

HET
**ORANJE KRUIS
JEUGDBOEKJE**



OFFICIËLE
HANDLEIDING
VOOR
EERSTE HULP
DOOR JEUGD



INHOUD

1 Algemeen 7

2 Bewustzijn en ademhaling 13

- 2.1 Stoornissen in het bewustzijn 14
 - 2.2 Stoornissen in de ademhaling 17
 - 2.3 Stoornissen in het bewustzijn en de ademhaling 27
-

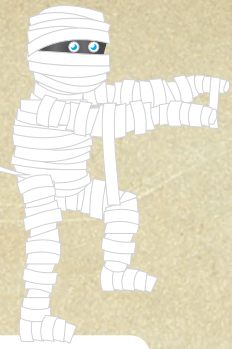
3 Ernstig 37

- 3.1 Bloedverlies 38
 - 3.2 Shock 40
 - 3.3 Vergiftiging 42
-

4 Temperatuur 45

- 4.1 Oververhitting 46
- 4.2 Onderkoeling 48
- 4.3 Bevriezing 50





5 Wonden 53

- 5.1 Kleine wonden (schaaf-, snij- en splinterwonden) 54
- 5.2 Brandwonden 60

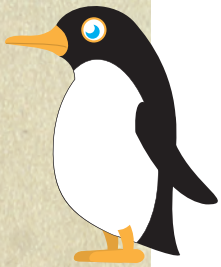
6 Bewegen 65

- 6.1 Kneuzingen en verstuikingen 66
- 6.2 Botbreuken 71
- 6.3 Ontwrichtingen 72



7 Kleine ongevallen 75

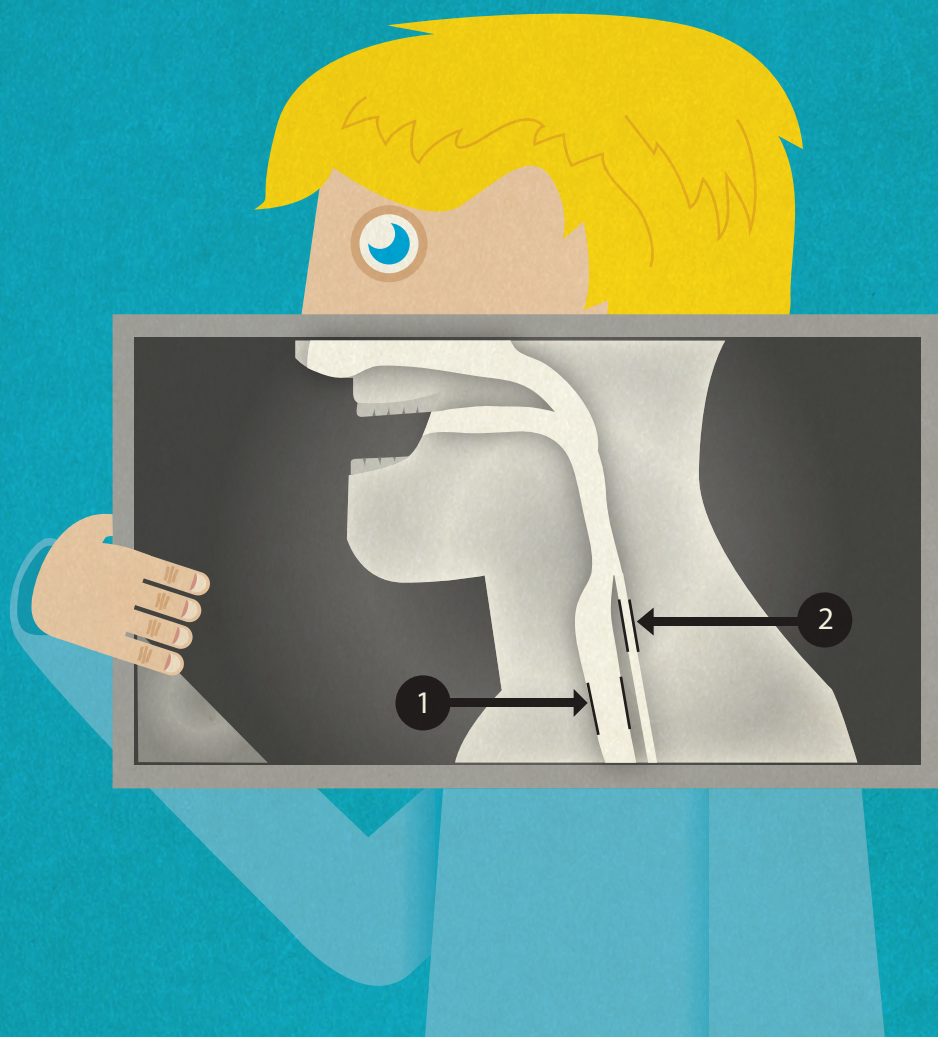
- 7.1 Letsels aan oog, neus en oor 75
- 7.2 Tandletsel 80
- 7.3 Steken en beten 83



8 Hulpmiddelen 87

- 8.1 Verbandmaterialen 88
- 8.2 Overige hulpmiddelen 89





- 1 Luchtpijp
- 2 Slokdarm

2 BEWUSTZIJN EN ADEMHALING

In dit hoofdstuk lees je hoe je kunt helpen in situaties waarbij gevaar is voor het bewustzijn en/of de ademhaling.

