les gaat over kneuzingen en verstuikingen.

Lees een krantenbericht voor, laat een dia/foto zien of beschrijf een ongevalssituatie, bijvoorbeeld:

- een kind is zonder te kijken de straat overgestoken, aangereden door een fiets en op de grond gevallen
- tijdens de gymnastiekles is een kind uit de ringen gevallen en op zijn arm terechtgekomen
- een meisje op de fiets is gevallen op haar gestrekte arm



- een jongen is van een paard gevallen op zijn gestrekte arm
- een vrouw is tijdens het schaatsen gevallen
- tijdens het voetballen heeft iemand een trap tegen zijn scheenbeen gekregen
- iemand is aangereiden door een auto

Achtergrondinformatie over kneuzingen

Een *kneuzing* is een beschadiging van de spieren en het bindweefsel door een val, stomp of botsing. Verschijnselen van een kneuzing: pijn en blauwe plek en/of zwelling. Een verstuiking betreft een gewricht. De eerste hulp bij verstuiking of spierletsel is verder dezelfde als bij kneuzing. Als er sprake is van spierkramp mag eerst gestretcht worden; hiermee moet onmiddellijk worden gestopt als de pijn toeneemt.

Het vierde deel van de les gaat over zwachtelen.

Als een lichaamsdeel gekneusd of verstuikt is, heeft het rust en steun nodig. Hier kun je een zwachtel voor aanleggen. Je kunt ook een zwachtel aanleggen bij een (grote) wond: dan kan het dienen als wonddrukverband.

## 8. Lesboek hoofdstuk 11: Letsels aan oog, oor, neus en mond

### Les 13 Letsels oog, oor, neus, mond

Vuiltje in het oog

- verwijderen

Bloedneus

- 10 min. dichtknijpen

Voorwerpen in neus of oor

- probeer het voorwerp niet te verwijderen
- ga met het slachtoffer naar de huisarts

Tandletsel

- lipwond dichtdrukken met gaasje
- terugplaatsen tand
- eventueel bewaren in melk

Als er tijd over is, kun je de wonden herhalen.

Welke wonden zijn er?

Wanneer plak je een pleister en wanneer ga je een wond verbinden?

Hoe verbind je een wond?

Begin met een kleine introductie: bijvoorbeeld vragen wat kleine ongelukjes eigenlijk zijn.

Het eerste deel gaat over een vuiltje in het oog. Begin de les met situaties waarin je oogletsel kunt krijgen, bijvoorbeeld spelen met lucifers. Ook het spelen met vuurwerk door cursisten kan erg gevaarlijk zijn. Als stukjes vuurwerk in het oog terechtkomen, kan dit blindheid tot gevolg hebben. Met het afsteken van vuurwerk dienen ze dan ook voorzichtig om te gaan en ook moet erop gewezen worden dat het gooien van vuurwerk naar anderen ernstig oogletsel tot gevolg kan hebben.

Ook zogenaamd 'koud vuur' (sterretjes) is gevaarlijk!

Ook een zogenaamde 'laserpen' op iemand richten kan tot blindheid leiden.

Leg het verschil uit tussen een vuiltje in het oog en ander (zwaar) oogletsel.

Wat doe je?



- laat het slachtoffer zitten en stel hem gerust
- zorg ervoor dat het slachtoffer niet in het oog wrijft
- bekijk het oog
- trek met de duim en wijsvinger de oogleden voorzichtig van elkaar en kijk of je het vuiltje ziet zitten
- verwijder het vuiltje voorzichtig met de punt van een schone zakdoek
- veeg het vuiltje voorzichtig over het wit van het oog naar de binnenooghoek: veeg alleen over het wit van het oog, nooit over het hoornvlies!

Letten op:

- het voorzichtig uitvoeren van de handeling
- het niet met de hand aan het oog zelf komen

Als het oog traant, wordt het vuiltje soms vanzelf naar de ooghoek gespoeld (van buiten naar binnen).

Het vuiltje mag niet van het gekleurde deel van het oog geschoven worden, omdat het hoornvlies daar gemakkelijk beschadigd kan worden.

Een vuiltje kan niet met de punt van een papieren zakdoek uit het oog gehaald worden. Het papier kan nat worden en in het oog uit elkaar vallen.

Het tweede deel van deze les gaat over voorwerpen in de neus of het oor

Als een vreemd voorwerp (erwtje, knikker, kraal, knoopje, snoep, enzovoort) in de neus zit, moet het slachtoffer naar de huisarts gebracht worden als hij het er niet uit kan snuiten.

Door zelf een poging te ondernemen om het te verwijderen zou je iets kunnen beschadigen of je zou het verder kunnen duwen.

Hetzelfde geldt voor een vreemd voorwerp in het oor. Er kan eerst geprobeerd worden om bij een ingekropen insect lauwwater in het oor te druppelen. Lukt het verwijderen niet dan ook naar de arts.

Als je tijd over hebt, kun je de wonden herhalen.

Welke wonden zijn er?

Wanneer plak je een pleister en wanneer ga je een wond verbinden?

Hoe verbind je een wond?

Het derde deel van de les gaat over een bloedneus. Je begint met het theoretische gedeelte.

Achtergrondinformatie:

Het slachtoffer moet eerst de neus goed snuiten om eventuele loszittende stolseltjes te verwijderen.

Als deze stolseltjes loslaten, kan de neus weer gaan bloeden. Daarna moet het slachtoffer enigszins voorover zitten, en niet met het hoofd achterover, omdat het bloed dan via de neus en de keelholte in de maag terecht kan komen. Het slachtoffer kan dan misselijk worden en gaan braken.

Het vierde deel van deze les gaat over tand door de lip en uitgeslagen tand.

