

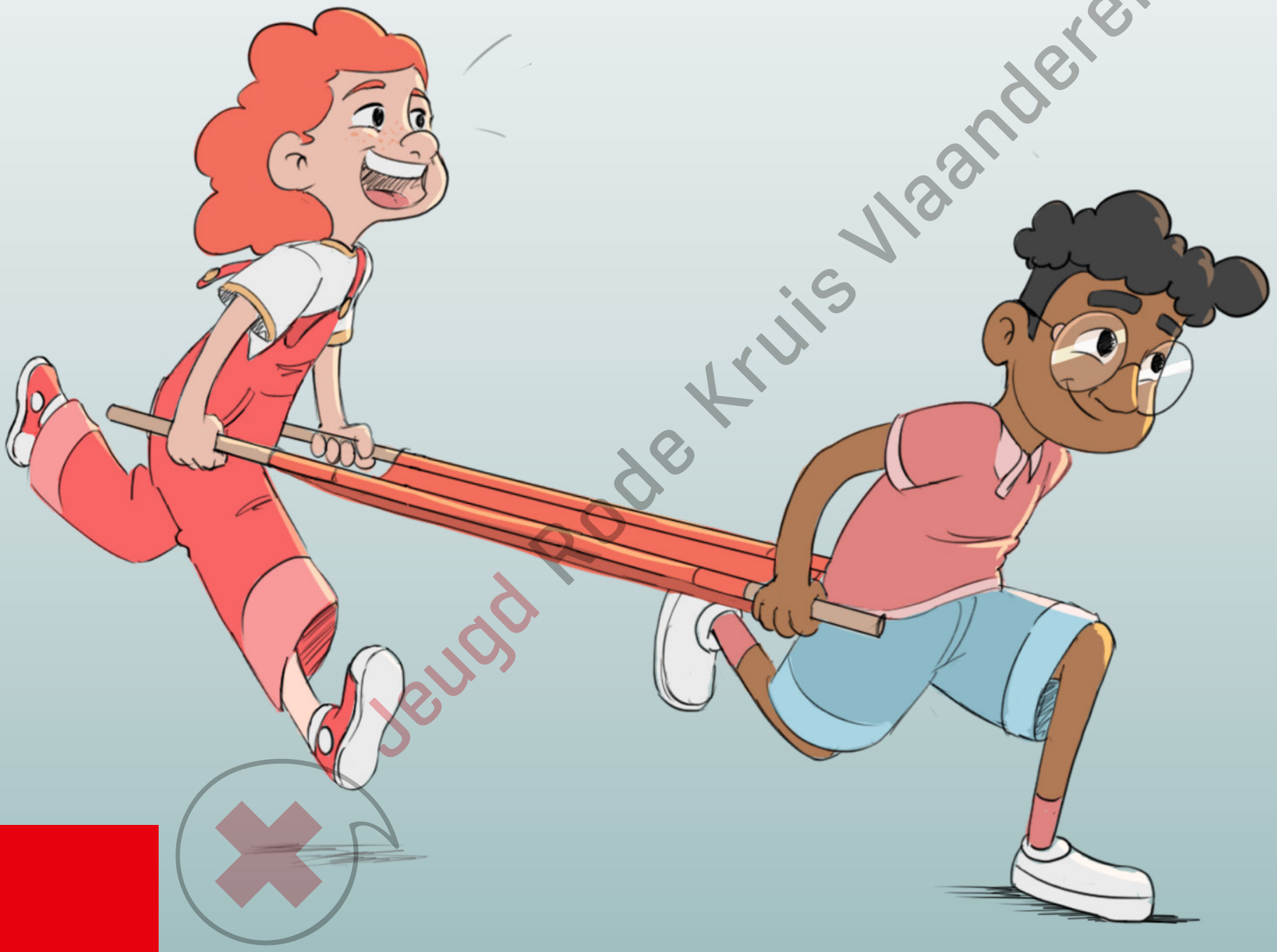
Helpertje

Eerste hulp voor kinderen



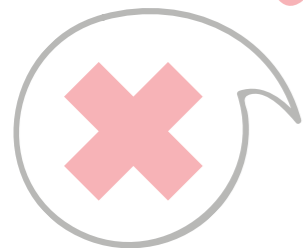
Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Inhoud

Inleiding.....	5
#aandeslag.....	6
1. De zes zekerheden	
De zes principes van eerste hulp.....	7
1. Blijf rustig.....	8
2. Vermijd besmetting.....	8
3. Doe wat je kan.....	11
4. Zorg voor het comfort van het slachtoffer.....	11
5. Troost het slachtoffer.....	12
6. Zorg nadien ook voor jezelf.....	12
#aandeslag.....	13
Om te onthouden!.....	17
2. De handige hulpjes	
De 4 stappen in eerste hulp.....	19
1. Veiligheid.....	20
2. Vraag wat er gebeurd is (als dat mogelijk is).....	22
3. Verwittig hulp.....	25
4. Verleen verdere eerste hulp.....	26
#aandeslag.....	27
Om te onthouden!.....	37
3. De sidderende sirenes	
De hulpdiensten.....	39
1. Het Rode Kruis.....	40
2. De huisdokter.....	42
3. De Noodcentrale 112.....	43
3.1. De brandweer.....	43
3.2. De ziekenwagendiensten.....	43
3.3. De politie.....	43
4. De Civiele Bescherming.....	43
#aandeslag.....	44
Om te onthouden!.....	51



4. De zoevende zenuwen	
Het zenuwstelsel.....	53
1. Functie.....	55
2. Bouw en werking.....	55
3. Letsels.....	57
3.1. Flauwte.....	57
3.2. Bewusteloosheid.....	60
#aandeslag.....	62
Om te onthouden!.....	69
5. De adembenemende adem	
Het ademhalingsstelsel.....	71
1. Functie.....	73
2. Bouw en werking.....	73
3. Letsels.....	74
3.1. Verslikking.....	74
#aandeslag.....	78
Om te onthouden!.....	80
6. Het ratelende raderwerk	
Reanimeren.....	81
#aandeslag.....	88
Om te onthouden!.....	90
7. Goed gepakt en gezakt	
De eerstehulpkoffer.....	91
1. Inhoud eerstehulpkoffer.....	93
#aandeslag.....	98
Om te onthouden!.....	104
8. De veilige verpakking	
De huid.....	105
1. Functie.....	106
2. Bouw en werking.....	107
3. Letsels.....	109
3.1. Huidwonde.....	109
3.2. Brandwonde.....	116
#aandeslag.....	119
Om te onthouden!.....	125



9. De tikkende tikker

De bloedsomloop.....	127
1. Functie.....	129
2. Bouw en werking.....	129
3. Letsels.....	132
3.1 Bloedneus.....	132
3.2 Bloeding.....	136
#aandeslag	140
Om te onthouden!	144

10. De blinkende botten

Het bewegingsstelsel.....	145
1. Functie.....	146
2. Bouw en werking.....	147
3. Letsels aan botten, spieren of gewrichten.....	148
3.1 Verstuiking.....	148
3.2 Ontwrichting.....	149
3.3 Breuk.....	150
#aandeslag	155
Om te onthouden!	159
#aandeslag: herhaling	160
Moeilijke woorden	166
Colofon	168



Dag Helpertje-in-wording!

Heb jij al eens een wonde gehad? Een schaafwonde toen je viel bij het skaten bijvoorbeeld, een snijwonde toen je je vinger sneed aan een glasscherf, of een brandwonde toen je hete chocomelk morste op je arm? Misschien heb je zelfs al eens een ongeval zien gebeuren, of zelf een ongeval meegemaakt?

Weet jij hoe je dan moet reageren, en hoe je iemand moet verzorgen? Nee? Dat zal snel veranderen! Binnenkort mag je jezelf een echte expert in eerste hulp noemen. Na de cursus Helpertje ben jij een krak in wonden verzorgen, reanimeren en de Noodcentrale 112 alarmeren. In elke situatie kan jij hulp verlenen!