Jongen van 11 gewond na botsing

GOES – Zaterdag is er een ongeluk gebeurd op de Orionweg. Een jongen van 11 fietste met twee vriendjes naar huis na een voetbalwedstrijd toen hij met een auto in botsing kwam. De jongen viel van zijn fiets en kwam ongelukkig terecht. Hij was korte tijd bewusteloos en is ter controle naar het ziekenhuis gebracht.



Vel met botten?

Ons lichaam bestaat niet alleen uit huid, botten en bloed. Het bestaat ook uit organen die met elkaar in verbinding staan en die ervoor zorgen dat ons lichaam kan leven. Elk orgaan heeft een bijzondere taak.

Je belangrijkste organen zijn je hersenen, je longen en je hart. Zij zorgen ervoor dat je bij bewustzijn bent en dat je ademhaalt. Bovendien zorgen je hersenen, je longen en je hart ervoor dat alle organen werken.

Hersenen en zenuwen

De hersenen, het ruggenmerg en de zenuwen in je lichaam vormen samen het zenuwstelsel.

De hersenen zijn heel belangrijk:

zij regelen veel van wat er in je lichaam gebeurt.

Maar hoe weten de hersenen wat er in je lichaam gebeurt en hoe kunnen ze



Borst- compressies

STAPPEN PLAN

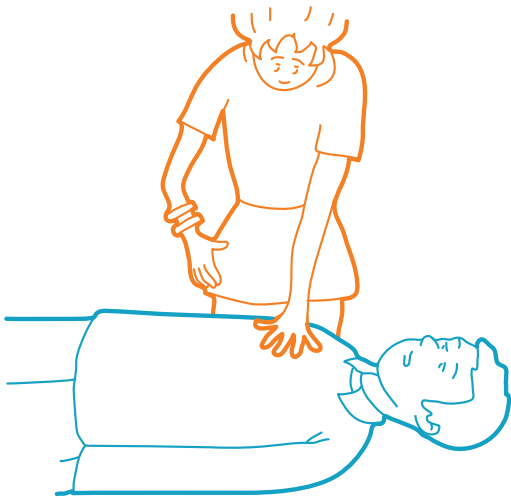
Bij het reanimeren begin je met het geven van borstcompressies. Daarbij druk je midden op de borst van het slachtoffer.

Stap 1

Zorg dat het slachtoffer op de rug ligt op een harde ondergrond.

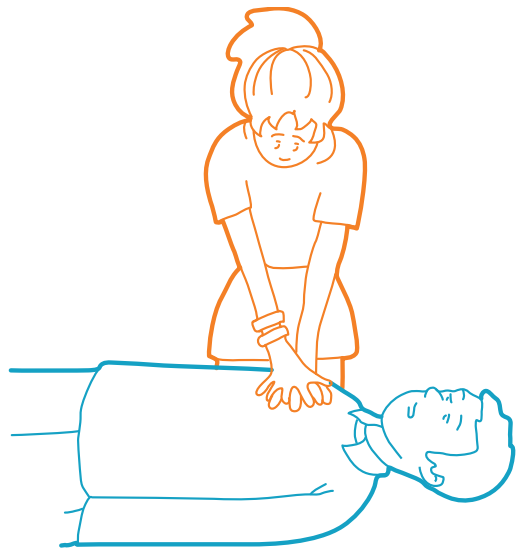
Stap 2

Kniel naast de bovenarm van het slachtoffer, met je knieën tegen hem aan.



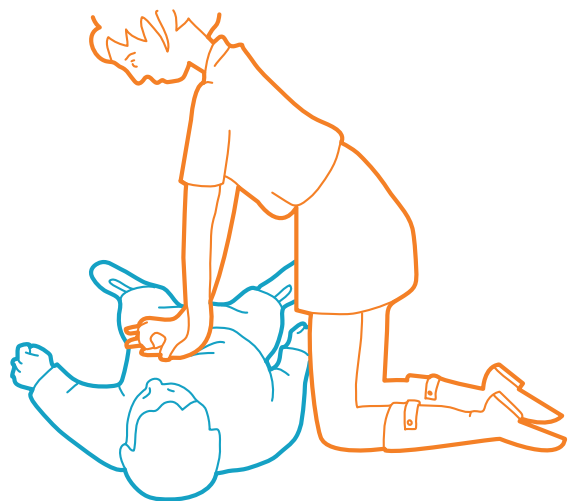
Stap 3

Plaats de hiel van je ene hand midden op zijn borstkas.



