

Eerstehulp cursussen

Handleiding



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Junior Helper



Helpertje





Inhoud

1	Inleiding	1
2	Praktische informatie	5
3	Didactische werkvormen	13
4	Spelenderwijs leren	19
5	Helpertje	31
6	Junior Helper	123
7	Bijlagen	225



1.2 Eerste hulp in de klas

Je kan als leerkracht op school zelf een eerstehulp-cursus geven aan de hand van deze uitgebreide hand-leiding. Je hebt geen eerstehulpbrevet nodig, al is een basiskennis eerste hulp uiteraard handig (zie ook 2.6).

Je kan ook een lesgever van Jeugd Rode Kruis uitnodi-gen om de eerstehulp cursussen **Helpertje** en **Junior Helper** of om een deel ervan te begeleiden in de klas. Deze vrijwillige lesgevers zijn door Jeugd Rode Kruis opgeleid, specifiek om eerstehulplessen aan kinderen en jongeren te geven.

De cursussen worden ook op regelmatige basis in de Jeugd Rode Kruiskernen georganiseerd. Na de cursussen kunnen de cursisten het Europees er-kende brevet **Helpertje** of **Junior Helper** ontvangen. In hoofdstuk 2 lees je daarover meer.

1.3 Eerste hulp op school

Elke dag gebeuren er tientallen kleine en grotere ongevallen op scholen, goed voor 100 000 school-ongevallen per jaar. In het kleuteronderwijs en op de lagere school gebeuren de meeste ongevallen op de speelplaats of tijdens de les lichamelijke opvoeding. In het secundair onderwijs doen zich vooral ongeval-len voor tijdens de praktijkles en op weg van en naar school (Vlor, 2009: 57). Tussen 2015 en 2019 raakten

elke dag 14 kinderen gewond in een verkeersongeval op weg naar of van school terug naar huis (VIAS, 2020).

Als schoolteam is het belangrijk om een gemeen-schappelijke visie te ontwikkelen op het integrale gezondheidsbeleid van de school. De website www.gezondeschool.be kan je helpen om gezondheidsacties te integreren in de hele schoolwerking. In dit gezondheidsbeleid heeft eerstehulpeducatie een belangrijke rol. Hierbij neemt Rode Kruis-Vlaanderen een ondersteunende rol op als expertise-partner en ontwikkelde onder andere eerstehulp-initiaties voor elke leeftijd.

Op de website www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/ehbo-op-school vind je extra informatie over het belang van eerste hulp op school. Er worden ook een aantal goede praktijkvoorbeelden van EHBO op school weergegeven.

Met eenmalige acties rond eerste hulp bereik je niet zo veel. Hoe pak je het uitwerken van een samen-hangend eerstehulpbeleid dan aan? Daarvoor moet je werken vanuit de vier preventiestrategieën:

- educatie;
- ♦ omgevingsinterventies;
- ♦ afspraken en regels;
- ♦ zorg en begeleiding.

Je kan je baseren op onderstaande richtvragen:

Wat doet de school rond eerstehulpeducatie?
Wat verstaan we onder eerstehulpeducatie in de klas?
Hoe bieden we eerstehulpeducatie aan? Zit het vevat in projectweken? Hebben we uitsluitend aandacht voor het thema tijdens de lessen of ook tijdens extra-muros-activiteiten, tijdens de organisatie van opendeur-dagen of schoolfeesten ...? Is er een samenwerking met lokale Rode Kruisafdelingen voor oefenmateriaal of lesgevers?
Hoe maken we schoolpersoneel eerstehulpvaardig?
Bieden we ouders de mogelijkheid om ook een cursus eerste hulp te volgen?

Welke 'omgevingsinterventies' – aanpassingen in de fysieke of sociale school-omgeving – neemt de school?

Zijn er risico's, gevaren in onze lokalen, speelplaats of omgeving van de school?
Zijn er plaatsen waar extra veiligheidsmaatregelen nodig zijn?
Kennen de leerlingen de veiligheidsafspraken tijdens lessen techniek, sport ...
Is er steeds eerstehulpmateriaal voorzien bij één- of meerdaagse uitstappen?
Wie is verantwoordelijk voor het eerstehulplokaal en -materiaal, en vult dat aan?
Beschikt de school over een preventieadviseur/contactpersoon veiligheid om eerste hulp te verlenen?
Zijn kinderen met specifieke noden gekend? (diabetes, allergieën, epilepsie ...)

Afspraken binnen de school?

Is er een aanspreekpunt voor eerstehulpverlening? Weten de leerlingen en het schoolteam bij wie ze moeten zijn?
Worden er in de klas speciale afspraken gemaakt rond veiligheid?
Zijn er afspraken rond eerstehulpmateriaal bij één- of meerdaagse uitstappen: Wie zorgt voor het materiaal? Wie is het aanspreekpunt ter plaatse ...?
Wat zijn de afspraken in verband met verkeersveiligheid in de schoolomgeving? Worden de ouders hier ook bij betrokken? Staan eerste hulp en veiligheid vermeld in het schoolreglement?

Zorg en begeleiding

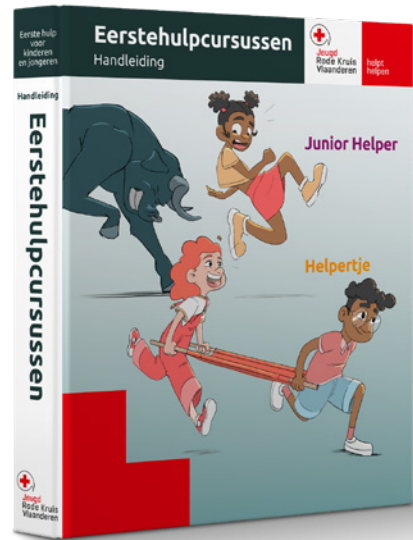
Is er speciale zorg voor de kinderen met diabetes, epilepsie, ernstige allergie ...?
Wordt er tijd vrijgemaakt om ongevallen te bespreken met de leerlingen en met de collega's?
Zijn er afspraken met het CLB over risicobeheersing en opvolging van ongevallen op school?

2.4 Lesmateriaal

Jeugd Rode Kruis voorziet een uitgebreid gamma aan lesmateriaal. Op die manier kan je op een snelle en eenvoudige manier aan de slag met onze eerstehulp cursussen.

Handleiding voor lesgevers

Deze handleiding omvat een apart deel per eerstehulp cursus: er is een deel voor **Helpertje** en een deel voor **Junior Helper**.



Per onderwerp nemen we enkele **activerende didactische werkvormen** op, met daarbij een overzicht van het nodige materiaal, de tijdsduur en de manier waarop je best aan de slag kan gaan. Dit zijn slechts suggesties: je bent vrij om zelf te bepalen welke werkvorm je kiest, om te variëren, om er meer of minder tijd aan te spenderen... We willen vooral tips en ideeën aanreiken.

Rode Kruis-Vlaanderen ontwikkelde een leerlijn over eerste hulp. Deze biedt een schematisch overzicht van leerinhouden doorheen de verschillende onderwijsniveaus, gaande van kleuteronderwijs tot secundair onderwijs, aangevuld met kennis, vaardigheden en attitudes. De leerlijn wil leerkrachten helpen om aan ontwikkelingsdoelen en eindtermen een concrete invulling te geven. Je kan deze leerlijn vinden via www.jeugdrodekruis.be.

Je vindt in de handleiding ook de lesdoelstellingen terug per onderwerp en de eindtermen waaraan in de verschillende onderwerpen wordt gewerkt.

Verder vind je in dit deel **praktische informatie** over het beschikbare lesmateriaal, over het aanvragen van brevetten, het organiseren van de praktijktest, enzovoort. Tot slot zijn er in deze handleiding een hele reeks **bijlagen** voorzien die nuttig kunnen zijn tijdens de lessen.

Let op: Deze publicaties worden telkens herzien bij het verschijnen van nieuwe eerstehulp richtlijnen (d.i. om de vijf jaar). Daarom hebben we ervoor gekozen om meteen te werken met de **vernieuwde eindtermen voor het secundair onderwijs**. Eerste hulp komt in deze nieuwe eindtermen veel uitgebreider aan bod. Op die manier voldoe je zeker aan de 'oude' eindtermen i.v.m. eerste hulp.