Deze map Helpertje zal jou daarbij helpen. Hierin vind je uitleg over de verschillende stelsels in je lichaam zoals het ademhalingsstelsel, de bloedsomloop ... Je leert ook wat je moet doen bij allerlei verwondingen, hoe je moet reanimeren of hoe je een verband moet aanleggen ... Na elk hoofdstuk zijn er heel wat leerrijke oefeningen om te maken.

Enkele symbolen zal je in deze map regelmatig tegenkomen. Dit zijn ze:



Veiligheid



Techniek



Vraag wat er gebeurt is



Om te onthouden!



Verwittig hulp



Oefening



Verleen verdere eerste hulp



Wist je dat ...

Na de cursus Helpertje volgt een praktijktest. Daarin wordt getest of je de theorie en de technieken onder de knie hebt. Dan krijg je het echte brevet Helpertje! Heb je de Jeugd Rode Kruis-microbe te pakken? Ga dan langs bij een Jeugd Rode Kruiskern in je buurt en doe mee aan reuzeleuke activiteiten!

Veel succes!

Er zijn zes principes die je steeds moet toepassen wanneer er een ongeval is gebeurd. Deze principes zorgen ervoor dat je veilig en correct reageert en zo op een goede manier eerste hulp verleent. We noemen ze de **zes principes van eerste hulp**.

1. Blijf rustig

Het is normaal dat je zenuwachtig bent als je plots in een noodsituatie belandt, zoals bijvoorbeeld een verkeersongeval. Probeer rustig te worden voor je iets doet. Dat kan bijvoorbeeld door enkele keren diep in en uit te ademen. Neem even de tijd om te bekijken wat er aan de hand is. Doe pas iets wanneer je kalm bent. Ga niet overhaast te werk en breng je eigen veiligheid niet in gevaar. Doe je best om niet te panikeren. Je zal op die manier veel beter kunnen helpen.

2. Vermijd besmetting

Soms is er gevaar voor besmetting, bijvoorbeeld bij open wonden. Besmetten is het overbrengen van een ziekte op iemand anders. Dat gebeurt zonder dat je het weet. Jij kan het slachtoffer besmetten, maar een slachtoffer kan ook jou besmetten. Houd de kans op besmetting daarom zo klein mogelijk. Dat kan je doen door deze tips te volgen:

- Was je handen met water en zeep (het best vloeibare zeep) vooraleer je eerste hulp verleent. Doe dat ook als je klaar bent met het verlenen van eerste hulp.



- Raak nooit een wonde aan met je blote hand.
- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met bloed of met andere lichaamsvochten van het slachtoffer.
- Trek wegwerphandschoenen aan.
- Blaas niet in een wonde, en zorg ervoor dat ook het slachtoffer dat niet doet.
- Nies of hoest niet boven een wonde.
- Gebruik een waterdichte wondpleister om een wonde op je hand te beschermen.
- Wees voorzichtig met scherpe voorwerpen en ruim ze op een veilige manier op.



Hoe was je je handen? Volg dit stappenplan!

- Bevochtig de handen onder stromend water.
- Neem een voldoende hoeveelheid vloeibare handzeep.
- Wrijf handpalm tegen handpalm.
- Rechter handpalm over linker handrug en linker handpalm over rechter handrug.
- Handpalm tegen handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.
- Achterkant van de vingers in de tegenovergestelde handpalm brengen en de vingers tegen deze handpalm heen en weer wrijven.
- De duim van elke hand goed inwrijven met de palm van de andere hand.
- De vingertoppen van elke hand draaiend inwrijven in de palm van de andere hand.
- Spoel de handen onder stromend water.
- Sluit de kraan door gebruik te maken van een 'elleboogkraan' of wegwerphanddoekje.
- Droog de handen met een wegwerphanddoekje.
- Nu zijn de handen goed gereinigd.

2. De zes principes van eerste hulp

Welke uitspraken zijn juist? Kleur het verkeerslicht rood bij de foute uitspraken en groen bij de juiste uitspraken.

E Trek wegwerphandschoenen aan.

A Begin onmiddellijk te helpen!

N Praat achteraf over het ongeval.

K Geef het slachtoffer steeds iets te drinken.

H Adem eerst diep in en uit vooraleer je begint te helpen.

E Wees vriendelijk.

P Bescherm een slachtoffer tegen de regen.

R Luister niet naar het slachtoffer. Dat kost teveel tijd.

T Help alleen als je er tijd voor hebt.

S Blaas in de wonde om de pijn te verzachten.

L Bij twijfel doe je enkel die dingen waarvan je zeker bent dat ze kunnen helpen.

Hieronder staan de zes principes van eerste hulp. Bij elk licht hiernaast staat een letter. Neem de letters die bij de groen gekleurde lichten staan. Plaats de juiste letter bij het juiste principe.

Welk woord kan je nu lezen?


1. Blijf rustig.	
2. Vermijd besmetting.	
3. Doe wat je kan.	
4. Zorg voor het comfort van het slachtoffer.	
5. Troost het slachtoffer.	
6. Zorg nadien ook voor jezelf.	

3. Bespreek

Op het skateterrein gaat Nabil onderuit. Hij valt op zijn arm en die begint te bloeden. Hij is geschrokken en blijft maar zeggen dat zijn mama kwaad zal worden. Je hebt het ongeval zien gebeuren en komt helpen.

Hoe reageer je? Houd rekening met de zes principes van eerste hulp.







