



Ai ai amai

Eerste hulp voor kinderen



Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



Naam

Inhoud

1	Zes principes van eerste hulp	1
2	Ongeval	4
3	Handhygiëne	16
4	Huidwonde	20
5	Brandwonde	29
6	Bloedneus	33
7	Bloeding	38
	Herhaling	43



Oefening



Om te onthouden!



Techniek

Elke dag doet iemand zich wel pijn. Meestal is het niet erg, maar soms toch wel. Als er iets gebeurt, is het handig dat je weet wat je moet doen om te helpen. Eerste hulp is niet zo moeilijk. Dat leer je in dit boekje. Je hebt het vast snel onder de knie!

1

Zes principes van eerste hulp



Wat zie je?

8u30 -Triiiiing! De bel gaat. Alle leerlingen verzamelen aan het klaslokaal om naar binnen te gaan. In de gang trekken ze hun jassen, sjaals en wanten uit. Vandaag is het een koude dag.

Tom is zijn fietshelm vergeten in de fietsenstalling. 'Meester', vraagt hij, 'mag ik snel mijn fietshelm gaan halen?'. Oef, het mag. Tom rent zo snel hij kan naar de fietsenstalling. De fietsenstalling staat bomvol fietsen. In zijn haast struikelt hij over de staander van een fiets en valt met zijn hoofd op de grond. Hij wil terug rechtstaan, maar voelt zich plots erg duizelig.

Ondertussen is de meester al begonnen met de les. 'Tom blijft nu toch wel erg lang weg', denkt Faizel. Hij kijkt naar buiten en vanuit het raam ziet hij dat Tom gevallen is en stilletjes ligt te huilen.



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

1 Controleer het bewustzijn

Ga na of het slachtoffer nog reageert:

- ◆ Schud zachtjes aan beide schouders van het slachtoffer.
- ◆ Vraag luid: "Gaat het?"



Wat zie je?

REAGEERT HET SLACHTOFFER?



Er zijn twee mogelijkheden:



JA

Het slachtoffer reageert.



Hij is **bewust**.



NEE

Het slachtoffer reageert niet.



Hij is **bewusteloos**.



Dit doe je!

- ◆ Laat het slachtoffer liggen op de plaats en in de houding waarin je hem gevonden hebt. Verplaats hem alleen als er gevaar dreigt.
- ◆ Probeer te weten te komen wat er mis is met het slachtoffer. Praat met het slachtoffer en stel hem gerust.
- ◆ Haal hulp van een volwassene als dat nodig is.
- ◆ Controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer.

- ◆ Roep luid om hulp! Een volwassene kan je komen helpen. Zo ben je niet alleen om hulp te verlenen.
- ◆ Draai het slachtoffer op de rug.
- ◆ Open de luchtweg.



2 Open de luchtweg

Open de luchtweg door het hoofd te kantelen en de kin omhoog te tillen.



De luchtweg openen

1. Ga op je knieën zitten naast het slachtoffer.
2. Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer.
3. Druk met je hand op het voorhoofd, en kantel het hoofd voorzichtig achterover.
4. Plaats twee vingertoppen van je andere hand onder de punt van de kin van het slachtoffer. Druk niet in het zachte gedeelte onder de kin, want dat kan de ademhaling bemoeilijken.
5. Til de kin omhoog om de luchtweg te openen.



3 Controleer de ademhaling

Breng je oor en wang dicht bij de mond en de neus van het slachtoffer. Kijk intussen naar de borstkas. Houd het hoofd gekanteld terwijl je de ademhaling controleert. Doe dat maximaal 10 seconden.



Kijk of de borstkas op en neer gaat.



Luister aan de mond en de neus van het slachtoffer of je ademhalingsgeluiden hoort.



Voel met je wang of er lucht uit de mond en neus van het slachtoffer komt.





Combineer en vul aan

Plaats de foto's in de juiste volgorde: schrijf het juiste nummer in het vakje naast de foto. Verbind dan het nummer van de foto met de letter van de overeenkomstige 'v' van eerste hulp. Vul de stappen daarna verder aan op de lijntjes.