Deze handleiding wil een levend document zijn: je kan je map aanvullen met extra informatie, nieuwe didactische werkvormen en bijlagen. Op die manier kan je van deze map een persoonlijk document maken.

Werkboeken voor kinderen en jongeren

In de werkboeken vinden de kinderen en jongeren een overzicht van de behandelde thema's op hun maat. Er zijn ook oefeningen voorzien, zodat ze de kennis die ze opdeden meteen kunnen toepassen. Achteraan in de map staan herhalingsoefeningen en een verklarende woordenlijst.



De werkboeken kunnen los van elkaar worden gebruikt. Jongeren kunnen **Junior Helper** volgen zonder eerst **Helpertje** te hebben gevolgd. Wanneer jongeren toch al veel voorkennis zouden hebben, kan over een aantal onderwerpen uit **Junior Helper** sneller worden overgegaan en kan worden stilgestaan bij een aantal onderwerpen die meer als uitbreiding worden gezien (zoals hitte- en zonnescslag, insectensteek en beroerte). De beide werkboeken werden in een aantrekkelijke lay-out gegoten en zijn voorzien van tientallen foto's en tekeningen. Je kan ze gebruiken als naslagwerk of als leidraad bij de les.

Achtergrondinformatie



In de werkboeken **Helpertje** en **Junior Helper** vind je de eerstehulp inhoud die tijdens de cursussen aan bod moet komen. Wil je graag meer weten over eerste hulp? Dan is er voor jou het naslagwerk **Help! Eerste hulp voor iedereen**: een duidelijk en overzichtelijk handboek boordevol eerstehulptips.

Help! Eerste hulp voor iedereen is geschreven met veel aandacht voor kwaliteit. Om de vijf jaar geven we nieuwe handboeken uit. Alle eerstehulp richtlijnen zijn evidence-based: gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de opinie van experts, aangevuld met de jarenlange vakkennis van hulpverleners en dokters van onze Medische Commissie. Dit handboek is dan ook dé referentie in eerste hulp.

In **Help! Eerste hulp voor iedereen** vind je:

- ♦ een vierstappenplan om op een juiste manier eerste hulp te verlenen;
- ♦ eerste hulp bij meer dan 300 letsels, ziektes en aandoeningen;
- ♦ tal van nuttige preventietips;
- ♦ verschillende verbandtechnieken;
- ♦ uitleg over de inhoud van de huisapotheek;
- ♦ informatie over het menselijk lichaam van kop tot teen;
- ♦ meer dan 500 duidelijke foto's en illustraties.

Je kan het handboek bestellen via de webshop van Rode Kruis-Vlaanderen via de bestelcode 012131.

Eerstehulpweb

Het eerstehulpweb is een downloadmodule die heel wat nuttige documenten verzamelt. Je vindt er extra werkbladen, foto's, tekeningen en zo meer. Die kan je downloaden en afdrukken om te gebruiken tijdens jouw lessen. De documenten en afbeeldingen op het eerstehulpweb zijn voor eigen gebruik en mogen niet verder worden verspreid!

Het eerstehulpweb wordt regelmatig aangevuld met nieuwe informatie. Neem er dus geregeld eens een kijkje.

Je vindt het eerstehulpweb via www.jeugdrodekruis.be. Om in te loggen moet je je mailadres invoeren, gevolgd door een code.

Login eerstehulpweb:

mailadres + code: EW0617

Feedback en suggesties voor aanvullingen kan je bezorgen via jeugdrodekruis@rodekruis.be.

Alvast bedankt!

- ♦ Werk met zwijszinnen of zwijswoorden: deze moeten inwendig worden verder gezongen. (Duid ze aan door ze te onderstrepen.)
- ♦ Zing eventueel in canon.

3.3 Spelvorm

Aan de hand van een spel wordt de lesinhoud ingeoeft, herhaald en verwerkt. Een spel is een aangenaam middel om een bepaalde doelstelling te bereiken. Het spel mag echter niet overheersen, de leerstof blijft het belangrijkste.

Hoe breng je een spel aan?

- ♦ Je geeft de **speluitleg**. Daarbij heb je aandacht voor de spelregels en voor wat mag en niet mag. Wees zelf steeds overtuigend en enthousiast.
- ♦ Dan wordt het **spel** gespeeld. De lesgever controleert de leerstof en de spelregels. Hij kan daarvoor een beroep doen op andere lesgevers of jeugdleiders.
- ♦ Ten slotte hou je de **nabespreking**. Je kan vragen stellen zoals:
 - ♦ Wat vond je van het spel?
 - ♦ Wat hebben jullie geleerd?

Nog enkele tips:

- ♦ Spelvormen moeten steeds aangepast zijn aan de leeftijd, aan de leerstof en aan de groep.
- ♦ Laat éénzelfde spel niet te lang duren. Korte afwisselende spelen boeien meer.
- ♦ Geef een duidelijke speluitleg, bereid alles goed voor.

Je kan bestaande spelen zoals een ganzenbord of een kwartetspel altijd aanpassen naar de bestaande eerste hulprichtlijnen. Ook een (actieve) quiz is tegelijk leerrijk en plezierig.

Neem eens een kijkje in het aanbod van Jeugd Rode Kruis, zo vind je in de spelendatabank 'Startkabels' op www.jeugdrodekruis.be vind je veel leuk spelmateriaal. In deze handleiding worden ook geregeld spelvormen gesuggereerd (zie 4.1, 4.2 en 4.3).

3.4 Quiz

Hieronder vind je enkele ideeën om op een originele manier een quiz te organiseren.

- ♦ Hang letters (bijvoorbeeld A, B en C) op in het leslokaal. Lees vraag per vraag voor en laat de cursisten bij het antwoord van hun keuze gaan staan. Bespreek vraag per vraag waarom dit antwoord het juiste is.
- ♦ Laat cursisten links of rechts in de klas gaan staan om het juiste antwoord (of hun mening) aan te geven.
- ♦ Cursisten kunnen op een stoel gaan staan of blijven zitten om aan te geven of een antwoord op een quizvraag juist dan wel fout is.
- ♦ Je kan cursisten per twee de 'links/rechts' laten uitvoeren, maar zonder met hun partner te praten. De kinderen moeten dus met lichaamstaal aan elkaar duidelijk maken of ze zeker zijn van hun stuk.
- ♦ Je kan een quiz baseren op een populair televisieprogramma.
- ♦ Een quiz die gepresenteerd wordt door een 'personage' (de lesgever verkleedt zich en gedraagt zich anders) kan een motivator zijn voor cursisten om mee te spelen.
- ♦ Niet elke quiz moet eindigen met een winnaar en een prijs.

3.5 Gevalstudie of casus

Een casus is een beschrijving of afbeelding van een realistische praktijksituatie die individueel of in groep besproken wordt.

Het kan een verhaal zijn over een ongeval, of een foto van een ongeval of een verwonding, maar het kan ook een gelegenheidsslachtoffer zijn met een gesimuleerde verwonding.

Hoe kan je een casus gebruiken?

Een casus kan gebruikt worden als illustratie of inleidende werkvorm om zo te peilen naar voorkennis, naar ervaringen, naar eventuele misvattingen, ... Daarnaast kan je een casus ook gebruiken als synthese: de theoretische kennis kan zo toegepast worden op een concrete en realistische situatie. Hierdoor wordt het probleemoplossend vermogen gestimuleerd.

Tot slot kan een casus ook als algemene werkvorm gebruikt worden om toe te lichten op welke manier je eerste hulp verleent.

Hoe ga je aan de slag met een casus?

- ♦ Werk met open vragen. Het is aan de jongeren om antwoorden te bedenken.
- ♦ Ga dieper in op de aangeleverde antwoorden en link eventueel aan de theorie.
- ♦ Laat de jongeren elkaar aanvullen.
- ♦ Probeer antwoorden te clusteren en laat de jongeren zelf nadenken of een antwoord relevant is of niet. Meestal is er niet één juist antwoord maar komen de jongeren door het onderzoeken van alle mogelijke opties samen tot een best passende oplossing.