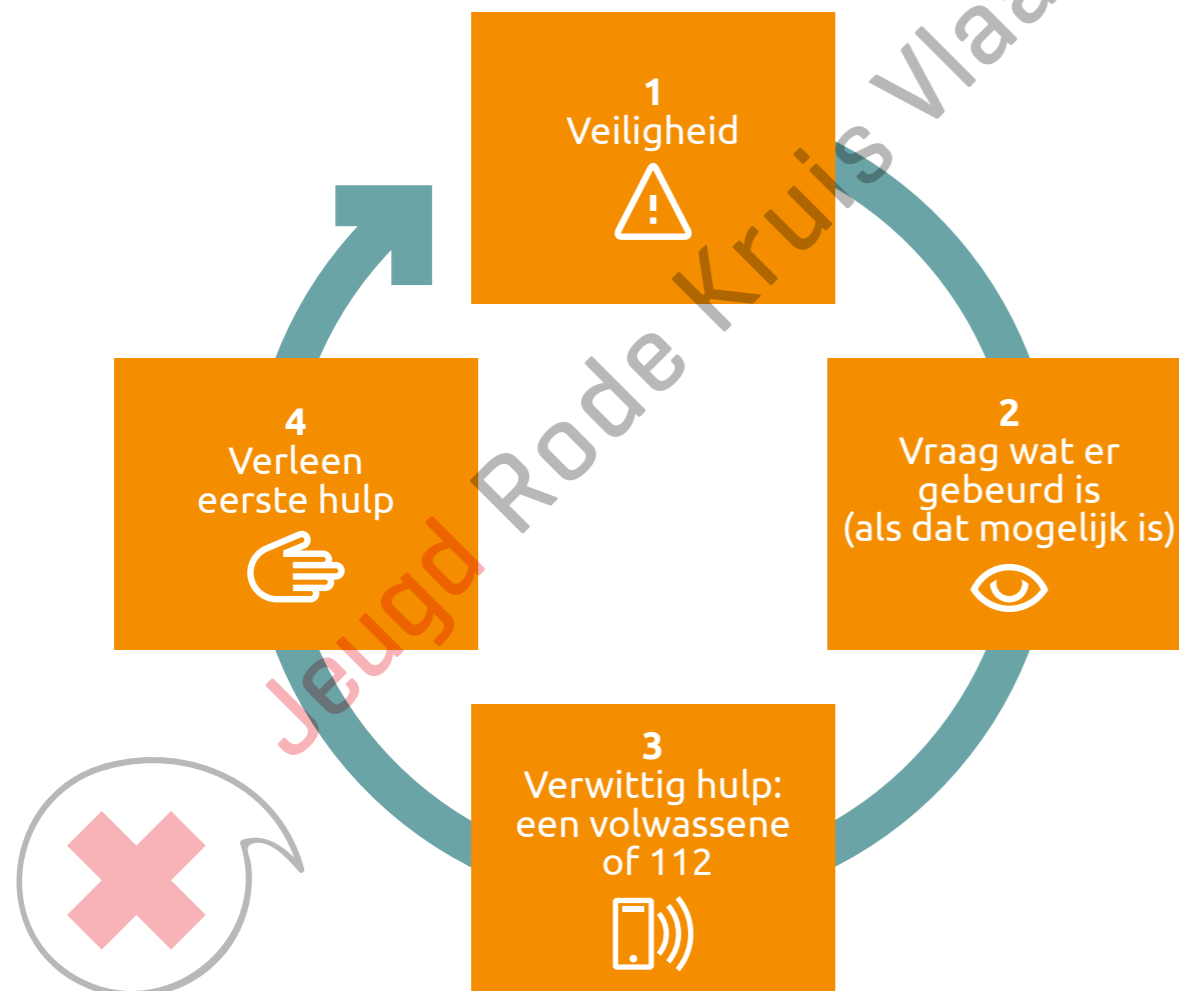
4. Verleen verdere eerste hulp

Blijf bij het slachtoffer. Controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.

Is hij **bij bewustzijn**? Praat dan met het slachtoffer. Leg voorzichtig uit wat er gebeurd is en wat er nog zal gebeuren. Geef geen eten of drinken aan het slachtoffer!

Is het slachtoffer **bewusteloos**? Blijf dan het hoofd gekanteld houden en de kin omhoog getild om de luchtweg open te houden.

Houd steeds rekening met de zes principes van eerste hulp.



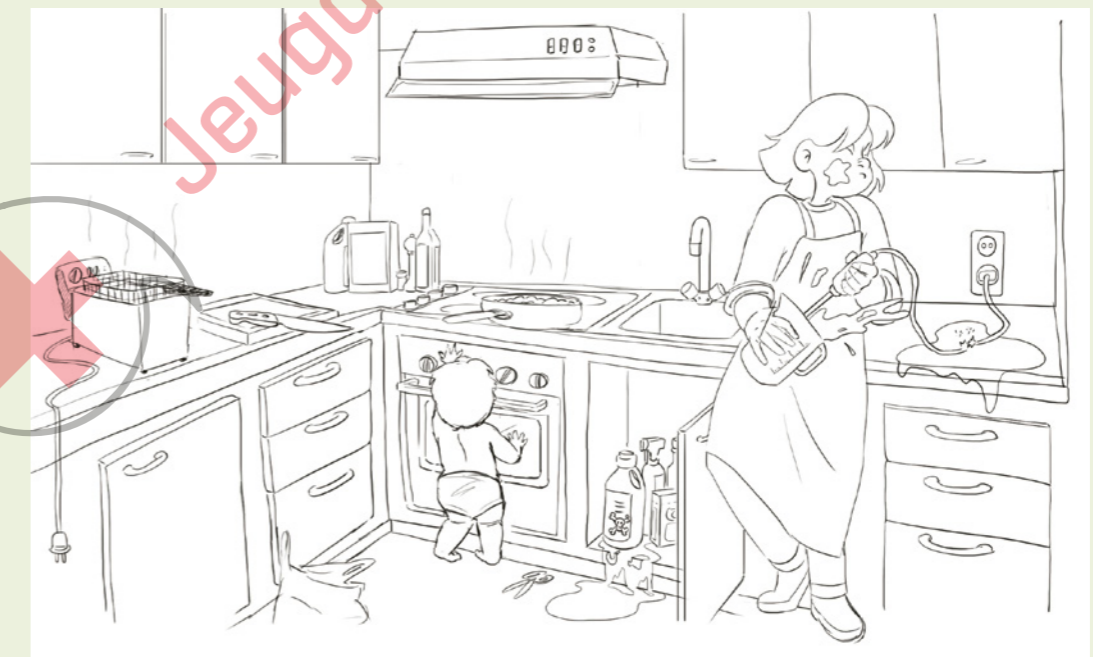
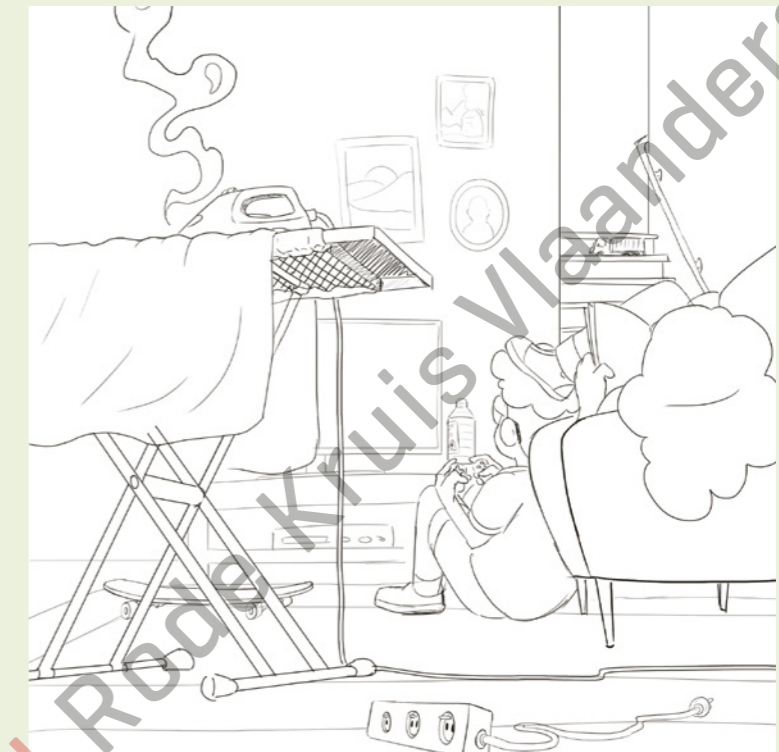
Je moet steeds de veiligheid in de gaten blijven houden. Ook nadat je een slachtoffer verzorgd hebt. En je moet blijven controleren hoe het met het slachtoffer gaat. Het was eerst misschien niet nodig om de hulpdiensten te verwittigen, maar later wel. Daarom worden de vier stappen van eerste hulp in een cirkel weergegeven. Na stap 4 doorloop je de cirkel opnieuw en start je weer met stap 1.



#aandeslag

1. Onveilige situaties

1. Er zijn op de ene tekening 6 en op de andere 7 onveilige situaties te zien. Kan jij ze vinden? Omcirkel ze. Daarna mag je de tekeningen inkleuren.



In het vorige hoofdstuk leerde je al hoe je de Noodcentrale 112 moet verwittigen. Maar welke hulpdiensten zijn er allemaal? En wat doen ze?

Er zijn verschillende organisaties die hulp bieden aan mensen. De bekendste is de Noodcentrale 112: als je dat nummer belt, kan je onmiddellijk hulp krijgen van de brandweer, een medisch team of de politie. Wist je dat ook het Rode Kruis en de Civiele Bescherming hulpdiensten zijn? In dit hoofdstuk bekijken we de verschillende hulpdiensten van dichterbij.