Welk woord bekom je als je de letters van de stappen in de juiste volgorde leest?



1	2	3	4

P

Verleen eerste hulp

L

Verwittig hulp

Vermeld steeds:

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

H

Veiligheid van:

- ◆
- ◆
- ◆

E

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

Vaststellen van het bewustzijn en de ademhaling. Hoe?

- ◆
- ◆
- ◆

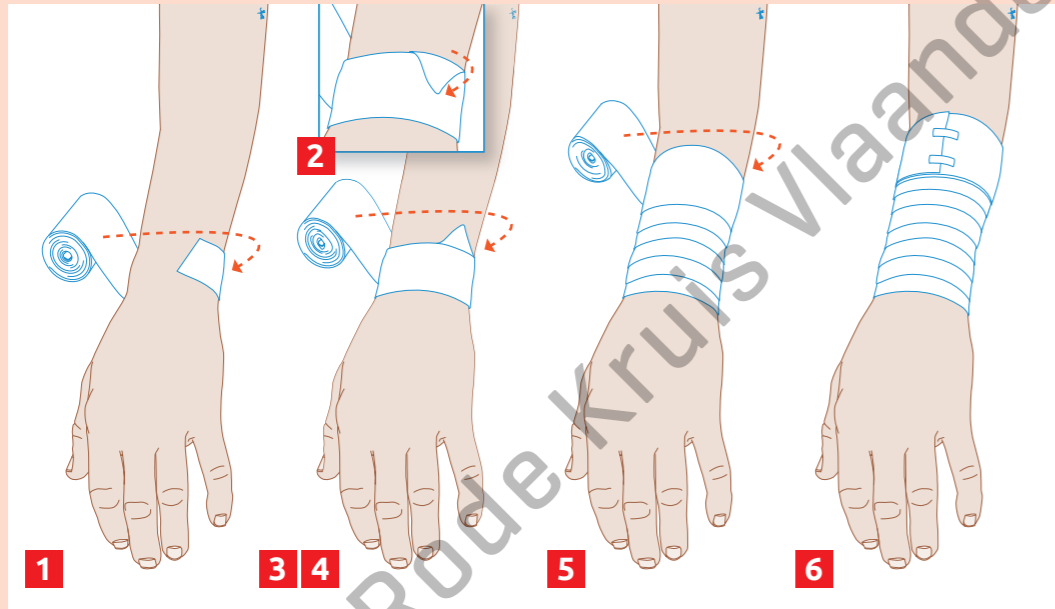


Om te onthouden!





Een spiraalverband aanleggen



Met een spiraalverband kan je een kompres op zijn plaats houden, zoals bij een huidwonde aan de onderarm.

1. Begin te zwachtelen onder de wonde.
2. Leg het begin van de eerste winding een beetje schuin.
3. Plooi na de eerste winding een tipje van de zwachtel om.
4. Bedek dit tipje bij de volgende windingen, zodat het verband niet kan verschuiven.
5. Maak de windingen, in de richting van het hart.
Zo kan het bloed gemakkelijk terugvloeien naar het hart.
6. Eindig met een rechte winding. Maak het spiraalverband vast met een kleefpleister.



Wanneer moet het slachtoffer naar de dokter gaan?

- ◆ Als de wonde blijft bloeden;
of
- ◆ Als je de wonde niet goed kan proper maken;
of
- ◆ Als het een schaafwonde is die groter is dan de helft van zijn handpalm;
of
- ◆ Als het een steekwonde is;
of
- ◆ Als het een erg diepe wonde is;
of
- ◆ Als er een voorwerp in de wonde zit;
of
- ◆ Als hij niet gevaccineerd is tegen tetanus of als hij dat niet zeker weet.



Wist je dat ...

... tetanus ook wel 'klem' genoemd wordt?

... tetanus een ziekte is die je kan krijgen door een gifstof (toxine) die tetanusbacteriën in je lichaam verspreiden? Dat kan gebeuren bij vuile wonden of als je een wonde slecht verzorgt.