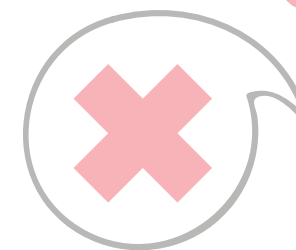
3.6 Poppenspel

Poppenspel is een geschikte werkvorm voor Helpertjes.

Er hoeft niet steeds met een poppenkast gespeeld te worden, de lesgever kan de pop ook bedienen terwijl hij in de groep zit.

Enkele tips:

- ♦ Betrek de kinderen in het gebeuren.
- ♦ Laat de kinderen ook met de pop werken, zo behoud je hun aandacht.
- ♦ Geef elk kind een opdracht.
- ♦ Laat de kinderen aan de hand van de poppen samen iets uitleggen over de lesinhoud.



3.7 Levend stelsel

Deze werkvorm kan toegepast worden bij de bouw en werking van stelsels waarbij de cursisten doorheen het stelsel reizen en zelf 'ondervinden' wat er op welke plaats in het stelsel gebeurt.

Belangrijk is dat...

- ♦ de belangrijkste stappen in de werking van het stelsel 'ervaren kunnen worden'. De cursisten beleven met andere woorden wat er op die plaats gebeurt. Als er bijvoorbeeld afvalstoffen aan een orgaan afgegeven worden, moeten de cursisten op die bepaalde plaats iets afgeven.
- ♦ de organen van het stelsel ruimtelijk weergegeven worden (bijvoorbeeld aan de hand van een tekening duidelijk maken dat een bepaalde kamer de dunne darm is.) Dit kan niet altijd in de juiste verhoudingen.
- ♦ de werking in het juiste orgaan ervaren wordt (bijvoorbeeld rondpompen van het bloed door het hart).
- ♦ het stelsel in de juiste volgorde doorlopen wordt.
- ♦ op een actieve, plezierige manier inzicht in de werking van een stelsel verkregen wordt.

Stappen:

- ♦ Zet stappen in de werking van een stelsel om in vergelijkbare activiteiten voor cursisten (bijvoorbeeld iets kauwen = iets in stukjes doen).
- ♦ Bepaal hoeveel ruimte je nodig hebt om het stelsel te laten doorlopen met alle geplande activiteiten (bijvoorbeeld als je een tafel nodig hebt voor een activiteit, moet dat orgaan groot genoeg zijn zodat er een tafel in kan).
- ♦ Stel het stelsel ruimtelijk op en zet het materiaal klaar.
- ♦ Geef de speluitleg aan de groep.
- ♦ Laat de kinderen het stelsel doorlopen.
- ♦ Geef een nabespreking aan de hand van de ruimtelijke opstelling en de correcte anatomische tekeningen waarbij je regelmatig verwijst naar wat de cursisten in het levend stelsel hebben ervaren.

Het ademhalingsstelsel: Adam halen over de rivier!

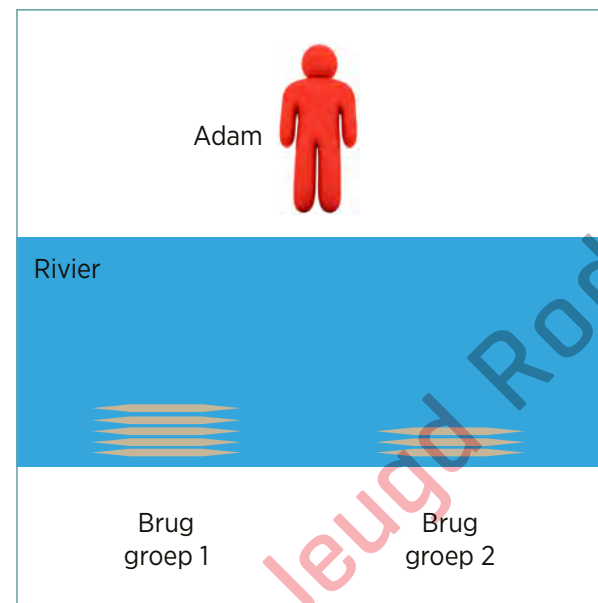
Doel

Adam halen.

Activiteit

Adam zit vast. Hij wil graag naar de andere kant van de oever komen, maar het water is veel te diep. Hij kan er ook niet omheen. Er zal dus een brug gebouwd moeten worden. Dit kost energie en daarvoor is zuurstof nodig.

Je hebt twee lesgevers nodig. Eén zit op de post "het longblaasje"; de andere in "de omgeving". De cursisten worden in twee groepen verdeeld. Ze proberen zoveel mogelijk tandenstokers te verzamelen. Het groepje dat het eerste Adam bereikt is gewonnen.



Alle cursisten vertrekken bij "het longblaasje". Daar krijgt iedereen een CO₂-kaartje. Ze lopen met het kaartje naar "de omgeving". Hier geven ze hun CO₂ af. In ruil krijgen ze een O₂-kaartje. Met dit kaartje leggen ze het hindernissenparcours af (bijvoorbeeld met tafels en dekens maak je de luchtpijp met vertakkingen na). Bij "het longblaasje" aangekomen krijgen ze in ruil voor hun zuurstofkaartje een nieuw kaartje en wordt er een tandenstoker aan hun kant van de rivier gekleefd. De groep die het eerste voldoende tandenstokers heeft om de rivier te overbruggen, kan Adam halen en is gewonnen.

Het ademhalingsstelsel: één-tegen-allen

De cursisten moeten slagen in alle opdrachten binnen een bepaald tijdsbestek. Lukt hen dat, dan mogen ze een tegenprestatie verwachten van de lesgever.

Opdrachten

1. Gedurende het spel moet er steeds iemand de reanimatiepop beademem (uiteraard mogen de cursisten elkaar afwisselen).
2. Maak de rebus.
3. Blaas tien ballonnen stuk.
4. Verkoop de lesgever vier zakjes lucht.
5. Blaas honderd kaarsjes uit (of: één kaars moet honderd keer uitgeblazen worden).
6. Speel een liedje op de blokfluit.
7. Teken het ademhalingsstelsel op een grote flap en benoem de delen.
8. Blaas een pingpongballetje over een bepaalde afstand zonder het aan te raken.
9. Leg een kleder verf op een blad. Geef de cursisten rietjes en laat ze al blazende een kunstwerk of woord maken.
10. Houd gedurende vijf minuten je adem in.

De bloedsomloop: hartslag meten na een actief spel

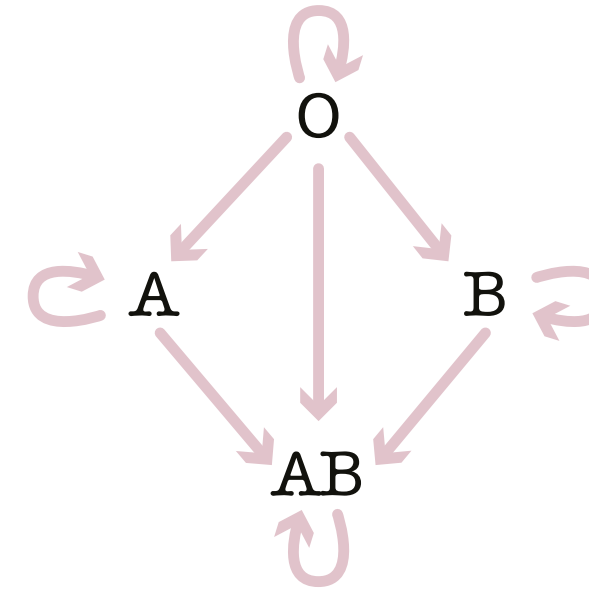
Activiteit

Speel een kort actief spel. Laat nadien iedereen zijn hartslag meten. Schrijf de resultaten op het bord voor later en benut die tijdens de les over dit onderwerp.

De bloedsomloop: de bloedpiraat

Activiteit

Niet elke bloedgroep kan zonder problemen bloed ontvangen van een andere bloedgroep. O is de algemene gever (mag aan iedereen geven) en AB is de algemene ontvanger (mag van iedereen krijgen). Vergroot het schema hieronder en hang het zichtbaar op.