1. Het Rode Kruis



Rode Kruis Vlaanderen

Het Rode Kruis helpt mensen waar ook ter wereld. Als er een ramp of een groot ongeval gebeurt, komen Rode Kruis-vrijwilligers in actie. Ze bouwen hulpposten, verzorgen slachtoffers en brengen hen naar een ziekenhuis, als dat nodig is. Het Rode Kruis organiseert ook 'preventieve' hulpposten. Dat betekent dat hulpverleners van het Rode Kruis hulpposten opzetten op grote evenementen, zoals sportwedstrijden of concerten. Op plaatsen waar veel mensen samen zijn, is er een groter risico dat er iets misloopt. Als mensen op zo'n evenement ziek worden of er gebeurt een ongeval, dan kunnen de Rode Kruisvrijwilligers snel ingrijpen.

1.1 Hoe begon het?

In 1859 zag de Zwitser Henri Dunant een verschrikkelijke veldslag in Solferino, een dorp in het noorden van Italië. Het was een veldslag tussen de Fransen en de Oostenrijkers. Daarbij vielen veel gewonden. Zij werden niet geholpen, maar werden gewoon aan hun lot overgelaten. Henri Dunant besloot samen met de lokale bevolking de gewonden te helpen.

Toen hij weer thuis was, schreef hij een boek over zijn herinneringen aan Solferino. Hij wilde een organisatie oprichten om gewonden te helpen en stuurde daarom zijn boek op naar de leiders van verschillende landen. Henri Dunant richtte het Rode Kruis op in 1863. Als symbool voor de organisatie, koos hij een rood kruis op een witte achtergrond, het omgekeerde van de vlag van zijn land, Zwitserland.

1.2 Wat doet het Rode Kruis?

Gewonden in tijden van oorlog helpen is nog altijd een belangrijke taak van het Rode Kruis, maar het Rode Kruis doet veel meer.



1.2.1 Sociale activiteiten

Het Rode Kruis helpt niet alleen mensen die gewond zijn geraakt, maar ook mensen die lang ziek zijn, ouderen, mensen met een beperking, of gezinnen die het minder gemakkelijk hebben. Rode Kruisvrijwilligers beuren deze mensen op met een bezoekje, brengen boeken rond in een ziekenhuis, lenen krukken of rolstoelen uit en organiseren leuke vakanties voor hen. 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 vakantiecampen: dat is genieten en je goed uitleven! Voor kinderen die in een opvangcentrum voor asielzoekers wonen organiseren we speelweken: dan zijn we een beetje op kamp bij hen thuis.



1.2.2 Hulp wereldwijd

Over de hele wereld is het Rode Kruis actief om mensen te helpen wanneer er oorlog is, maar ook na een natuurramp, bijvoorbeeld na een aardbeving of overstroming. Dan stuurt het Rode Kruis mensen en materiaal om te helpen of om nadien huizen of scholen herop 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.



1.2.3 Hulpverlening

Een huidwonde verzorgen, een spiraalverband aanleggen, de Noodcentrale 112 verwittigen of zelfs reanimeren: je kan het allemaal leren bij het Rode Kruis. Het Rode Kruis organiseert eerstehulpopleidingen voor kinderen en jongeren, voor volwassenen, voor bedrijven, voor leerkrachten enzovoort. Eerste hulp is helemaal niet moeilijk. Het Rode Kruis vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen de basiskneepjes van eerste hulp onder de knie hebben.

Tijdens voetbalwedstrijden, concerten of andere evenementen kom je hulpverleners van het Rode Kruis tegen. Zij staan klaar om eerste hulp te verlenen als dat nodig is. Want overal waar er veel mensen samenzijn, is er een grotere kans dat er iets misloopt. Als dat nodig is, brengen de hulpverleners van het Rode Kruis een slachtoffer met een ziekenwagen naar het ziekenhuis. Ook als er een ramp gebeurt zoals een overstroming of een zwaar ongeval, snellen vrijwilligers van het Rode Kruis toe.



1.2.4 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. Jeugd Rode Kruis leert jou alles over bloed geven!

3.2 Bewusteloosheid

Bewusteloosheid is een toestand waarbij het slachtoffer niet meer reageert. Wanneer je een bewusteloos slachtoffer vindt, mag je niet zomaar denken dat hij flauwgevallen is. Misschien is hij op zijn hoofd gevallen? Je weet niet wat er gebeurd is.

Bewusteloosheid kan onder andere veroorzaakt worden door:

- ♦ een slag of stoot tegen het hoofd;
- ♦ een zuurstoftekort;
- ♦ een ongeval;
- ♦ een ziekte;
- ♦ een vergiftiging;
- ♦ hitte.



2. Vraag wat er gebeurd is (als dat mogelijk is)

1. Controleer het bewustzijn



2. Open de luchtweg



3. Controleer de ademhaling



Wat zie je?

Het slachtoffer reageert niet op je vragen. Hij reageert niet als je aan zijn beide schouders schudt. Hij ademt normaal.



Dit doe je!

Houd steeds rekening met de zes principes van eerste hulp.

1. Veiligheid

Let op de veiligheid van:

- ♦ jezelf;
- ♦ het slachtoffer: als een slachtoffer valt, probeer hem dan op te vangen zodat hij zich zo weinig mogelijk pijn doet;
- ♦ de omstanders: vraag dat de omstanders wat opzij gaan.



3. Verwittig hulp

- ♦ Haal een volwassene.
- ♦ Alarmeer de Noodcentrale 112.
 - ▶ Zeg je naam.
 - ▶ Waar?
 - ▶ Wat?
 - ▶ Wie?

Vermeld zeker dat het slachtoffer bewusteloos is, maar normaal ademt.



4. Verleen verdere eerste hulp

- ♦ Houd het hoofd gekanteld en de kin omhoog getild om de luchtweg open te houden.
- ♦ Als je geen normale ademhaling meer ziet, hoort of voelt moet je het slachtoffer reanimeren. Hoe je dat doet, leer je in hoofdstuk 6 op blz. 81-87.
- ♦ Controleer elke minuut het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.



Proefje

Dit is een proefje per twee. Je hebt nodig:

- ♦ een stopwatch of keukenwekker;
- ♦ een boek.

1. Laat je vriend of vriendin neerliggen op de grond.
2. Leg een boek op zijn of haar buik.
3. Zet een keukenwekker of stopwatch op één minuut.
4. Kijk naar de ademhaling bij je vriend of vriendin. Dat zie je door het boek dat beweegt.
5. Tel hoe vaak de buik van je vriend of vriendin omhoog gaat.

Hoe vaak ging de buik van je vriend of vriendin omhoog?

6. Laat je vriend of vriendin rechtstaan.
7. Laat hem of haar 30 keer hoog in de lucht springen.
8. Doe nu hetzelfde proefje.

Hoe vaak ging de buik van je vriend of vriendin nu omhoog?

Hoe komt dat? Schrap in de zin wat niet juist is.

Als je inspanningen doet, ga je sneller/trager ademen.
Dat komt doordat je lichaam meer/minder zuurstof nodig heeft.

1. Functie

Het lichaam heeft zuurstof nodig om te kunnen werken. Die zuurstof (of O₂) halen we uit de lucht. We moeten dus ademen om zuurstof in het lichaam te krijgen.

Het ademhalingsstelsel zorgt voor de aanvoer van zuurstof naar het lichaam via het bloed. Omgekeerd worden afvalstoffen zoals koolstofdioxide (of CO₂) uit het bloed verwijderd door het ademhalingsstelsel wanneer we uitademen.