... je een spuitje kan krijgen om te voorkomen dat je tetanus krijgt? Dat noemen we een vaccinatie. Daarmee wordt in Vlaanderen al gestart op jonge leeftijd. Je moet elke 10 jaar een nieuwe inspuiting krijgen om beschermd te blijven.

... op een spoedgevallendienst een sneltest kan uitgevoerd worden om na te gaan of je nog beschermd bent tegen tetanus of niet?

... je niet mag blazen op een wonde, omdat je anders bacteriën in de wonde blaast?

... je een voorwerp in een wonde niet zelf mag verwijderen? Dat is een taak voor de dokter.



Om te onthouden!

Wat doe je bij een huidwonde?



- ◆ Zorg dat jij, het slachtoffer en de omstanders veilig zijn.
- ◆ Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het slachtoffer zitten.



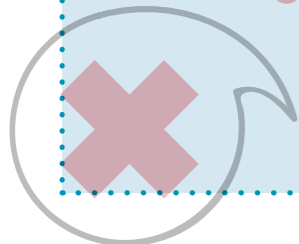
- ◆ Troost het slachtoffer en vraag wat er gebeurd is (als dat mogelijk is).



- ◆ Haal een volwassene.



- ◆ Zet het materiaal klaar.
- ◆ Als de wonde nog bloedt, stelp dan eerst de bloeding.
- ◆ Spoel de wonde met water om hem proper te maken. Wrijf eventueel lichtjes met een steriel kompres in de wonde om het vuil eruit te halen.
- ◆ Droog de huid rond de wonde af.
- ◆ Dek de wonde af met een wondpleister of een steriel kompres.
- ◆ Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.



5

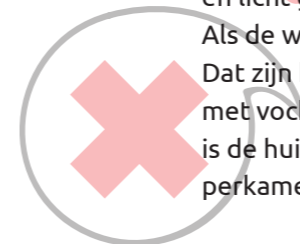
Brandwonde

Een brandwonde is een beschadiging van de huid. Bij een brandwonde denk je meestal meteen aan vuur of aan iets anders dat heel warm is. Maar de huid kan ook beschadigd worden door elektriciteit, door chemische producten of door straling.



Wat zie je?

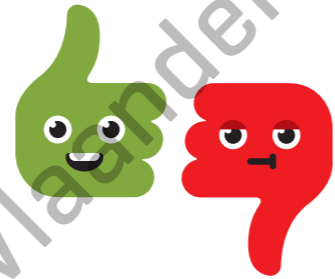
Bij een lichte brandwonde is de huid rood en licht gezwollen. De huid doet ook pijn. Als de wonde erger is, zie je ook blaren. Dat zijn kleine blaasjes die gevuld zijn met vocht. Bij heel ernstige brandwonden is de huid droog en ziet ze er zwart, perkamentachtig of wit uit.





Goed of fout?

Jij hebt nu geleerd hoe je het best eerste hulp verleent in verschillende situaties. Hieronder vind je tips voor het verlenen van eerste hulp. Kleur de hand met de duim omhoog als je het een goed advies vindt en de hand met de duim naar beneden als je het geen goed of juist advies vindt.



Bij een brandwonde moet je altijd naar de dokter.

De eerste stap bij het verlenen van eerste hulp is het controleren van het bewustzijn.

Een snijwonde verzorg je met ontsmettingsmiddel.

Een bloeding spoel je onder de kraan.

Met een schaafwonde ga je naar de dokter als je ze zelf niet schoon kan spoelen.

Als een bloeding doorheen het aangelegde verband bloedt, maak het verband dan los en leg een nieuw verband aan.

Iemand die een bloedneus heeft, laat je zitten in leeshouding.

Bel onmiddellijk de Noodcentrale 112 als je een ongeval ziet gebeuren.

Koel een brandwonde met ijskoud water.

Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan als je een wonde wil verzorgen.

Open de luchtweg door eens hard in de mond te blazen.