Geef iedereen een bloedgroep, rekening houdende met de verhoudingen (dus veel O's en weinig AB's). Je kan ook de bloedgroep van de cursisten gebruiken op voorwaarde dat ze die kennen, uiteraard en dat de groep voldoende divers is daarin.

Iedereen staat in een cirkel. Duid een bloedpiraat aan en zet één iemand in het midden van de cirkel. De persoon in de cirkel heeft bloed nodig, maar mag uiteraard niet zomaar van iedereen bloed krijgen. De bloedpiraat moet proberen te voorkomen (fysiek) dat de donor zijn patiënt bereikt.

(Bijvoorbeeld: in het midden zit iemand met bloedgroep A, die mag enkel van A krijgen; zit er iemand met AB, mag die van iedereen krijgen en wordt het een haast onmogelijke klus voor de piraat.)

De bloedsomloop: Blind Date!

Activiteit

Kleed je lokaal een beetje in en trek je beste Ingeborg-outfit aan. Eén cursist is hopeloos op zoek naar de ware liefde. Vier andere cursisten zijn mogelijke kandidaten. De andere cursisten zijn het publiek. Zorg ook voor een applausmeester. Door vragen te stellen, komt de cursist bij de gepaste persoon terecht. De vier mogelijke 'ware liefdes' zijn: Bert Schaafwonde, Bernadette Bacterie, Zoë Zuurstof en Afval Stof.

Er zijn vier rondes zodat iedere kandidaat met zijn ware liefde op reis kan doorheen de bloedsomloop. Naargelang je groep kan je hen zelf vragen en antwoorden laten verzinnen.

Kandidaat	Ware Liefde
Pieter Plasma	Afval Stof
Witte Bloedcel	Bernadette Bacterie
Rode Bloedcel	Zoë Zuurstof
Bloed Plaatje	Bert Schaafwonde

De bloedsomloop: killer

Materiaal

Kaartjes voor alle spelers waarop 'bacterie', 'vaccin' of 'witte bloedcel' staat geschreven.

Activiteit

Alle cursisten zitten in een kring. Elke speler krijgt een kaartje. Op dit kaartje staat bacterie, vaccin of witte bloedcel geschreven. Er is maar één kaartje met bacterie. De persoon die dit kaartje krijgt, is de moordenaar. Er is ook slechts één vaccin, deze persoon speelt detective. De andere spelers zijn witte bloedcellen. De cursisten mogen hun kaartjes in geen geval aan elkaar laten zien. Iedereen legt zijn of haar kaartje voor zich met de tekst naar beneden. De moordenaar moet proberen zo lang mogelijk in leven te blijven. Hij doet dit door de andere bloedcellen te vermoorden. Indien de bacterie het vaccin probeert te doden, verliest hij en is het spel gedaan.

Ernstige bloeding

Deze foto kan je boven de vuilbak hangen. Dit meisje heeft zich erg gesneden aan glas terwijl de afval in de vuilbak aanduwde.

- ♦ Zeg je naam.
- ♦ Waar? In het lokaal (adres + eventuele herkenningspunten).
- ♦ Wat? Een ernstige bloeding, het slachtoffer is nog bewust (want ze zit recht).
- ♦ Wie? Een meisje van 12 jaar.



Zeg hierbij ook dat de kinderen in één van de volgende lessen zullen leren wat ze nog kunnen doen in afwachting van de komst van de ziekenwagen.

Hoofdletsel

Deze foto kan je op de speelplaats of in de tuin hangen. Op het speelplein is dit kind van de trampoline gevallen. Ze is nog bewust, maar heeft pijn aan haar nek.

- ♦ Zeg je naam.
- ♦ Waar? Op het speelplein van... (adres + eventuele herkenningspunten).
- ♦ Wat? Gevallen van op de trampoline, het slachtoffer heeft pijn aan de nek.
- ♦ Wie? Een kind van ongeveer 7 jaar.



10. Juist of fout? Omcirkel #aandeslag

Tijd	Doelstellingen De kinderen kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
10 min.	<ul style="list-style-type: none">♦ 1.1 de zes principes van eerste hulp opsommen en met eigen woorden uitleggen;♦ 2.1 de 4 stappen in eerste hulp opsommen;♦ 2.3 op een correcte manier het bewustzijn van het slachtoffer vaststellen;♦ 2.4 op een correcte manier de ademhaling van het slachtoffer vaststellen.	/	Individuele opdracht of groepsopdracht: juist of fout	Werkboek blz. 33

Werkwijze

Je kan de stellingen gebruiken als introductie op de les of als evaluatie- of herhalingsmoment na dit hoofdstuk. De kinderen kunnen de oefening individueel of in groepjes van twee maken. Zeker bij deze oefening is nabespreken belangrijk. Iedereen moet op het einde de juiste antwoorden kennen en goed weten waarom iets juist of fout was.

TIP

Je kan de stellingen gebruiken voor een quiz. In hoofdstuk 3.5 vind je tips om een originele quiz te organiseren.

Oplossing



1. Bij een ongeval zorg je ervoor dat je jezelf niet in gevaar brengt.
✓ **JUIST**
2. Om het bewustzijn van het slachtoffer te controleren, mep je tegen zijn wangen.
✗ **FOUT:** spreek het slachtoffer aan en schud zachtjes aan zijn schouders.
3. Door het hoofd te kantelen, zorg je ervoor dat de tong niet in de keel zakt.
✓ **JUIST**
4. Voor je de ademhaling kan controleren, moet je de luchtweg openen.
✓ **JUIST**
5. Je controleert de ademhaling door te kijken, te luisteren en te ruiken.
✗ **FOUT:** je controleert de ademhaling door te kijken, te luisteren en te voelen.
6. Je geeft een slachtoffer van een ongeval een beetje drinken. Zo kan hij rustig bekomen.
✗ **FOUT:** geef geen eten of drinken aan het slachtoffer.
7. De 3 woorden die je onthoudt om de Noodcentrale 112 te alarmeren zijn: waar, wat en wie.
✓ **JUIST**
8. Je verplaatst het slachtoffer steeds naar een warmere plek.
✗ **FOUT:** verplaatst het slachtoffer niet.
9. Je laat iemand de Noodcentrale 112 pas bellen nadat je het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer gecontroleerd hebt.
✓ **JUIST**
10. Als je weet dat de hulpdiensten eraan komen, mag je het slachtoffer alleen laten.
✗ **FOUT:** blijf bij het slachtoffer.

4. De zoevende zenuwen Het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel

1. Het zenuwstelsel

Tijd	Doelstellingen <small>De kinderen kunnen:</small>	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
5 min.	♦ 4.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor het zenuwstelsel dient.	Wereldoriëntatie - Natuur Levende en niet-levende natuur 1.8, 1.9	Vertellen	Een computer met toetsenbord en muis (of een goede afbeelding)

Werkwijze

Vergelijk ons zenuwstelsel met een computer. De computer zelf zijn onze hersenen. De verschillende kabels vormen onze zenuwen en zo ons ruggenmerg. De muis en het toetsenbord zijn dan onze zintuigen die via de zenuwen (de kabels) hun gegevens doorsturen naar de hersenen (de computer).