Uitgeslagen tanden moeten zo snel mogelijk teruggeplaatst worden. Voor terugplaatsing moeten zichtbare verontreinigingen vluchtig afgespoeld worden met wat melk of water.

Bij uitgeslagen tanden (ook als het terugplaatsen is gelukt) moet het slachtoffer zo snel mogelijk naar de tandarts gebracht worden. Het is handig de tandarts van tevoren te waarschuwen.

De uitgeslagen tanden moeten bewaard worden in een bewaarmiddel. De tanden moeten bewaard worden in melk of desnoods in speeksel. Het droog bewaren van tanden vernietigt het wortelvlies en moet daarom ontraden worden.

Het schoonvegen van de lippen en het gezicht moet voorzichtig gebeuren omdat onderhuidse weefsels beschadigd kunnen zijn. Het gezicht kan daarom opzwellen.





Je kunt de cursisten erop wijzen dat bij contactsporten een 'bitje' bescherming biedt voor het gebit.

## 9. Lesboek hoofdstuk 12: Steken en beten

### Les 14 Steken en beten

Eerste hulp:

- maak een washandje, theedoek of steriel gaasje nat en breng het aan op de steekplaats
- leg het zo nodig vast met een zwachtel
- ga met het slachtoffer naar de huisarts als het gestoken lichaamsdeel erg dik wordt
- huisarts bellen bij allergische reactie
- teek zo snel mogelijk verwijderen
- huisarts bij klachten

Indien er nog tijd over is, kunnen de brandwonden herhaald worden

Wat was de slagzin? (Eerst water, de rest komt later)

Welke soorten verbrandingen zijn er? (Oppervlakkig, gedeeltelijk en volledig)

Hoe lang koel je een brandwond? (10-20 minuten)

Sommige mensen zijn erg gevoelig voor insectensteken. Zij reageren onmiddellijk hierop door het vormen van bepaalde stoffen tegen het gif dat door het insect is binnengebracht. Daardoor kan het gestoken lichaamsdeel snel gaan opzwellen. Het is belangrijk dat het slachtoffer dan zo snel mogelijk naar de huisarts wordt gebracht.

Wanneer een bij iemand steekt, dan blijft zijn angel met weerhaakjes in de huid zitten. De angel moet er snel uitgetrokken worden.

Indien er nog tijd over is, kunnen bijvoorbeeld de brandwonden herhaald worden

Wat was de slagzin? (Eerst water, de rest komt later)

Welke soorten verbrandingen zijn er? (Oppervlakkig, gedeeltelijk en volledig)

Hoe lang koel je een brandwond? (10-20 minuten)

## 10. Lesboek hoofdstuk 13: Hulpmiddelen

### Les 15 Verband en hulpmiddelen

- introductie verbanddoos
- kennismaking materialen
- herhaling moeilijke handelingen

Informatie over examens

Informatie over hercertificering

Het eerste deel van de les is een introductie van de verbanddoos

Zet een grote verbanddoos of -tas goed zichtbaar voor de groep en haal één voor één de belangrijkste verbandmiddelen eruit. Vertel bij elk onderdeel kort hoe het is samengesteld (waar is het van gemaakt?) en waar het voor dient.

Een tweede manier om de verbanddoos te introduceren is de doos dicht te laten en aan de groep te vragen welke hulpmiddelen er in een goede verbanddoos zitten.

Een derde manier is om het materiaal te verdelen onder de cursisten en te vragen wie wat heeft.



Welke manier je ook kiest, zet steeds de naam van het te bespreken onderdeel op het bord. Beperk je bij deze eerste kennismaking tot de belangrijkste materialen voor Jeugd Eerste Hulp.

Het tweede deel van de les is kennismaking met de verbandmaterialen en overige hulpmiddelen bij het verlenen van eerste hulp.

Het gebruikmaken van kleine 'eigen' verbanddoosjes tijdens de cursus speelt heel goed in op het leren kennen van het materiaal, het op peil houden van de verbanddoos (aanvullen na gebruik) en het invullen van wat er in een goede verbanddoos behoort te zitten. Bovendien bespaart het tijdens de les veel extra organisatie (uitdelen en opruimen van materialen) en levert het daardoor extra lestijd op.

Als je de eigenschappen van de verschillende materialen wil beschrijven, kun je bijvoorbeeld een wondsnelverband doormidden knippen om te laten zien hoe het verband is opgebouwd en hoe dit is samengesteld:

- kleefpleister
- steriel gaas
- zwachtels

Extra opdrachten in de les.

Geef de cursisten twee aan twee een zakje met tien materialen. Geef ze ook tien kaartjes met de goede namen erop. Zij moeten met zijn tweeën de juiste naam bij elk materiaal zoeken.

Als alle tweetallen klaar zijn, geef je op het (nylon)bord de goede oplossing: hang de woordkaartjes, ook voorzien van klittenband (is verkrijgbaar in de goede kantoorboekhandels onder de merknaam 'Dots'), bij de goede materialen. De groepjes kunnen nu, indien nodig, hun resultaat verbeteren. Hiervoor kun je ook magneetband en een magneetbord gebruiken.

Behandel elk op het bord genoteerde onderdeel door:

- te pakken
- te openen, door te knippen
- te demonstreren
- te vertellen waar, wanneer en hoe het moet worden gebruikt
- te vertellen wat de functie is
- te vertellen waarvan het is gemaakt
- te laten bekijken en betasten (doorgeven)



### 3. Materiaal dat bij de lessen kan worden gebruikt

#### Algemeen

Zorg voor een ruimte met voldoende mogelijkheden om praktisch te oefenen.

Zorg voor voldoende materialen om te oefenen.