Vooraleer je iemand te hulp snelt, adem je best eens diep in en uit: zo word je rustig.



Moeilijke woorden

Bacteriën:

Microben die zo klein zijn dat je ze enkel door een microscoop kan zien. Ze kunnen je ziek maken als ze je lichaam binnendringen.

Bewustzijn:

Het kunnen voelen, horen, ruiken en zien van prikkels uit de omgeving. De zenuwen seinen deze prikkels door naar de hersenen. De hersenen zorgen er op hun beurt voor dat je gepast kan reageren.

Blaar:

Een blaasje op de huid waaronder vocht zit.

Herkenningpunt:

Een plaats die goed herkenbaar is in de omgeving. Een herkenningpunt is heel groot, bekend of erg opvallend, bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Het kan de hulpdiensten helpen om snel de juiste plaats te bereiken.

Hulpdienst:

Een dienst die zeer snel hulp kan verlenen als dat nodig is. Dat wordt ook wel dringende hulp genoemd. De brandweer, de politie en de ziekenwagen zijn voorbeelden van hulpdiensten.

Letsel:

De verzamelnaam voor verwondingen, bijvoorbeeld een brandwonde, een bloeding.

Lichaamsvloeistoffen:

Vloeistoffen die in je lichaam zitten, zoals speeksel, bloed en urine.

Ledemaat:

Dit is een uitstekend lichaamsdeel dat vasthangt aan je romp. Het kan door spieren bewogen worden. Je armen en benen zijn ledematen.

Kompres:

Een gaasdoekje dat je kan gebruiken bij het afdekken van wonden.

Kleefpleister:

Een speciaal plaklint waarmee je een verband of een kompres kan vastmaken.

Reanimatie:

Een techniek die je gebruikt als iemand bewusteloos is en niet meer normaal ademt.

Slachtoffer:

Een persoon die een ongeval heeft gehad of gewond is.

Tetanus (of klem):

Een ziekte die je kan krijgen doordat tetanusbacteriën langs wonden je lichaam binnendringen en hun gifstoffen vrijgeven in het lichaam.

Stelpen:

Ervoor zorgen dat er geen bloed meer uit de wonde stroomt.

Steriel:

Dit betekent dat iets geen bacteriën bevat.

Vaccinatie (of inenting):

Het geven van een stof waardoor je een bepaalde ziekte niet kan krijgen, bijvoorbeeld een vaccinatie tegen tetanus.

Zwelling:

Een verdikking door een opstapeling van vocht.

Zwachtel:

Een reep stof op een rolletje waarmee je een wonde kan afdekken.

Ai ai amai

Eerste hulp voor kinderen

Je hebt een handboek van **Jeugd Rode Kruis** in handen. Jeugd Rode Kruis is het Rode Kruis op maat van kinderen en jongeren, en is specialist in eerste hulp.

Wil je de kneepjes van eerste hulp kennen? Wil je eerste hulp kunnen toepassen, altijd en overal? Het boekje **Ai ai amai** leert je er alles over!

Het boekje bestaat uit verschillende delen. Na elk deel volgt een oefening. Zo onthoud je alles nog beter.

Bij dit boekje hoort een initiatie van twee tot drie uur. Deze eerstehulpinitiatie wordt gegeven door een leerkracht of een lesgever van Jeugd Rode Kruis.

Schuilt er een echte eerstehulpexpert in jou? Volg dan een uitgebreide cursus Helpertje of Junior Helper bij Jeugd Rode Kruis.



**Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen**

Meer informatie?

Jeugd Rode Kruis

Motstraat 40

2800 Mechelen

015 44 35 70

jeugdrodekruis@rodekruis.be

www.jeugdrodekruis.be

*"De vier v's ga ik
onthouden, zodat ik
altijd goed weet wat
ik moet doen wanneer
er een ongeval is
gebeurd."*

Alessa, 11 jaar

*"Vroeger dacht ik
dat je boter moest
smeren op een
brandwonde. Nu
weet ik dat ik dat
niet mag doen."*

Dries, 14 jaar