2. Verbinding #aandeslag

Tijd	Doelstellingen <small>De kinderen kunnen:</small>	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
5 min.	♦ 4.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor het zenuwstelsel dient.	Wereldoriëntatie - Natuur Levende en niet-levende natuur 1.8, 1.9	Individuele opdracht: verbindoefening	Werkboek blz. 62

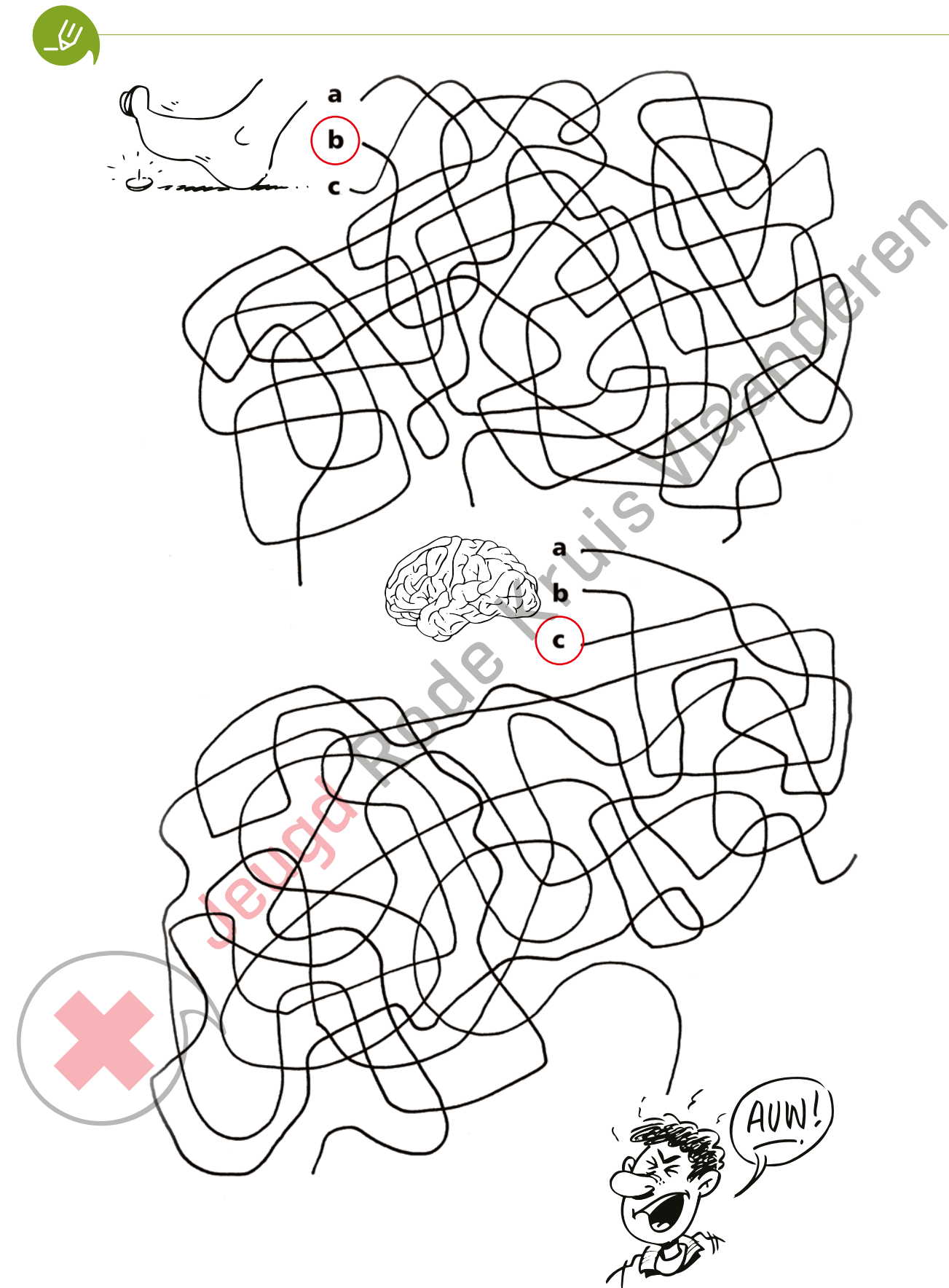
Opgave

Volg de juiste weg van de wonde naar de hersenen via de zenuwen. Zoek dan de weg die de zenuwen afleggen om te reageren op pijn.

Werkwijze

Deze oefening kunnen de kinderen maken als ze met een andere opdracht klaar zijn. Gebruik de oefening om het zenuwstelsel in te leiden of te herhalen.

Oplossing



Uur	Hoofdstuk	Duur	Inhoud	Doelstellingen	Technieken (verwijzing naar werkboek)	Simulant
4	4	20'	Het zenuwstelsel	4.1		
	4	40'	Flauwte en bewusteloosheid	2.4, 2.5 4.2 tot 4.4		
5	4	30'	Hoofdletsel, hitte- en zonnslag	4.5 tot 4.8	FAST-test (blz. 75)	
	4	30'	Beroerte	4.9, 4.10		
6	5	20'	Het ademhalingsstelsel	5.1	Op de rug slaan en buikstoten geven (blz. 94-95)	
	5	40'	Verslikking	5.2 tot 5.4		
7	6	60'	Reanimeren	6.1 tot 6.4 2.4, 2.5	Borstcompressies geven, mond-op-mond-beademing geven en mondcontrole (blz. 106-108)	
8	6	60'	Herhaling: reanimeren en AED	6.1 tot 6.5 2.4, 2.5	Een AED gebruiken (blz. 112-113)	
9	8	10'	De huid	8.1	De verpakking van een steriel kompres openen en een kompres met hydrogel aanbrengen (blz. 112-123)	x
	8	50'	Huidwonde: schaafwonde, snijwonde en steekwonde	8.2 tot 8.5	Een spiraalverband aanleggen (blz. 139)	
10	8	30'	Wonde met een vreemd voorwerp en splinter	8.6, 8.7	Een voet voorlopig afdekken en een hand voorlopig afdekken (blz. 151-153)	x
	8	30'	Brandwonde	8.8, 8.10		
11	8	20'	Blaar door wrijving	8.11	Een gesloten blaar openprikken en een open blaar verzorgen (blz. 156-157)	
	8	20'	Insectensteek	8.12, 8.13		
	9	20'	De bloedsomloop	9.1		
12	9	15'	Bloedneus	9.2, 9.3	Een drukverband aanleggen (blz. 185)	x
	9	30'	Bloeding	9.4 tot 9.6		x
	9	15'	Pijn op de borstkas	9.7		
13	10	15'	Het bewegingsstelsel	10.1	Een kruisverband aan de hand aanleggen en een kruisverband aan de voet aanleggen (blz. 203-204)	
	10	30'	Verstuiking	10.2 tot 10.5		
	10	15'	Ontwrichting en breuk	10.2 tot 10.4		
14	11	20'	De spijsvertering	11.1		
	11	20'	Vergiftiging	11.2 tot 11.4		
	11	20'	CO-vergiftiging	11.5, 11.6		
15	7	15'	De eerste hulpkoffer	7.1 tot 7.3		x
	3	15'	De hulpdiensten	3.1 tot 6.5		
	2	30'	Verdrinking	12.1 tot 12.3		
16	13	60'	Herhaling			x

De cursus Junior Helper bestaat uit 16 uur les en een praktijktest. Je kan zelf de 16 uur over verschillende lessen verdelen. Ervaring leert ons dat blokken van twee uur een ideale tijdsduur vormen voor de cursus. We suggereren daarom bovenstaand lesschema met acht blokken van twee uur. Je kan best de volgorde van de onderwerpen aannemen zoals ze hierboven wordt voorgesteld.

6.3 Eindtermen

Met de cursus Junior Helper werk je aan verschillende eindtermen: zowel vakgebonden (Nederlands, Natuurwetenschappen, PAV, verzorging, topsport...) als vakoverschrijdende eindtermen, afhankelijk van de werkvorm die je kiest. We vermelden in deze handleiding per werkvorm enkel de vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs en de vakgebonden eindtermen of ontwikkelingsdoelen Natuurwetenschappen. Hieronder vind je de volledige lijst.

Eerste graad secundair onderwijs:

1. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

1.4 De leerlingen lichten de technieken voor eerste hulp bij ongevallen en nood-situaties toe

- ◆ *Conceptuele kennis*
 - ◆ Basisstappen EHBO zoals de vier stappen van eerste hulp (volgens geldende richtlijnen)
 - ◆ Kenmerken, risicofactoren en theorie van de technieken bij volgende ongevallen: verstuiking, wonde, bloedneus, brandwonde
 - ◆ Kenmerken, risicofactoren en theorie van de technieken bij volgende noodsituaties: verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau begrijpen

1.5 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij ongevallen in een gesimuleerde omgeving toe

- ◆ *Procedurele kennis*
 - ◆ Technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen toe te passen: verstuiking, wonde, bloedneus, brandwonde (volgens geldende richtlijnen)

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen
Psychomotorische dimensie: een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent

1.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf.