Zorg voor voldoende materiaal ter ondersteuning: sheets, overhead, bord en krijt en alle andere materialen die nodig zijn om een presentatie te laten slagen.

#### Verbandmaterialen

eerstehulpschaar	voor het veilig kunnen wegnippen van kleding en voor het afknippen van kleefpleister of een teveel aan zwachtel
elastische windsels	voor het vastleggen van gazen
snelverbanden	voor wonden die groter zijn en meer bloeden
huidontsmettingsmiddel	voor rondom wonden en in kleine wonden als er geen schoon water is
ideaalzwachtel	voor een wonddrukverband of steunverband
kleefpleister van 2 ½ cm breed	voor het vastmaken van gaas of zwachtel
puntig pincet	voor het verwijderen van een teek, splinter of ander oppervlakkig zittende voorwerpen
steriele niet-verklevende gazen/kompressen (bijvoorbeeld metalline gaas)	voor het afdekken van wonden
wondpleister	Voor het verbinden van kleine wondjes

Naast het verbandmateriaal:

- water (kraan, emmer, kopje)
- washandje, theedoek en schone zakdoek
- verbanddoos of verbandtas
- dekens

Zorg voor voldoende verbandmaterialen op de examens. Bij het examen mag geen oefenverband worden gebruikt.

#### Te gebruiken schoolmateriaal

- beamer
- digibord
- flip-over
- groot vel papier of karton
- kladpapier of een leeg boekje
- kleurpotloden
- lijm
- magneetbord
- nylonbord
- overheadprojector
- schoolbord en krijt
- stiften
- stoel

#### Van thuis mee te nemen

- medicijnverpakkingen en bijsluiters van medicijnen
- speelgoedtelefoon

Als met een gewone mobiele telefoon wordt geoefend kan per ongeluk echt naar 112 worden gebeld. Dat is natuurlijk niet de bedoeling.



- veilige en onveilige verpakkingen en flessen
- voorbeelden van de gevaarlijke vorm en smaak van 'giftige' stoffen (zoals aantrekkelijk uitziende pillen, goed smakende drankjes, snoep en kauwgum, enzovoort)

### **Bijzonder materiaal**

- foto/dia van letsels
- reanimatiepoppen

Het inschakelen van een lotusslachtoffer heeft grote meerwaarde voor de cursus.

Deze kan de belangstelling voor de cursus nog extra vergroten door de cursisten te laten zien hoe een lotusslachtoffer een wond kan grimeren en hen daarmee te laten oefenen, bijvoorbeeld met kunstbloed. In dat geval is er ook grimeermateriaal nodig.

### **Literatuur en achtergrondinformatie**

Van de instructeur die de lessen Jeugd Eerste Hulp geeft wordt verwacht dat hij beschikt over Het Oranje Kruis Jeugdboek en het Oranje Kruis boekje (beiden laatste druk).

Daarnaast kan gebruik worden gemaakt van:

- werkboek bij Het Oranje Kruis boekje
- deze handleiding en de instructeurshandleiding bij de 28e druk (website Het Oranje Kruis: [hetoranjekruis.nl](http://hetoranjekruis.nl))
- informatie over de verschillende verbandsets op [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)
- folders over preventie en brandwonden, gevaren van vuurwerk, enzovoort
- folder 'eerste hulp en infectieziekten'
- krantenknipsels

### **Organisaties met veel informatie**

- Het Oranje Kruis
- Het Rode Kruis
- Kennisnet
- Stichting Consument en Veiligheid
- Stichting Maatschappij tot Redding van Drenkelingen
- Nederlandse Brandwondenstichting
- Reddingsbrigades Nederland (KNBRD)

Soms is ook een excursie mogelijk bijvoorbeeld naar de plaatselijke hulpverleningsdienst of meldkamer. In veel plaatsen willen de hulpverleningsdiensten daar graag aan meewerken.

## 4. Antwoorden werkboekje

### Antwoorden Hoofdstuk 1

#### Opdracht 1

Omstanders, aangereiden, geruststellen, alarmeerden, letsel, ambulance

#### Vraag 1

Je moet erop letten dat je zelf geen gevaar loopt, anders heb je zelf ook nog hulp nodig. Je moet erop letten dat de mensen in de buurt van het ongeluk veilig zijn, anders moet je nog meer mensen helpen.

#### Opdracht 2

Let op gevaar.

Zorg voor professionele hulp.

Zorg voor het slachtoffer.

#### Vraag 2

Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert.

Let op gevaar.

Zorg voor professionele hulp.

Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit.

Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.

#### Opdracht 3

Vrije beantwoording.

#### Vraag 3

Juiste antwoord: 2. Reden, hij heeft mogelijk hersenletsel.

#### Opdracht 4

(van links naar rechts) Plaatje 4. Eventueel plaatje 1 en 2.

Belangrijk is dat de cursisten kunnen benoemen waarom een situatie wel of niet gevaarlijk is. Er zijn verschillende interpretaties mogelijk van de afbeeldingen. Ligt de persoon op het eerste plaatje op een hele drukke weg of juist op een heel rustige weg? En ligt de persoon op plaatje 2 voor een stilstaande auto of razen de auto's voorbij?

#### Opdracht 5

Oefenen Rautekgreep

### Antwoorden Hoofdstuk 2

#### Opdracht 1

Oefenen snel draaien op de zij.

### Antwoorden Hoofdstuk 3

#### Vraag 1

In eigen bewoording een logisch verhaal met organen en zuurstof daarin verwerkt.

#### Vraag 2

112 (laten bellen).

Druk op de wond.

Bij voorkeur direct de telefoon op luidspreker zodat je tijdens de melding gelijk druk op de wond kunt geven.



### Opdracht 1

Oefenen aanleggen tourniquet.

### Opdracht 2

Oefenen opstoppen wond.