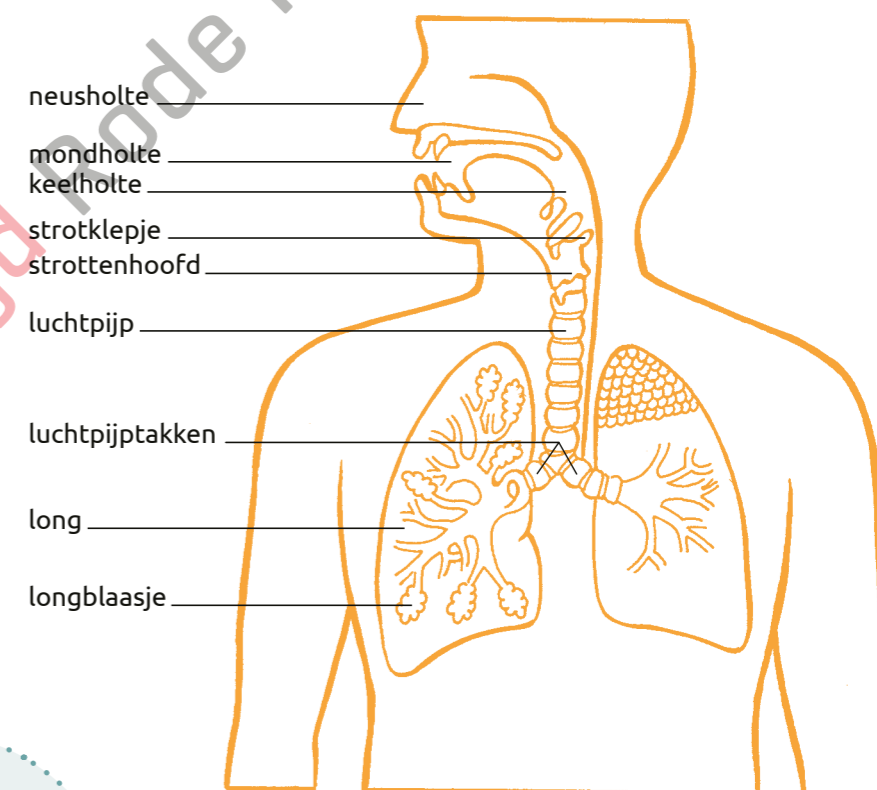
2. Bouw en werking

We ademen in langs de **neusholte** en de **mondholte**. In de neusholte wordt de lucht verwarmd, gezuiverd van stofdeeltjes en bevochtigd.

Daarna stroomt de lucht door de **keelholte** langs het **strotklepje**. Dit klepje werkt als verkeerswisselaar. Het sluit de luchtpijp af als we slikken en voorkomt zo dat er speeksel, drank of voedsel in de luchtpijp terecht komt. Lucht die we inademen gaat door dat klepje naar de juiste weg: naar de longen via de luchtpijp en niet naar de maag via de slokdarm.

In het **strottenhoofd** liggen de stembanden die door te trillen ervoor zorgen dat we kunnen praten. De lucht komt door de **luchtpijp** en de twee **luchtpijptakken** in de **longen** terecht, waar fijnere vertakkingen eindigen in longblaasjes. In deze **longblaasjes** wordt zuurstof uit de lucht door het bloed opgenomen. Zo wordt de zuurstof via het bloed door heel het lichaam verspreid.

De zuurstof die wordt verbruikt in het lichaam, wordt omgezet in koolstofdioxide. Koolstofdioxide volgt de omgekeerde weg van zuurstof. Het komt in het bloed, gaat naar de longblaasjes en wordt zo weer uitgedemd.



Wist je dat ...

... jij ongeveer 1 minuut je adem kan inhouden onder water en een potvis wel 112 minuten?

... je lichaam in 21 jaar genoeg lucht uitblaast om 3,5 miljoen ballonnen te vullen?



Om te onthouden!

Het lichaam heeft zuurstof (of O_2) nodig om te kunnen werken. Het ademhalingsstelsel zorgt voor de aanvoer van zuurstof naar het lichaam via het bloed. Omgekeerd ademen we koolstofdioxide (of CO_2) uit.

Wat doe je bij een verslikking?



- ◆ Jezelf;
- ◆ Het slachtoffer;
- ◆ De omstanders.



- ◆ Controleer het bewustzijn.
- ◆ Open de luchtweg.
- ◆ Controleer de ademhaling.



- ◆ Haal een volwassene.
- ◆ Alarmeer de Noodcentrale 112 bij een ernstige verslikking.
 - ▶ Zeg je naam.
 - ▶ Waar?
 - ▶ Wat?
 - ▶ Wie?



- ◆ Als het slachtoffer nog kan antwoorden: moedig hem aan om te hoesten.
- ◆ Als het slachtoffer niet meer kan antwoorden: sla 5 keer op de rug. Sla daarna nog eens 5 keer op de rug als dat nodig is.

6

Het ratelende raderwerk

Reanimeren





4. Verleen verdere eerste hulp

Als je hebt vastgesteld dat het slachtoffer niet ademt en de Noodcentrale 112 is verwittigd, start je zo snel mogelijk de reanimatie. Die bestaat uit een combinatie van borstcompressies en mond-op-mondbeademing. Borstcompressies zorgen voor een kleine, maar erg belangrijke toevoer van bloed naar het hart en de hersenen. Door de beademingen blijft er voldoende zuurstof in het bloed.

- ◆ Geef eerst 30 borstcompressies.
- ◆ Daarna open je de luchtweg en geef je 2 mond-op-mondbeademingen.
- ◆ Wissel 30 borstcompressies af met 2 mond-op-mondbeademingen.
- ◆ Blijf reanimeren totdat:
 - ▶ er gespecialiseerde hulp aankomt die de reanimatie van jou overneemt;
 - ▶ het slachtoffer met zekerheid wakker wordt, beweegt, de ogen opent en normaal ademt;
 - ▶ je zelf uitgeput bent.
- ◆ Was of ontsmet je handen nadat je eerste hulp verleend hebt.

Wist je dat ...

... je niet bang moet zijn om iets fout te doen of schade te veroorzaken bij een reanimatie? Bij slachtoffers die geen circulatiestilstand blijken te hebben, leidt reanimatie uiterst zelden tot ernstige schade.

... de operator van de Noodcentrale 112 telefonische instructies geeft om alleen borstcompressies te geven (zonder beademingen) wanneer een persoon zonder eerstehulpkennis de centrale alarmeert?

... je eerst een drukverband moet aanleggen wanneer je tijdens de reanimatie een ernstige bloeding opmerkt? Hoe je dat doet, leer op je blz. 139.



Borstcompressies geven

1. Kniel op je beide knieën naast het slachtoffer, ter hoogte van de borstkas.
2. Indien mogelijk zorg je ervoor dat het slachtoffer op zijn rug op een harde ondergrond ligt.
3. Plaats de hiel van je ene hand op het midden van de borstkas van het slachtoffer.
4. Plaats de hiel van je andere hand bovenop je eerste hand.
5. Haak de vingers van je beide handen in elkaar. Til de vingers van je onderste hand omhoog, zodat je geen druk uitoefent op de ribben van het slachtoffer.
6. Houd je armen gestrekt.
7. Zorg ervoor dat je schouders loodrecht boven de borstkas van het slachtoffer staan.
8. Oefen geen druk uit op de onderbuik of op het onderste stuk van het borstbeen.
9. Duw met gestrekte armen het borstbeen in (minstens 5 cm diep, maar niet meer dan 6 cm).
10. Laat de borstkas volledig terugveren na elke borstcompressie. Zorg dat je handen steeds contact houden met het borstbeen. Verschuif je handen niet. Steun niet op de borstkas.
11. Geef 30 borstcompressies aan een frequentie van 100 tot 120 keer per minuut.



Zowel kleine als grote ongevallen gebeuren onverwacht. Daarom is het belangrijk dat je er goed op voorbereid bent. Dat doe je door deze cursus te volgen: zo weet jij perfect wat je moet doen als er een ongeval gebeurt. Maar, zonder het nodige eerstehulp materiaal kan jij natuurlijk moeilijk hulp verlenen. Je moet er dus voor zorgen dat je het nodige materiaal ter beschikking hebt. Al dat materiaal bewaar je in een eerstehulpkoffer. Dat kan een koffer zijn, een doos, een tas, een rugzak of zelfs een kast. Je kan een eerstehulpkoffer aanduiden met een wit kruis op een groene achtergrond.