- ◆ *Conceptuele kennis*
 - ◆ De samenhang tussen een gebeurtenis en gedachten, gevoelens, gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf
 - ◆ Gevoelens en hun functie
 - ◆ Verbaal en non-verbaal gedrag
 - ◆ Fysieke en mentale grenzen
 - ◆ *Metacognitieve kennis*
 - ◆ Eigen gedachten, gevoelens en gedrag
- Affectieve dimensie:* reageren op opvattingen, gedrag, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën, ...
Cognitieve dimensie: beheersingsniveau analyseren

Tweede graad secundair onderwijs:

1. Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

1.5 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij ongevallen en voor nood-situaties toe in een gesimuleerde leeromgeving.

- ◆ *Conceptuele kennis*
 - ◆ Symptomen gerelateerd aan ongevallen en nood-situaties
- ◆ *Procedurele kennis*
 - ◆ Toepassen van technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen en nood-situaties toe te passen volgens de geldende richtlijnen: verstuiking, bloedneus, wonde, brandwonde, verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand.

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen
Psychomotorische dimensie: een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent.

Oplossing



3. Hoofdletsel

1. Hoofdletsel

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> 4.5 de symptomen van een hoofd- of wervelletsel herkennen; 4.6 correct eerste hulp verlenen bij een hoofd- of wervelletsel. 	/	Vraag- en antwoord-gesprek	/

Werkwijze

Leg uit aan de hand van een vraag- en antwoordgesprek wat een hoofdletsel is. Als eerstehulpverlener kan je niet zien welke verwonding het precies is. Bespreek welke symptomen je wel kan zien. Breng de antwoorden eventueel samen in een mindmap.

Overloop samen met de jongeren de 4 stappen in eerste hulp en vul ze samen in: laat hen zelf nadenken over hoe je iemand met een hoofdletsel kan helpen. Onderscheid verschillende mogelijkheden: wat doe je met een kleine buil, wat met een lichte hoofdwonde, wat met een ernstige hoofdwonde.

4. Hitte- en zonnslag

1. Hitte- en zonnslag

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> 4.7 de symptomen herkennen van een hitte- of zonnslag; 4.8 correct eerste hulp verlenen bij een hitte- of zonnslag. 	/	Vraag- en antwoord-gesprek	/

Werkwijze

Leg aan de hand van een vraag- en antwoordgesprek uit wat het verschil is tussen een hittedslag en een zonnslag. Overloop samen met de jongeren de 4 stappen in eerste hulp en vul ze samen concreet in. Laat hen zelf nadenken over hoe je iemand kan afkoelen. Concludeer dat de verdere eerste hulp voor een hitte- en een zonnslag dezelfde is.

Bespreek de uitzondering in dit gegeven: als de tekenen het gevolg zijn van grote inspanningen en het slachtoffer bij bewustzijn is, mag je hem iets te drinken geven.

2. Krantenartikel

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
15-25 min.	<ul style="list-style-type: none"> 4.7 de symptomen herkennen van een hitte- of zonnslag; 4.8 correct eerste hulp verlenen bij een hitte- of zonnslag. 	/	Klasgesprek	Krantenartikel (zie bijlage 5.8)

Werkwijze

Bespreek het krantenartikel.

- Welk letsel wordt hier vernoemd? → Zonnslag.
- Wat is de oorzaak van dit letsel? → De zon.
- Wat kan te veel zon nog veroorzaken? → Zonnebrand, flauwte, op termijn huidkanker ...
- Wat deden de organisatoren? → Het publiek natspuiten.
- Wat was hun bedoeling? → Het publiek afkoelen.

3. Verzorging van een huidwonde

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
15-20 min.	<ul style="list-style-type: none"> 2.1 de 4 stappen in eerste hulp opsommen; 8.3 een huidwonde correct verzorgen wanneer er water ter beschikking is; 8.4 een huidwonde correct verzorgen wanneer er geen of onvoldoende water ter beschikking is. 	1.4 1.5	Demonstratie + oefenen	Water Vloeibare zeep Handdoek Wegwerphandschoenen Kompres Zwachtel Kleefpleister Wondpleister Ontsmettingsmiddel

TIP

- Hoe pak je de demonstratie aan? Zie hoofdstuk 3.1.
- Maak duidelijk het onderscheid tussen de situatie waarbij er proper water ter beschikking is en de situatie waarbij er geen (of onvoldoende) proper water is.

4. Juist of fout? #aandeslag

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> 8.3 een huidwonde correct verzorgen wanneer er water ter beschikking is.; 8.7 een splinter correct verwijderen; 8.9 een brandwonde correct verzorgen; 8.12 de ernst van de insectensteek vaststellen. 	1.4	Individuele opdracht of groepsopdracht: juist/fout + invullen	Werkboek blz. 164

Opgave Juist of fout?

Werkwijze

- Laat de jongeren de oefening individueel maken. De oefening kan gebruik worden als herhalingsoefening of als introductie op de verzorging van een huidwonde.

Oplossing



1.	De huid beschermt je tegen virussen, bacteriën en uitdroging.	✓	
2.	De lederhuid is de bovenste huidlaag. Deze wordt regelmatig vernieuwd. → De opperhuid.		✗
3.	Je haalt best een volwassene wanneer er een voorwerp in een huidwonde zit.	✓	
4.	Een splinter verwijder je best zo snel mogelijk met de nagels . → Hiervoor gebruik je een ontsmette pincet.		✗
5.	De ernst van de brandwonde is afhankelijk van de oorzaak van de brandwonde. → De ernst is afhankelijk van de diepte, de verbrande oppervlakte, de plaats en de oorzaak van de brandwonde. Ook de leeftijd van het slachtoffer is belangrijk om de ernst te bepalen.		✗
6.	Een brandwonde koel je best zo snel mogelijk met ijskoud water. → Je gebruikt koel of lauw water. Het water mag niet ijskoud zijn.		✗
7.	Bij brandwonden van de tweede graad zie je blaren. Deze kunnen soms openspringen.	✓	
8.	Je mag een brandwonde aan een arm, been, hand of voet afdekken met plastic folie.	✓	
9.	Je gaat best met elke insectenbeet naar de arts ter controle. → Enkel wanneer de angel niet verwijderd kon worden, wanneer het slachtoffer zich onwel begint te voelen, wanneer het slachtoffer heel vaak gestoken werd, wanneer de steek ontsteekt of wanneer het slachtoffer onvoldoende tegen tetanus beschermd is.		✗
10.	Een adrenalineauto-injector is een voorgevulde injectiespuit met adrenaline die gebruikt wordt om een acute allergische reactie te behandelen.	✓	

5. Spiraalverband

Tijd	Doelstellingen De jongeren kunnen:	Eindtermen	Werkvorm	Materiaal
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> 8.5 een spiraalverband correct aanleggen. 	1.4 1.5	Demonstratie + oefenen	Een zwachtel per drie jongeren Werkboek blz. 139

TIP

Hoe pak je de demonstratie aan? Zie hoofdstuk 3.1.

Postcode: Gemeente:

Telefoon: E-mailadres:

Organisator

Organisator eerstehulp cursus

(Jeugd) Rode Kruisafdeling: (Jeugd) Rode Kruisafdeling organiseert de cursus

Naam (Jeugd) Rode Kruisafdeling: Afdelingsnummer:

School: school organiseert de cursus zelf, zonder tussenkomst van (Jeugd) Rode Kruisafdeling

Combinatie (bijv. school organiseert zelf, maar nodigt jeugdmonitor uit voor praktijktest)

Verduidelijking:

Cursusverantwoordelijke (bv. verantwoordelijke Jeugd Rode Kruis)

Voornaam: Naam:

Functie:

Straat: Nummer: Bus:

Postcode: Gemeente:

Telefoon: E-mailadres:

Opmerkingen:

Datum en handtekening:

Stuur dit formulier terug naar Jeugd Rode Kruis.
Contactgegevens: Motstraat 40, 2800 Mechelen | jeugdrodekruis@rodekruis.be

Aankondiging eerstehulp cursus

4/4



Aanwezigheidslijst eerstehulp cursus

Op dit formulier kan je de gegevens noteren van deelnemers aan de eerstehulp cursussen Helpertje en Junior Helper van Jeugd Rode Kruis. Dit formulier is een hulpmiddel voor jezelf om na de cursus alle gegevens van de deelnemers in CRM en in ACT te kunnen invoeren.