## **Antwoorden Hoofdstuk 4**

### Vraag 1

Iemand ligt heel stil. Hij reageert niet als je hem aan de schouders schudt en vraagt of er iets aan de hand is.

### Opdracht 1

Oefenen buik naar rug.

## **Antwoorden Hoofdstuk 5**

### Vraag 1

Bij inademen zet je buik uit, bij uitademen zakt de buik weer in.

### Opdracht 1

Tellen ademhaling. Deze opdracht beïnvloedt de ademhaling. Als iemand op je let ga je anders ademen.

### Opdracht 2

Beoordelen snelheid ademhaling.

### Opdracht 3

Bij inspanning ga je sneller ademen.

## **Antwoorden Hoofdstuk 6**

### Opdracht 1

Luisteren naar het hart. Bij iemand die bewusteloos is en niet (normaal) ademt, is het hart opgehouden met kloppen.

### Vraag 1

Vrije beantwoording

### Opdracht 2

Voordoet hoe je reanimeert

### Vraag 2

Bij iemand die bewusteloos is, zijn de spieren slap. Als hij op zijn rug ligt, kunnen zijn tong en de andere zachte delen in de keel naar achteren zakken en de luchtweg afsluiten. Of er kan bloed en slijm in zijn keel lopen. Hierdoor kan hij niet goed ademen. Door hem in de stabiele zijligging te leggen, zorg je ervoor dat de luchtweg vrij is.

### Opdracht 3

De stabiele zijligging oefenen.

## **Antwoorden Hoofdstuk 7**



### Opdracht 1

Je let op de juiste plaatsing van de handen.

Cursisten niet echt laten slaan en bij de buikstoten geen kracht laten zetten.

### Vraag 1

Je belt 112.

### Vraag 2

Juiste antwoord 2.

### Vraag 3

Je moet er voor zorgen dat de shock niet erger wordt.

112 bellen, helpen om te gaan liggen, beschermen tegen afkoeling, geen eten of drinken geven.

### Vraag 4

Antwoord 3

### Opdracht 2

Dit kan goed in kleine groepjes worden geoefend.

Na bespreking van de theorie laat je zien hoe je druk op de wond kunt uitoefenen bij een ernstige uitwendige bloeding. De groepjes oefenen dit. Je laat vervolgens zien hoe je een snelverband moet aanleggen. De groepjes oefenen dit ook.

### Vraag 5

Vrije beantwoording

### Vraag 6

Vrije beantwoording

### Vraag 7

Vrije beantwoording

### Vraag 8

Dan kunnen ze daar zien om welk gif het gaat, zodat ze weten wat ze moeten doen.

### Vraag 9

Ervoor zorgen dat thuis de giftige stoffen goed zijn opgeborgen.

### Vraag 10

Hij heeft een flauwte.

Leg het slachtoffer plat neer, zorg voor frisse lucht, stel het slachtoffer gerust, laat het slachtoffer 10 minuten rustig liggen.

### Vraag 11

Antwoord 2, 4, 5

6 doe je als je 112 moet bellen en je hebt geen telefoon en er zijn geen omstanders.

Vrije beantwoording

### Vraag 12



Door angst, schrik of spanning; door het zien van bloed; door erge pijn; omdat je in een warme, benauwde omgeving bent.

#### Vraag 13

Als het slachtoffer flauwgevallen is, komt hij binnen een minuut weer bij. Zijn toestand verbetert. Bij een shock gebeurt dit niet: dan verslechtert de toestand van het slachtoffer alleen maar.

### **Antwoorden Hoofdstuk 8**

#### Vraag 1

36,5° - 37,2°C

#### Vraag 2

Vrije beantwoording

#### Opdracht 1

Onder meer inspanning, dikke kleding, geen wind, hitte.

#### Vraag 3

Juiste antwoorden (die dus blijven staan): wel, wel, niet, niet

#### Vraag 4

Vrije beantwoording

#### Vraag 5

Ernstige, lichte, lichte, ernstige

#### Vraag 6

De huid is bleek en koud en je ziet soms blauwe vlekken

#### Opdracht 2

onderkoeld; wind; warme; beschutte; dekens

#### Vraag 7

Je moet het slachtoffer niet actief opwarmen en je moet het slachtoffer geen drinken geven als hij suf of bewusteloos is.

#### Opdracht 3

Zon: koele plek, warme kleding uit

Regenwolk: warme plek, dekens

### **Antwoorden Hoofdstuk 9**

#### Vraag 1

Je huid beschermt je lichaam.

Je huid regelt je lichaamstemperatuur.

In je huid lopen zenuwen.

De huid heeft kleine openingen.

Je huid heeft kleine openingen, waardoor schadelijke stoffen je lichaam kunnen verlaten.

Zonder huid zouden je botten en organen niet bij elkaar gehouden worden.





Zonder huid zou je het heel koud of warm hebben.  
Door de zenuwen die door je huid lopen, kun je voelen of iets pijn doet.  
Als je zweet dan verlaten schadelijke stoffen door de openingen in je huid je lichaam.

#### Vraag 2

Een diepe wond waar veel bloed uit komt.

#### Vraag 3

Je moet het gaasje van de pleister niet aanraken.  
Het gaasje is steriel. Als je het aanraakt, wordt het vies.

#### Vraag 4

Ik moet een nieuwe pleister pakken.  
Als je het gaasje met je vingers hebt aangeraakt, wordt het vies.  
Het gaasje is steriel, dat is het niet meer als je er met je vingers aan hebt gezeten.

#### Vraag 5

Ik pak een nieuwe pleister en plak die op de wond.  
Doordat de huid bij de wond open is, kunnen bacteriën de huid binnen komen en kan de huid gaan ontsteken.