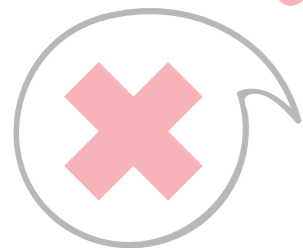


TIP

Kies een stevige eerstehulpkoffer, zodat die tegen vocht en tegen een stootje kan.

Bewaar de eerstehulpkoffer:

- ◆ steeds op dezelfde plaats, zodat je niet moet zoeken als je hem nodig hebt;
- ◆ buiten het bereik van kleine kinderen zodat zij zich geen pijn kunnen doen aan de inhoud;
- ◆ beschermd tegen stof, warmte en vocht.



1. Inhoud eerstehulpkoffer

1.1 Vloeibare zeep

Je gebruikt zeep om je handen te wassen voor- en nadat je eerste hulp verleent. Gebruik bij voorkeur vloeibare zeep. Droog je handen daarna af.



1.2 Handalcohol

Je kan je handen ontsmetten met handalcohol. Handalcohol heeft een ontsmettende werking. Dit wil zeggen dat het bacteriën doodt. Maar handalcohol reinigt je handen niet. Wanneer je ziet dat je handen vuil zijn door zand, stof, bloed, ..., moet je eerst je handen wassen met water en zeep, dan je handen afdrogen en ze tot slot ontsmetten.



1.3 Handdoek

Een handdoek kan je gebruiken om je handen af te drogen nadat je ze gewassen hebt. Je kan met een propere handdoek ook de randen van de wonde afdrogen nadat je de wonde gespoeld hebt.



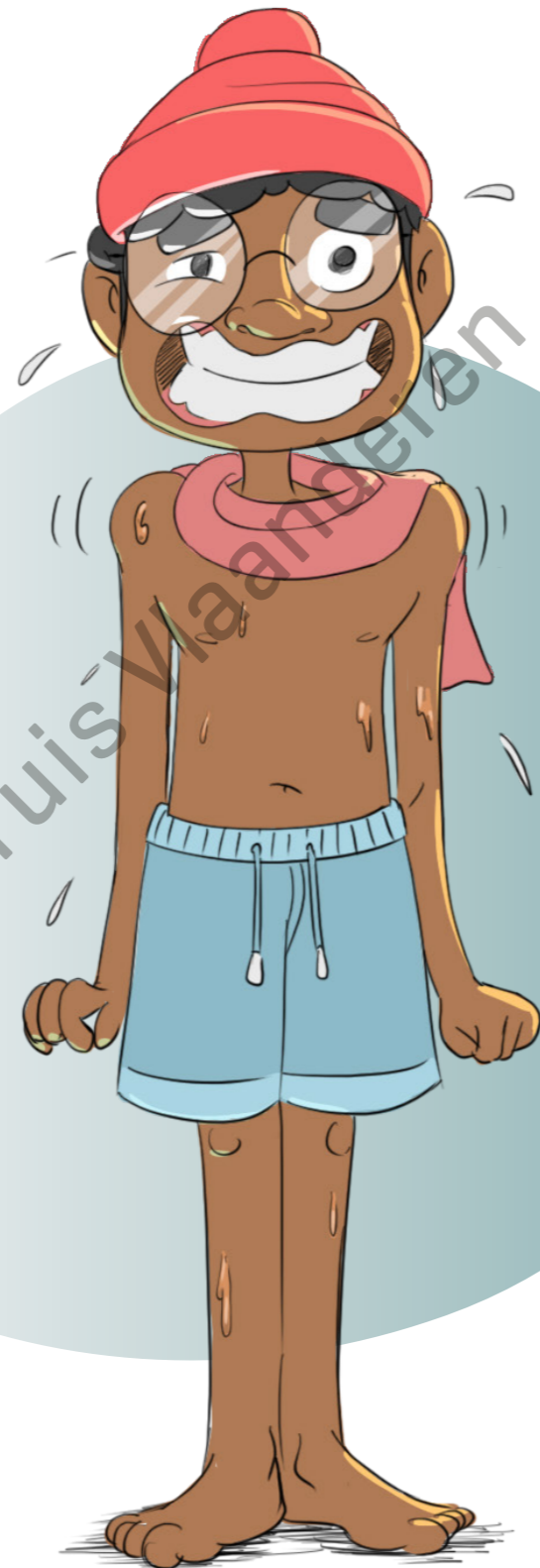
1.4 Wegwerphandschoenen

Wegwerphandschoenen mogen maar één keer gebruikt worden. Ze beschermen de eerstehulpverlener tegen besmetting door contact met bloed, speeksel, urine ... van het slachtoffer. Was altijd je handen vooraleer je wegwerphandschoenen aantrekt, en ook nadat je ze gebruikt hebt.



Je leerde al over de verschillende functies van de huid. Hieronder leer je hoe dat allemaal werkt.

- ♦ **Bescherming:** Talgkliertjes geven een olieachtige stof af. Op die manier beschermen ze de huid tegen uitdroging. De huid beschermt je ook tegen binnendringende bacteriën.
- ♦ **Temperatuur van het lichaam regelen:**
 - ▶ Als het warm weer is, zweet je. Er treedt dan vocht door de poriën naar buiten. Dat vocht verdampt aan de huidoppervlakte. Zo wordt het lichaam afgekoeld.
 - ▶ Als je het koud hebt, gaan je haartjes rechtop staan, wat eruit ziet als kippenvel. Zo kunnen ze een laagje lucht vasthouden rond de huid. Dat laagje beschermt je tegen de koude.
 - ▶ Het vetweefsel uit de onderhuid werkt als warmte-isolator.
- ♦ **Tastzin:** in de huid zitten heel veel gevoelige zenuwuiteinden. Die zenuwuiteinden geven een signaal aan de hersenen als ze iets waarnemen. aardoor kan je voelen.
- ♦ **Uitscheiding:** het zweet zorgt ervoor dat afvalstoffen uit het lichaam worden verwijderd.



Wist je dat ...

... de huid van een volwassen persoon 2 vierkante meter in oppervlakte zou zijn en bijna 3 kilogram zou wegen als je die af zou doen en op de grond zou uitrollen?

... 100 haren per dag verliezen normaal is?

3. Letsels

3.1 Huidwonde

Er bestaan verschillende soorten huidwonden. Meestal is een huidwonde niet zo erg. Je kan ze gemakkelijk zelf verzorgen.



Schaafwonde

Een schaafwonde is een oppervlakkige wonde waarbij alleen de beschermende bovenste huidlaag is afgeschaafd.

Je kan een schaafwonde krijgen door:

- ♦ te vallen;
- ♦ ergens tegen te schuren.



Wat zie je?

- ♦ Het slachtoffer heeft veel pijn omdat er veel zenuwuiteinden geraakt zijn.
- ♦ Een schaafwonde is rood van kleur en je ziet puntvormige bloedingen doordat vele kleine haarvaatjes geraakt zijn.
- ♦ Er hangen losse velletjes aan de wonde.
- ♦ Vaak zit er vuil in de wonde (bijvoorbeeld zand of kleine steentjes).



2. Welke wonden?

Welke wonden hebben Nina, Akash, Bram en Maaïke?
Trek een streep naar de juiste wonde.

Wat moet je doen bij welke wonde?
Trek ook een streep van de wonde naar wat je moet doen.

Wat is er gebeurd?

Nina kwetst zich met een mes bij het raspen van de wortelen.

Akash valt met zijn fiets en schuurt met zijn elleboog over het asfalt.

Bram trapt met zijn voet in een duimspijker.

Maaïke morst hete soep op haar arm.

Welke wonde?

Schaafwonde

Snijwonde

Steekwonde

Brandwonde

Dit doe je!

- ◆ Spoel de wonde met lauw stromend water van de kraan.
- ◆ Droog de huid rond de wonde af, maar kom niet aan de wonde zelf.
- ◆ Dek de wonde af met een wondpleister of met een steriel kompres dat je vastmaakt met een zwachtel of met kleefpleister.