Je kan er ook de meewerkende jeugdmonitoren en simulanten op noteren.

Tip: als je deze gegevens vooraf invoert in ACT, kan je daar automatisch opgemaakte deelnemerslijsten afdrukken. Dan hoef je niet alle gegevens telkenmale op te maken.

Omdat het een deelnemerslijst voor kinderen en jongeren is (minderjarigen), moeten de cursisten geen handtekening plaatsen. Je kan met een kruisje aanduiden wie op welke dag aanwezig was.

Je hoeft dit formulier **NIET** aan het Jeugd Rode Kruissecretariaat te bezorgen. Op basis van de gegevens die hierop zijn vermeld, kan je zelf alle cursisten aanmaken via CRM, ze vervolgens inschrijven bij de juiste vormingsactiviteit in ACT en hun aanwezigheid aanduiden. Surf naar www.act.rodekruis.be/help voor een beknopte en handige handleiding.

Bezorg het formulier wel aan het Jeugd Rode Kruissecretariaat als je niet zelf de gegevens van de deelnemers invoert. Dan doet het secretariaat dat voor jou. Stuur in dat geval dit formulier na de cursus en na de praktijktest **samen met het praktijktestverslag** naar het Jeugd Rode Kruissecretariaat. Dat kan per post of mail.

Titel van de eerstehulp cursus

Helpertje

Junior-helper

Praktisch

Datum:

Beginuur:

Einduur:

ACT ID-nummer

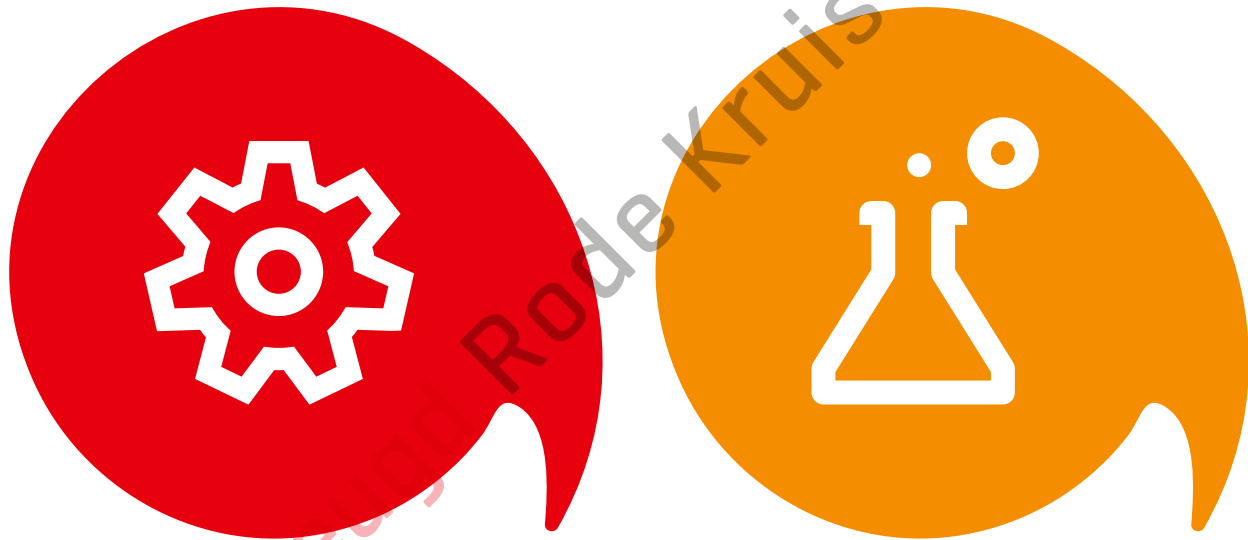
ID eerstehulp cursus

ID praktijktest:

Aanwezigheidslijst eerstehulp cursus

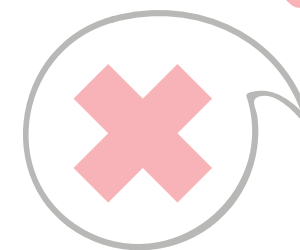
1/3

1.5 Stappen



2. De principes van de eerste hulp

- ◆ 2.1 Getuigenissen jonge verkeersslachtoffers Helpertje
- ◆ 2.2 Getuigenissen jonge verkeersslachtoffers Junior Helper





3.10 Foto: ongeval (7)



3.11 Foto: ongeval (8)



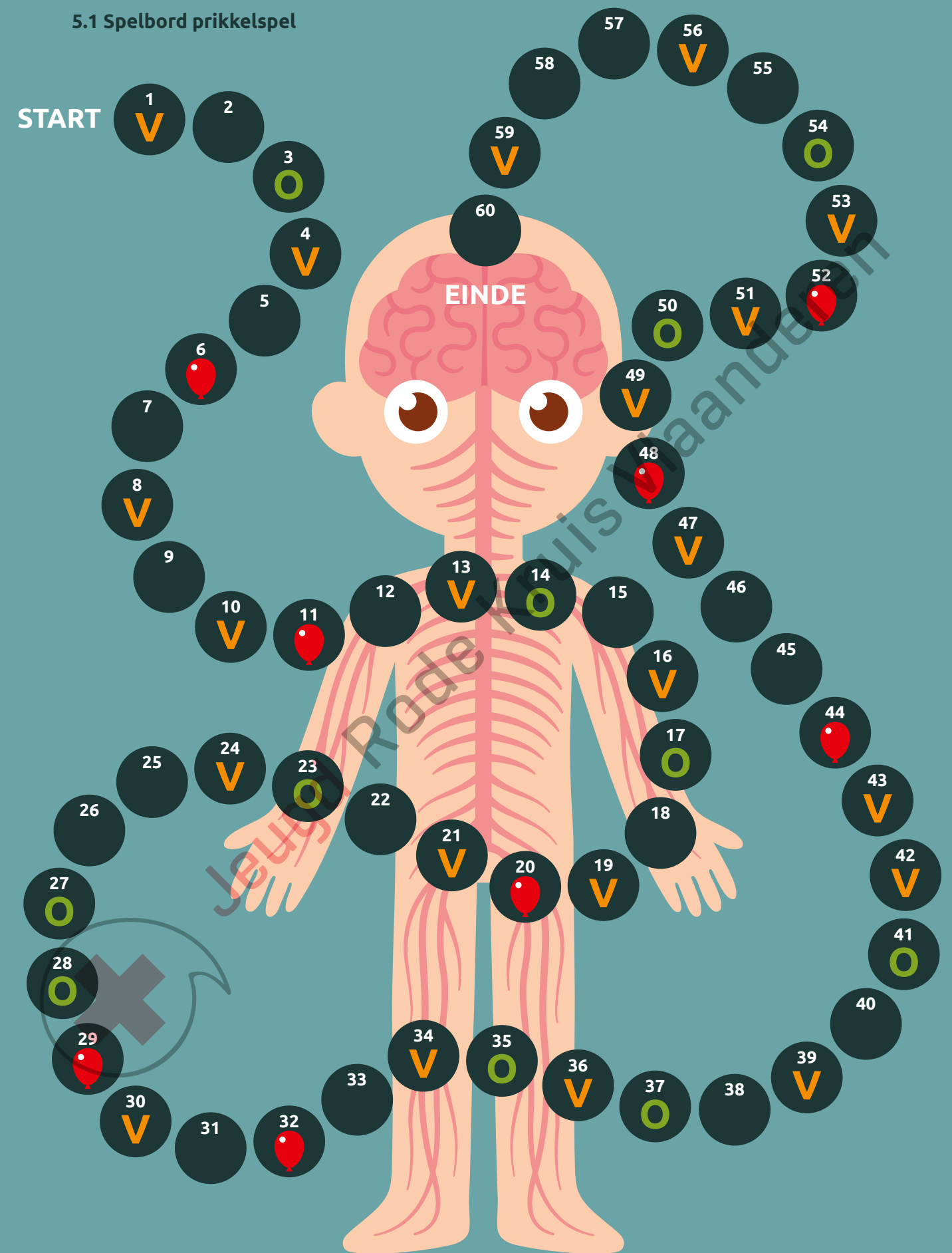
5. Het zenuwstelsel

- ◆ 5.1 Spelbord prikkelspel
- ◆ 5.2 Opdrachten prikkelspel
- ◆ 5.3 Verhalen Hanne, Bart en Nora
- ◆ 5.4 Foto: bewusteloosheid (1)
- ◆ 5.5 Foto: bewusteloosheid (2)
- ◆ 5.6 Foto's: benadering bewusteloos slachtoffer
- ◆ 5.7 Foto's: stabiele zijligging
- ◆ 5.8 Krantenartikel