#### Vraag 6

Bij de onderarm: wondpleister  
Bij de knie: gaas, kleefpleister  
Bij de hand: hechtstrips  
Bij het scheenbeen: snelverband (te groot voor een pleister)

#### Vraag 7

Een hechtstrip/zwaluwstaartje  
Met een hechtstrip druk je de wond dicht en stop/beperk je het bloeden.

#### Opdracht 1

Verdeel de cursisten in groepjes van twee en laat ze bij elkaar de 'schaafwonden' verbinden.

#### Vraag 8

kleine schaafwond: pleister (of niet verbinden)  
diep sneetje; hechtstrips  
brandwond: water  
splinter: pincet

#### Opdracht 2

Verdeel de cursisten in groepjes van twee en laat ze bij elkaar de hand/pols verbinden om een gaas vast te leggen.

#### Opdracht 3

Verdeel de cursisten in groepjes van twee en laat ze bij elkaar verbinden.

#### Opdracht 4

Hete vloeistoffen: thee, olie, water uit de warmwaterkraan  
Vuur: kaarsen, barbecue, fonduetel, vuurtje stoken  
Hete voorwerpen: kachel, strijkijzer, hete pan op het gasstel



Verder kunnen ook nog brandwonden ontstaan door: vuurwerk, de zon, en bijtende stoffen (bleekwater, afbijtmiddelen)

#### Vraag 9

Vrije beantwoording

#### Vraag 10

Fout

1: tekort koelen

2: er wordt niets gedaan, bij brandwonden moet direct gekoeld worden met water

3: er wordt zalf op de wond gesmeerd

Goed

4: 10 minuten koelen

5: kleding weghalen van de brandwond

6: de huisarts de wond laten beoordelen

#### Opdracht 5

Volledig, gedeeltelijk en oppervlakkig

#### Vraag 11

Eerst water, de rest komt later.

#### Vraag 12

Waar, waar, niet waar, waar, niet waar

#### Opdracht 6

De mooiste ontwerpen kunnen op de tekenles worden uitgewerkt tot posters die in het lokaal kunnen worden opgehangen.

#### Vraag 13

Ik had te lang op het meer geschaatst en toen had ik een eerstegraads bevrozing aan mijn vingers.

Ja

Ze waren bleek en grijsachtig

Ja

Ik heb ze opgewarmd in warm water

Nee, wrijven mag niet. het helpt niet en je kunt de huid beschadigen

Toen waren ze roodachtig, bijna paars

Dank je oma

#### Vraag 14

Dan hadden er blaren op gezeten.

Dan waren ze eerst spierwit en later zelfs zwart geweest.

#### Vraag 15

Nee, dan moet 112 gebeld worden.

#### Opdracht 7

warm water, blaren steriel afdekken, niet wrijven, eventueel 112 bellen



## **Antwoorden Hoofdstuk 10**

### Opdracht 1

Vrije beantwoording

### Vraag 1

Vrije beantwoording

### Vraag 2

Een gebroken been steun je door iets stevigs, bijvoorbeeld een opgerolde deken, als steun langs het been te leggen. Je belt ook 112, want iemand met een gebroken been mag je niet zelf naar het ziekenhuis brengen.

### Vraag 3

Bij een gebroken arm kan het slachtoffer vaak zelf de arm het beste ondersteunen met zijn gezonde arm. Je moet de huisarts of huisartsenpost bellen. Bij een botbreuk van de arm gaat het slachtoffer namelijk niet met de ambulance naar het ziekenhuis, behalve bij hevige pijn.

### Opdracht 2

Beweeg de gebroken arm niet.

### Vraag 4

elleboog, enkel en kaak

### Vraag 5

Waar, waar, niet waar, waar, waar

### Opdracht 3

Vrije beantwoording

### Opdracht 4

spieren; bindweefsel  
gewrichtskapsel, gewrichtsbanden

### Vraag 6

Je moet de plek koelen met koud water of coldpack

### Vraag 7

Kneuzing: A en B  
Ontwrichting: B  
Verstuiking: A en B  
Botbreuk: B

### Opdracht 5

Deel de cursisten in groepjes van drie in. Een leerling is het slachtoffer. De tweede leerling legt de zwachtel aan. De derde leerling geeft de aanwijzingen. Zorg dat iedereen aan de beurt komt.

### Vraag 8

Zeg dat ze zich minder in moet spannen.  
Laat je vriendin haar been stretchen.  
Koel de pijnlijke plek als stretchen niet helpt.



## Antwoorden Hoofdstuk 11

### Opdracht 1

Lip, oog, neus

### Opdracht 2

Zitten, niet, van elkaar trekken, vuiltje, punt, binnenooghoek, huisarts

### Vraag 1

Nee, want dan komt het alleen maar dieper te zitten. Bel de huisarts.

### Opdracht 3

Je dan bloed inslikt en daar wordt je misselijk van.

### Opdracht 4

Laat de cursisten in tweetallen oefenen

### Vraag 2

Je moet kijken of er een stukje tand in de lip zit.

### Opdracht 5

Juiste volgorde: 4, 2, 1, 3

### Vraag 3

Aan de kroon (niet aan de wortel!)

## Antwoorden Hoofdstuk 12

### Vraag 1

De angel eruit halen.

### Vraag 2

Je belt 112 als iemand in zijn mond of keel gestoken is of als iemand zich niet goed voelt en slap en vermoeid is. Bel de huisarts of huisartsenpost als de plek van de steek heel erg dik wordt.

### Vraag 3

Je strijkt het er met je nagel uit of je gebruikt een pincet.

### Vraag 4

Dan heeft de teek misschien nog geen kans gehad om zich goed in de huid vast te bijten.

### Vraag 5

Een puntig pincet of een tekenverwijderaar.