- ◆ Koel de wonde zo snel mogelijk af met koel of lauw water van de kraan of de douche. Zorg ervoor dat het water niet te koud is. Richt de waterstraal enkele centimeters boven de wonde en laat het water over de wonde stromen.
- ◆ Blijf de wonde minstens 10 minuten afkoelen, liefst 20 minuten.

3. Rebus

Vul deze rebus in en ontdek wat je nooit meer mag vergeten.



- L



h = br



h = w + en



-v +st



p = w



- n



n = r



b = k + t



i = a

3. Letsels

3.1 Bloedneus

Als er een bloedvatje binnen in de neus beschadigd is, loopt er bloed uit je neus. Je hebt dan een bloedneus. Dat kan gebeuren door:

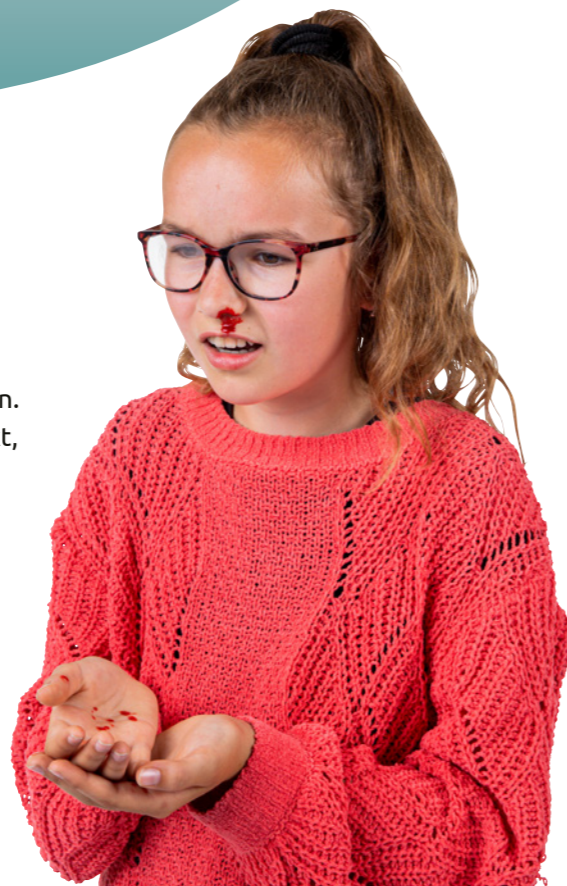
- ♦ een slag of stoot op de neus;
- ♦ hevig te niezen of te snuiten;
- ♦ in je neus te peuteren;
- ♦ de warmte.

Een bloedneus kan ook spontaan optreden.



? Wat zie je?

Er druppelt bloed uit 1 of 2 neusgaten. Het bloed kan ook in de keelholte lopen. Als het slachtoffer bloed heeft ingeslikt, kan die zich misselijk voelen.



Dit doe je!

Houd steeds rekening met de zes principes van eerste hulp.



1. Veiligheid

Zorg voor de veiligheid van:

- ♦ jezelf: let op dat je niet in aanraking komt met het bloed van het slachtoffer. Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan;
- ♦ het slachtoffer: laat het slachtoffer zitten;
- ♦ de omstanders.



2. Vraag wat er gebeurd is (als dat mogelijk is)

- ♦ Ga na wat er mis is.
- ♦ Meestal heeft een slachtoffer met een bloedneus geen problemen met het bewustzijn of met de ademhaling. **Let op:** sommige slachtoffers vallen flauw door het zien van bloed.



3. Verwittig hulp

Haal een volwassene. Die kan beslissen of het slachtoffer naar de dokter moet of niet. Bij een bloedneus hoeft je de Noodcentrale 112 niet te verwittigen. Je moet wel naar een dokter gaan als:

- ♦ de neus na 20 minuten nog steeds bloedt;
- ♦ de bloedneus veroorzaakt wordt door een slag of stoot, zodat de arts kan kijken of er nog andere letsels zijn;
- ♦ de bloedneus erger wordt.





4. Verleen verdere eerste hulp

Als je eerste hulp verleent, kan je niet altijd het verschil zien tussen een verstuiking, een ontwrichting of een breuk. Deze 3 letsels lijken goed op elkaar. Je weet dan niet altijd goed wat er precies aan de hand is bij het slachtoffer. Als je twijfelt, moet je daarom altijd uitgaan van het ergste geval: een breuk.

IS HET EEN OPEN LETSEL?



Er zijn twee mogelijkheden:



JA

Het is een **open ontwrichting of breuk**.



- ♦ Als een wonde op de plaats van de botbreuk of ontwrichting ernstig bloedt, druk dan voorzichtig rechtstreeks op de wonde om de bloeding te stelpen. Beweeg daarbij het ledemaat niet!
- ♦ Verwijder ringen en andere juwelen. De vingers kunnen nadien opzwellen.
- ♦ Laat het slachtoffer zelf een houding aannemen die voor hem het meest comfortabel is. Het ledemaat omhoog houden kan zwelling beperken.
- ♦ Dek een open breuk of ontwrichting af met een steriel kompres dat je vooraf vochtig maakte. Zo blijft het kompres gemakkelijk liggen en kleeft het niet in de wonde.
- ♦ Trek je handschoenen uit en was of ontsmet je handen als je klaar bent.

NEE

Het is een **gesloten letsel**.



- ♦ Verwijder ringen en andere juwelen. De vingers kunnen nadien opzwellen.
- ♦ Laat het slachtoffer zelf een houding aannemen die voor hem het meest comfortabel is. Het ledemaat omhoog houden kan zwelling beperken.
- ♦ Bij een verstuiking van de onderste ledematen laat je de schoen ter plaatse. Koelen kan ook over de schoen. Als het slachtoffer zijn schoen niet meer kan verdragen, laat je hem zelf zijn schoen uittrekken.
- ♦ Om zwelling en pijn te beperken, kan je in afwachting van gespecialiseerde hulp het letsel koelen met ijs (blokjes) in een zakje water of een koelzakje.
- ♦ Koel niet langer dan 20 minuten en houd het ijs niet rechtstreeks tegen de huid. Wikkel er een dunne handdoek of andere doek rond.
- ♦ Onderbreek het koelen als dat het slachtoffer hindert. Als de pijn weer opkomt mag je opnieuw koelen, op voorwaarde dat de huid terug een normale temperatuur heeft.
- ♦ Bij sommige slachtoffers met een verstuiking kan een verband aanbrengen comfortabel zijn. Breng een kruisverband aan de hand of aan de voet aan. Let erop dat het verband niet te veel spant.