Jeugd Rode Kruis Vlaanderen

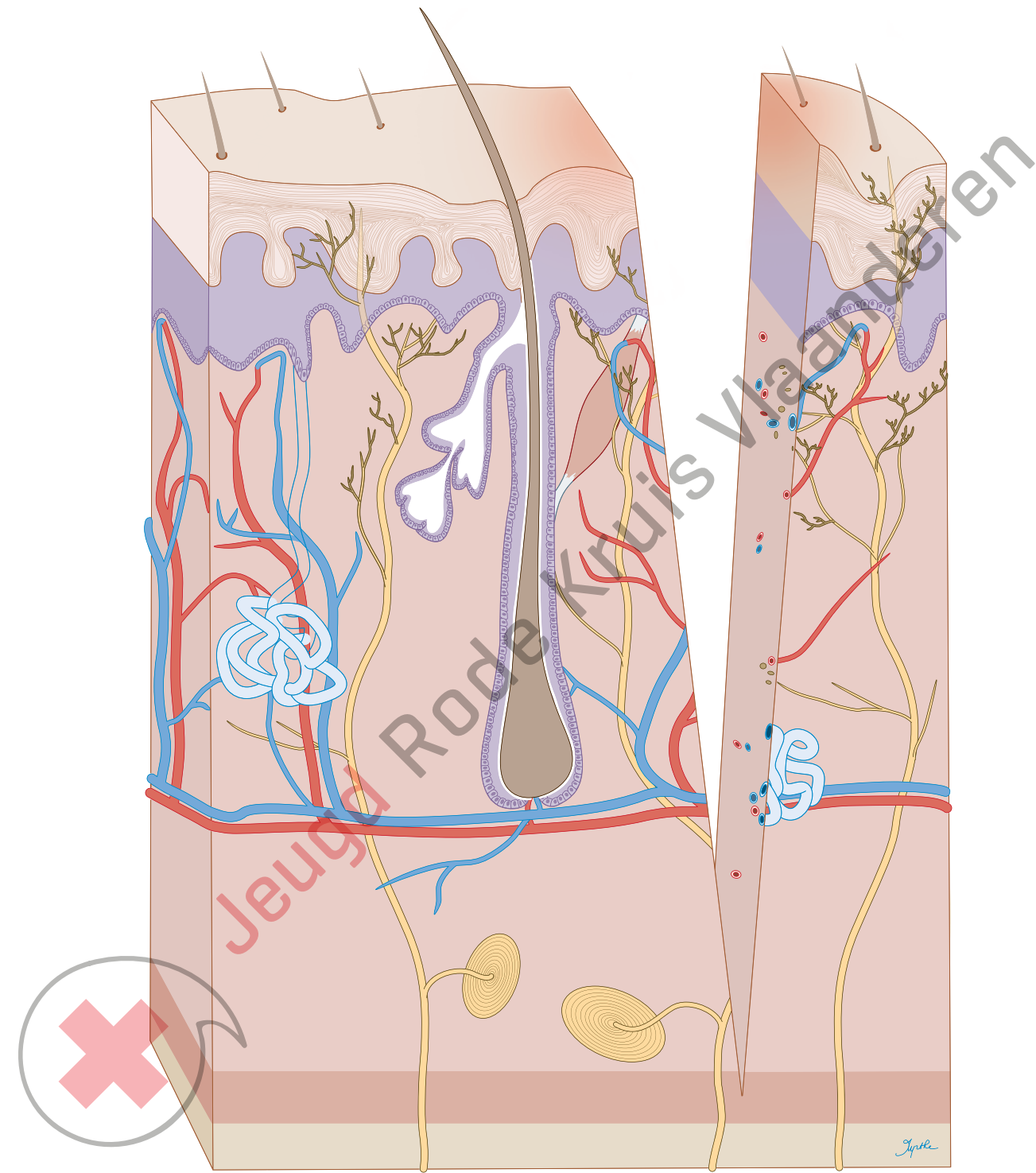
5.1 Spelbord prikkelspel



9.3 Foto: snijwonde



9.4 Figuur: snijwonde





Wist je dat Jeugd Rode Kruis ook een **eerstehulprugzak voor scholen** verkoopt? Tijdens een uitstap, bos- of zeelessen... met deze rugzak heb je steeds het nodige eerstehulpmateriaal (voor een groep van 50 personen) bij de hand. Meer informatie vind je op www.jeugdrodekruis.be.

Maakte je al kennis met **JOS**? JOS staat voor **Jongerenhelper Op School**. Via dit project (vanaf 10 jaar) kunnen leerlingen een eerstehulp cursus volgen om nadien een rescue team op school te vormen. Gebeurt er een ongeval tijdens de sportles of op de speelplaats? Dan staat de JOS paraat om de eerste verzorging toe te dienen. Als leerkracht ben je JOS-begeleider en contactpersoon voor Jeugd Rode Kruis.

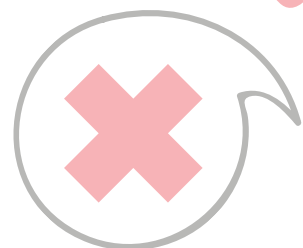
Interesse? Dan bezorgt Jeugd Rode Kruis je een draaiboek en kant-en-klaar promomateriaal.



Sociale activiteiten

Het Rode Kruis helpt mensen die het minder makkelijk hebben. Niet alle kinderen kunnen tijdens de zomer op vakantie. Speciaal voor hen organiseert het Rode Kruis vakantie-kampen, dat is genieten en je goed uitleven!

In de zomervakantie trekt het Rode Kruis ook naar de opvangcentra voor asielzoekers om er te spelen met de kinderen. Een speelweek? Dat is een beetje op kamp gaan.



Hulp Wereldwijd

Over **de hele wereld** is het Rode Kruis actief. Is er een aardbeving, overstroming of oorlog? Dan stuurt het Rode Kruis mensen en materiaal om te helpen of om nadien huizen of scholen te bouwen. Door natuurrampen en oorlogen raken familieleden elkaar soms kwijt. Het Rode Kruis helpt mensen op te sporen en families weer bij elkaar te krijgen.



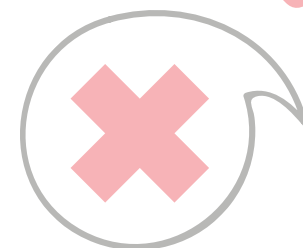
Bloed

Heel veel mensen hebben ooit bloed nodig, bijvoorbeeld na een ongeval in het verkeer. Daarom zijn er mensen die **bloed geven** om zo anderen te helpen. Bloed geven mag vanaf 18 jaar. Meer informatie vind je op www.rodekruis.be/bloed.

Meer informatie?

Surf eens naar www.jeugdrodekruis.be. Daar vind je de laatste nieuwtjes, een overzicht van de cursussen, kan je een Jeugd Rode Kruiskern in je buurt zoeken en heel wat kant-en-klaar materiaal downloaden.

Neem zeker ook eens een kijkje op www.rodekruis.be/onderwijs. Deze website bundelt het onderwijsaanbod van Rode Kruis-Vlaanderen.



**Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen**

Jeugd Rode Kruis Vlaanderen