### Vraag 6

Niet verdoven, omdat de teek dan juist de maaginhoud in de bijtwond brengt.

### Opdracht 1

1. dokter



2. tien
3. angel
4. speeksel
5. melk
6. (bloed)neus
7. kwal
8. jeuk
9. steriel

ongelukje  
Opdracht 2  
1 oog  
2 neus  
3 oor  
4 mond  
5 lip  
6 gestoken  
7 jeuk.

### **Antwoorden Hoofdstuk 13**

#### Vraag 1

Vrije beantwoording

#### Vraag 2

Vrije beantwoording

#### Opdracht 1

Vrije beantwoording

#### Opdracht 2

huidontsmettingsmiddel, gaas, kleefpleister, zwachtel, reddingsdeken, tekenverwijderaar

#### Vraag 3

(eiland)pleister

- bij een kleine wond

snelverband

- bij een grote wond

#### Vraag 4

- ideaalzwachtel: lekker stevig, handig om een drukverband mee te maken
- zelfklevende zwachtel: kleeft uit zichzelf, handig bij een hoofdwond
- elastische windsel: kun je rekken, handig om goed om de huid te wikkelen

#### Vraag 5

elastisch windsel (is niet steriel)



## 5. Het examen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp

### Aanvragen examen

Het examen voor het diploma jeugd eerste Hulp dient 4 weken voor de examendatum aangevraagd te worden bij Het Oranje Kuis. De aanvraag kan alleen digitaal gebeuren, via de website [www.hetoranjekruis.nl](http://www.hetoranjekruis.nl). De organisatie die het examen aanvraagt, voert de gegevens van de cursisten die deelnemen aan het examen én die geregistreerd willen worden in. Deze gegevens bestaan uit: De NAW-gegevens, inclusief een e-mail adres (van het kind of van een van de ouders). Toestemming van (een van de) ouders om hun kind door Het Oranje Kruis te laten registreren. Bij de aanvraag geeft de organisatie al een voorkeur voor een examinerator op. Indien de organisatie geen voorkeur aangeeft, zoekt Het Oranje Kruis een geschikte examinerator.

### De examineratoren

Het examen wordt afgenomen door een examinerator die voldoet aan het profiel van examineratoren, zoals dat is vastgelegd in de richtlijn examineratoren (zie hiervoor [www.hetoranjekruis.nl](http://www.hetoranjekruis.nl)). De examinerator heeft bij voorkeur ervaring met het geven van les aan jeugdigen of met het afnemen van examens bij jeugdigen. De examinerator mag niet rechtstreeks bij de opleiding betrokken zijn. Hij/zij mag wel lid zijn van de zelfde organisatie als de instructeur die de lessen verzorgt heeft. De examineratoren moeten de examenstof volledig beheersen, zowel praktisch als theoretisch. Het is noodzakelijk dat de examineratoren zich ervan bewust zijn dat het om jongeren gaat die in veel gevallen voor de eerste keer examen afleggen.

Het werkt geruststellend als de examinerator vóór het examen kennismaakt met de te examineren cursisten en hen uitlegt op welke wijze het examen zal worden afgenomen.

### Het examen

Het examen wordt afgenomen door één onafhankelijk examinerator. Het examen duurt ongeveer 20 minuten per kind. De examinerator heeft 2 cursisten tegelijkertijd voor zich. Dit betekent dat er per examinerator 6 cursisten per uur geëxamineerd kunnen worden.

In de ruimte waar het examen afgenomen wordt, moet er voldoende ruimte zijn voor alle praktische handelingen. In het examenlokaal moet het rustig zijn.

### Exameneisen

Om het diploma Jeugd Eerste Hulp te verkrijgen moeten de cursisten voldoen aan de eindtermen voor dit diploma. De examenstof is opgenomen in de laatste druk van Het Oranje Kruis Jeugdboekje

Tijdens het examen kunnen geen andere onderwerpen aan de orde komen dan die in de eindtermen staan beschreven. Als bepaalde organisaties ook andere zaken willen toetsen, zoals de kennis van de cursisten van de organisatie waarbij zij de Jeugd Eerste Hulp-cursus hebben gevolgd of hun instelling ten opzichte van het verlenen van hulp, kan dit bijvoorbeeld tijdens de (voor)laatste les worden gedaan door de opleiders.

### Inhoud examens

De hoofdstukken 1 tot en met hoofdstuk 6 uit Het Oranje Kruis Jeugdboekje worden allemaal geëxamineerd, met uitzondering van de reanimatie (dit is **geen** examenonderdeel):

- Drie belangrijke punten bij het verlenen van eerste hulp
- De Rautekgreep
- Snel op de zij draaien
- Levensbedreigend bloedverlies (aanleggen tourniquet en opstoppen wond zijn facultatief)
- Beoordeling bewustzijn

- Van buik naar rug draaien
- Beoordeling ademhaling,
- Vrijhouden luchtweg (stabiele zijligging)
- Alarmeren (volwassene of professional).