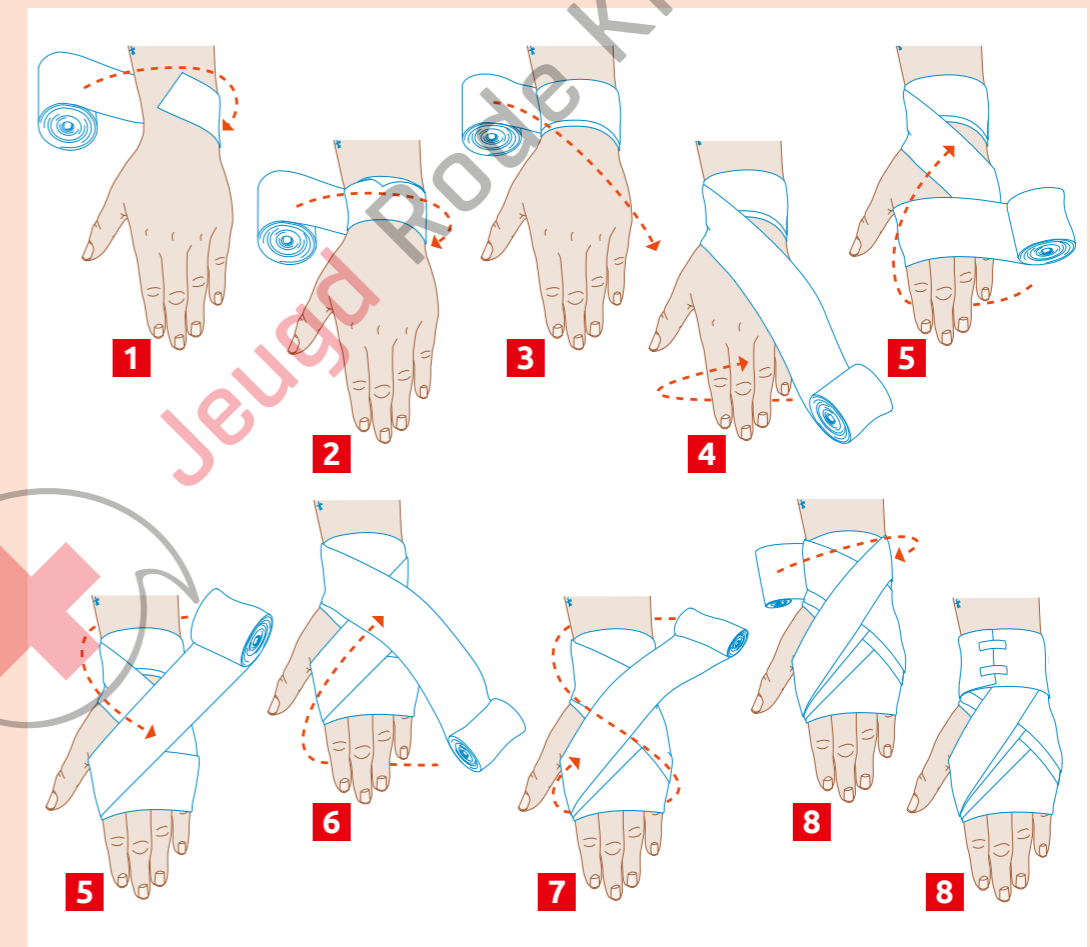
Wist je dat ...

... je geen ijs mag leggen op een open breuk of ontwrichting?



Een kruisverband aan de hand aanleggen

1. Vraag aan het slachtoffer om de hand in een comfortabele positie te houden. Breng de eerste winding aan op de pols. Leg het begin van de eerste winding een beetje schuin aan.
2. Vouw na de eerste winding een tipje van de zwachtel om en breng een tweede winding aan over het tipje. Daardoor vermijd je dat de zwachtel verschuift.
3. Breng de zwachtel schuin over de handrug aan in de richting van de vingers.
4. Maak een volledige winding rondom de basis van de vingers. Zo vermijd je dat de zwachtel verschuift. Bedek de vingers niet volledig zodat je kan nagaan of het verband niet te strak is aangebracht (bijvoorbeeld een blauwverkleuring).
5. Keer kruiselings terug over de handrug naar de plaats van vertrek op de pols. Draai onder de pols door en keer terug naar de vingers.
6. Herhaal die reeks kruisvormige windingen rond de hand en ga telkens terug in de richting van de pols.
7. Leg de windingen steeds iets verder van het uiteinde van de hand. Werk dus naar de pols toe.
8. Eindig met twee cirkelvormige windingen rond de pols. Maak de zwachtel daarna vast.

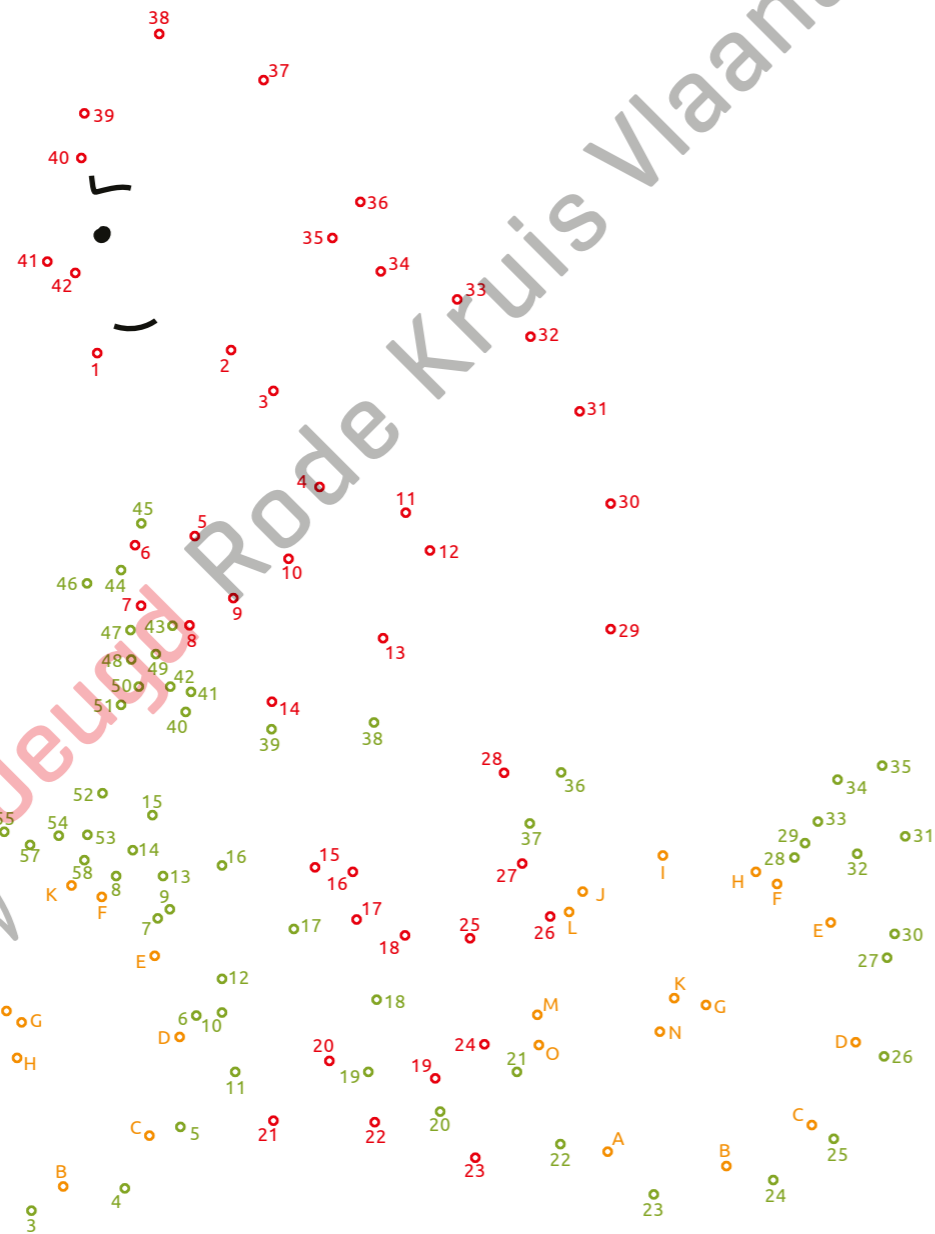




#aandeslag

1. Gezond!

Verbind de punten met elkaar. Je begint bij 1 of A.
Als de tekening af is, zie je iets dat gezond is voor je lichaam.



2. Geheimschrift

Zoek het verborgen woord. Elke tekening staat voor 1 letter. De code vind je onderaan.



1. Welk woord zoeken we?
.....
2. Welk materiaal kan je meermaals gebruiken? (Blauw kleuren)
3. Welk materiaal kan je maar één keer gebruiken? (Groen kleuren)
4. Welk materiaal kan je gebruiken om een schaafwonde te gebruiken?
.....





Jeugd Rode Kruis Vlaanderen