Uit de hoofdstukken 7 tot en met 12 worden 6 onderwerpen gekozen: 1 onderwerp per thema en 1 onderwerp uit een thema naar keuze:

*Hoofdstuk 7 Ernstig*

- Verslikking
- Snelle ademhaling
- Shock
- Bloedverlies/ aanleggen ((wond)snelverband)
- Vergiftiging
- Flauwte

*Hoofdstuk 8 Temperatuur*

- Oververhitting
- Onderkoeling

*Hoofdstuk 9 wonden*

- Kleine wonden
- Grote wonden (aanleggen gaas met kleefpleister of zwachtel)
- Brandwonden
- Bevriezing
- Zwachtelen hand/pols

*Hoofdstuk 10 Bewegen*

- Botbreuken
- Ontwrichtingen
- Kneuzingen en verstuikingen
- Zwachtelen enkel/voet
- Spierletsels

*Hoofdstuk 11 Letsels aan oog, oor, neus en mond*

- Oogletsel
- Voorwerp in het oor en neus
- Bloedneus
- Tandletsels

*Hoofdstuk 12 Steken en beten*

- Insectensteek
- Tekenbeet

De examiner mag zelf bepalen, welke onderwerpen hij/zij wil toetsen. Uiteraard wordt geadviseerd om bij het kiezen van onderwerpen rekening te houden met de moeilijkheidsgraad van de verschillende handelingen en een evenwichtig examen samen te stellen, waarbij makkelijkere en moeilijker handelingen elkaar afwisselen. De volgorde van de handelingen mag de examiner zelf bepalen. Een richtlijn/voorbeeld voor verschillende handelingen vormen de series zoals deze gebruikt worden in het examen voor het gewone Eerste Hulp diploma.

### **Beoordeling examens**

Bij het examen ligt de nadruk op het praktisch handelen. Een kandidaat wordt als competent beoordeeld als alle onderwerpen uit hoofdstuk 1 tot en met 6 competent zijn én als uit de hoofdstukken 7 tot en met 11 er van de 6 gekozen onderwerpen minimaal 3 als competent beoordeeld zijn. Bij de beoordeling is de norm de effectiviteit van de uitgevoerde handeling.



### **Examenmateriaal**

Bij het examen voor Jeugd Eerste Hulp is het gebruik van LOTUSslachtoffers om praktische redenen niet verplicht. Het is wel wenselijk. Indien een organisatie besluit om een LOTUSslachtoffer in te huren, worden de kosten hiervan gedragen door de organisatie zelf.

De organisatie zorgt zelf dat de benodigde verbandmaterialen aanwezig zijn. Deze materialen hoeven (anders dan bij het examen voor het gewone Eerste Hulp diploma) niet in de originele verpakking te zitten en mogen tijdens het examen door andere cursisten hergebruikt worden.

### **Uitreiken diploma's**

De diploma's worden opgestuurd, nadat de resultaten door de examinerator aan Het Oranje Kruis zijn doorgegeven en nadat de betaling binnen is. Het Oranje Kruis biedt een optie om op de dag zelf iets anders uit te reiken aan de kandidaten. Neem hiervoor contact op met [jeugd@ehbo.nl](mailto:jeugd@ehbo.nl).





## 6. Het examen voor het bewijs van deelname Jeugd Eerste Hulp

### Aanvragen examen

Het examen voor en bewijs van deelname hoeft niet bij Het Oranje Kruis aangevraagd te worden. Wel kunnen hier bewijzen van deelname (met het logo van Het Oranje Kruis) aangevraagd worden. Deze worden kosteloos toegestuurd.

### De examinatoren

Het examen wordt bij voorkeur afgenomen door een examiner die voldoet aan het profiel van examinatoren, zoals dat is vastgelegd in de richtlijn examinatoren (zie hiervoor [www.hetoranjekruis.nl](http://www.hetoranjekruis.nl)). het is een pre als de examiner ervaring heeft met het geven van les aan jeugdigen of met het afnemen van examens bij jeugdigen. Bij voorkeur is de examiner niet rechtstreeks bij de opleiding betrokken geweest.

Het is wenselijk dat de examinatoren door de lesgever(s) globaal op de hoogte zijn gebracht van de wijze waarop de cursus is gegeven. Verder is het noodzakelijk dat de examinatoren zich ervan bewust zijn dat het om jongeren gaat die in veel gevallen voor de eerste maal een examen afleggen.

Het werkt geruststellend als de examiner vóór het examen kennismaakt met de te examineren cursisten en hen uitlegt op welke wijze het examen zal worden afgenomen.

### Inhoud examen

De inhoud van het examen ligt voor een bewijs van deelname niet vast. Een organisatie kan er voor kiezen om slechts een deel van de stof te behandelen en ook alleen dit deel te examineren. Dit kan op het bewijs van deelname afgetekend worden. De onderwerpen waar men uit kan kiezen, staan beschreven in hoofdstuk 5.

### Afnemen van het examen

In het lokaal waar het examen afgenomen wordt, dient er voldoende ruimte te zijn voor alle praktische handelingen. In het examenlokaal moet het rustig zijn.

Bij het examen moet de nadruk liggen op de praktijk, dat wil zeggen: moet worden uitgegaan van een ongevalsituatie. De theoretische kennis kan worden getoetst aan de hand van de praktijkgevallen of afwisselend tussen de praktijkgevallen door.

Zo mogelijk kunnen twee (jeugd)lotusslachtoffers bij het examen worden ingeschakeld. Als deze niet beschikbaar zijn, kunnen andere cursisten (die niet deelnemen aan het examen) als slachtoffer optreden. Zij moeten dan wel tevoren worden geïnstrueerd door de examiner(en).

Afhankelijk van het aantal cursisten kan het examen op verschillende manieren worden georganiseerd:

Een examen met zestien cursisten

De examiner examineert telkens twee cursisten tegelijk.

Per twee cursisten moet ongeveer twintig minuten worden uitgetrokken.

Voorbeelden van examenopgaven

#### Opgave 1

a De eerste hulp bij een kleine wond

- vingerbob aanleggen

- besmetting, infectie

- b De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - ademhaling beoordelen,
  - slachtoffer draaien van buik op rug
  - stabiele zijligging
- c De eerste hulp bij verslikking
- d De eerste hulp bij een bloedneus
- e De eerste hulp bij oververhitting

#### Opgave 2

- a De eerste hulp bij een wond aan de knie
  - knieverband aanleggen
  - besmetting, infectie
- b De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - ademhaling beoordelen
  - slachtoffer draaien van buik op rug
  - stabiele zijligging
- c De eerste hulp bij verslikking
- d De eerste hulp bij een vuiltje in het oog
- e De eerste hulp bij onderkoeling

#### Opgave 3

- a De eerste hulp bij een botbreuk van de onderarm
- b De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - ademhaling beoordelen
  - slachtoffer draaien van buik op rug
  - stabiele zijligging
- c De eerste hulp bij verslikking
- d De eerste hulp bij insectensteken
- e de eerste hulp bij bevriezing

#### Opgave 4

- a De 3 belangrijke aandachtspunten bij het verlenen van eerste hulp (met inbegrip van de Rautekgreep)
- b De eerste hulp bij brandwonden aan de hand
  - koelen, aanleggen handverband
  - besmetting, infectie
- c De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - ademhaling beoordelen
  - slachtoffer draaien van buik op rug
  - stabiele zijligging
- d De eerste hulp bij verslikking
- e De eerste hulp bij een splinter in de huid

#### Opgave 5

- a De eerste hulp bij een wond aan de onderarm
  - snelverband aanleggen
  - besmetting, infectie
- b De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - beoordelen ademhaling
  - slachtoffer draaien van buik op rug
  - stabiele zijligging



- c De eerste hulp bij verslikking
- d De eerste hulp bij vergiftiging
- e De eerste hulp bij flauwte

#### Opgave 6

- a De eerste hulp bij een botbreuk van onderarm of bovenarm
- b De eerste hulp bij bewusteloosheid
  - ademhaling beoordelen
  - slachtoffer draaien van buik naar rug
  - stabiele zijligging
- c De eerste hulp bij verslikking (rugslagen en buikstoten).

*Een examen met meer dan zestien cursisten.*

Hierbij moeten meer examinatoren worden ingeschakeld, bijvoorbeeld één per circa twaalf cursisten. Deze kunnen ieder twaalf cursisten examineren op de wijze zoals hierboven is beschreven.

*Een examen met een groot aantal cursisten (meer dan dertig)*

Bij een groot aantal cursisten (dertig of meer) kunnen de onderwerpen over de examinatoren worden verdeeld. De cursisten kunnen dan in groepjes van twee langs alle examinatoren gaan.

De onderwerpen kunnen als volgt worden verdeeld.

#### Examinator 1

- de eerste hulp bij stoornissen in de ademhaling
- de eerste hulp bij verslikking (rugslagen en buikstoten)

#### Examinator 2

- de eerste hulp bij bewusteloosheid (ademhaling beoordelen, luchtweg vrijhouden, slachtoffer draaien van buik op rug)
- flauwte

#### Examinator 3

- de eerste hulp bij een wond aan de vinger of hand
- de huid, besmetting, infectie
- de eerste hulp bij brandwonden
- de eerste hulp bij vergiftiging

#### Examinator 4

- de eerste hulp bij een letsel van de bovenarm
- de eerste hulp bij een letsel aan de onderarm
- de eerste hulp bij een bloedneus

#### Examinator 5

- de drie belangrijke aandachtspunten bij het verlenen van eerste hulp (met inbegrip van de Rautekgreep)
- de eerste hulp bij een wond aan de knie of elleboog
- bloedverlies
- de eerste hulp bij insectensteken

#### Examinator 6

- de eerste hulp bij oververhitting



- de eerste hulp bij onderkoeling
- de eerste hulp bij bevriezing
- de eerste hulp bij shock

De opleider(s) kan (kunnen) worden ingeschakeld voor het klaarleggen en opruimen van de materialen. Zij mogen geen onderdelen van de lesstof examineren.

Aangeraden wordt de examinerator(en) een attentie te geven voor het examineren en de gemaakte onkosten te vergoeden.

### **Uitreiking van diploma's**

De bewijzen van deelnames moeten goed ingevuld én ondertekend klaarliggen.

Het is belangrijk dat de uitreiking op een zodanige wijze plaatsvindt dat de cursisten zich dit nog lang herinneren.

Het is leuk er iets feestelijks van te maken en de ouders erbij te betrekken.

Aangeraden wordt van de gelegenheid gebruik te maken de cursisten te stimuleren door te gaan met (Jeugd) Eerste Hulp.

De bewijzen van deelnames kunnen worden uitgereikt door een belangrijk persoon, bijvoorbeeld de directeur van de school, een bestuurslid van de vereniging, een lid van het schoolbestuur, een plaatselijke arts, de burgemeester, een wethouder of een gemeenteraadslid.



## 7. Eindtermen voor het diploma Jeugd Eerste Hulp

September 2017

### 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 eerste hulp

Zover onderwerpen van toepassing zijn gelden de algemene eindtermen Eerste Hulp van Het Oranje Kruis. 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.

#### Specifieke eindtermen Jeugd Eerste Hulp

Deze eindtermen vervangen vergelijkbare algemene eindtermen.

De cursist kan:

- de 3 belangrijke aandachtspunten noemen en toepassen

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

- een volwassene alarmeren
- weten wie in de omgeving kan reanimeren



- een slachtoffer borstcompressies geven dan wel uitleggen of voordoen aan een omstander hoe borstcompressies gegeven moeten worden
- een AED aansluiten en bedienen of kan dit aan een omstander uitleggen

Samengesteld in opdracht en onder toezicht van het bestuur van de Stichting Koninklijke Nationale Organisatie voor Reddingwezen en Eerste Hulp bij Ongelukken “Het Oranje Kruis”

© Het Oranje Kruis, Den Haag, 2022

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden voor commerciële doeleinden. Voor educatieve doeleinden dient steeds de bron vermeld te worden.