Stap 4

Plaats de hiel van je andere hand bovenop je eerste hand. Haak de vingers van je beide handen in elkaar. Trek de onderste vingers omhoog, anders druk je te veel op de ribben van het slachtoffer.



Stap 5

Plaats je bovenlichaam recht boven de borstkas van het slachtoffer, met je armen volledig gestrekt.

Stap 6

Druk zijn borstbeen loodrecht naar beneden (minstens 5 centimeter en hoogstens 6 centimeter). Bij kinderen is dit minstens een derde van de diepte van de borstkas. Zorg dat je daarbij niet op zijn ribben drukt. Druk ook niet op de onderste punt/het uiteinde van zijn borstbeen of op zijn (boven)buik.

Stap 7

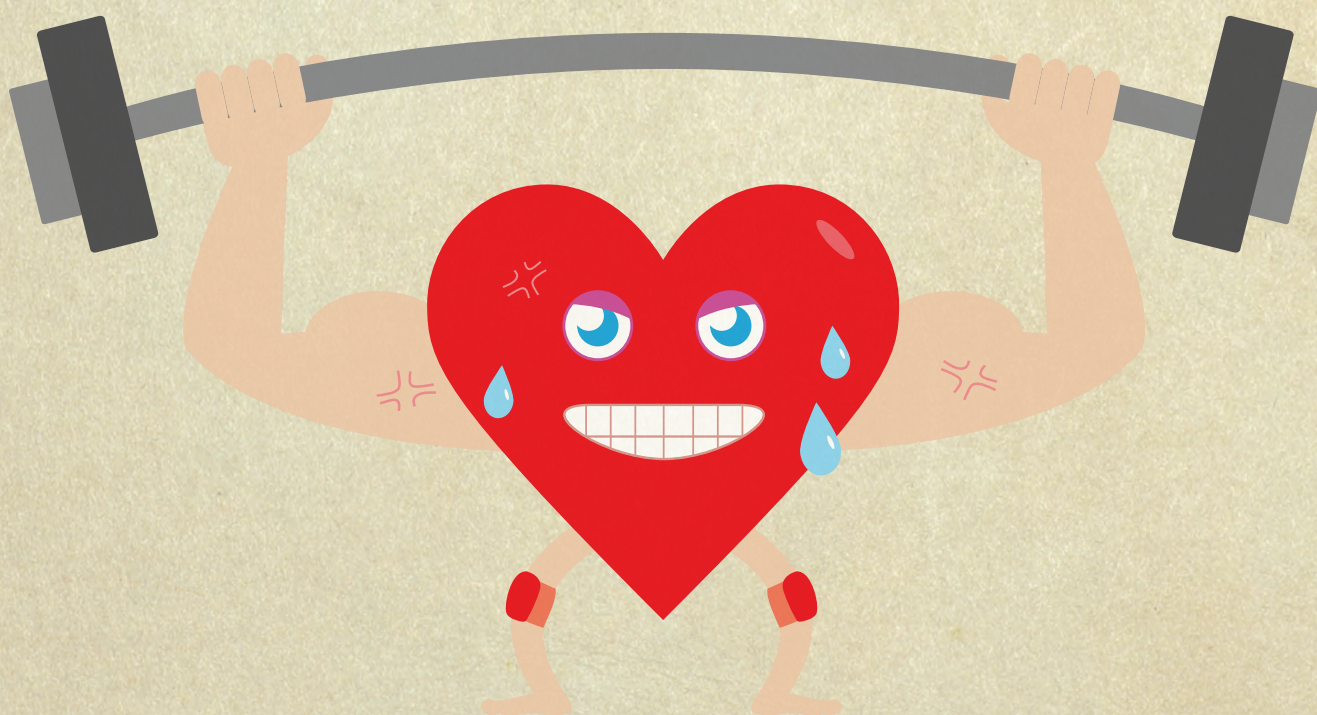
Laat het borstbeen volledig terug omhoog komen: blijf er dus niet op leunen. Zorg er wel voor dat je handen steeds contact houden met zijn borstkas.

Stap 8

Houd een tempo aan van 100 tot 120 keer per minuut (iets minder dan twee keer per seconde). Het indrukken en terugveren van het borstbeen moeten ongeveer even lang duren.

WEET JE

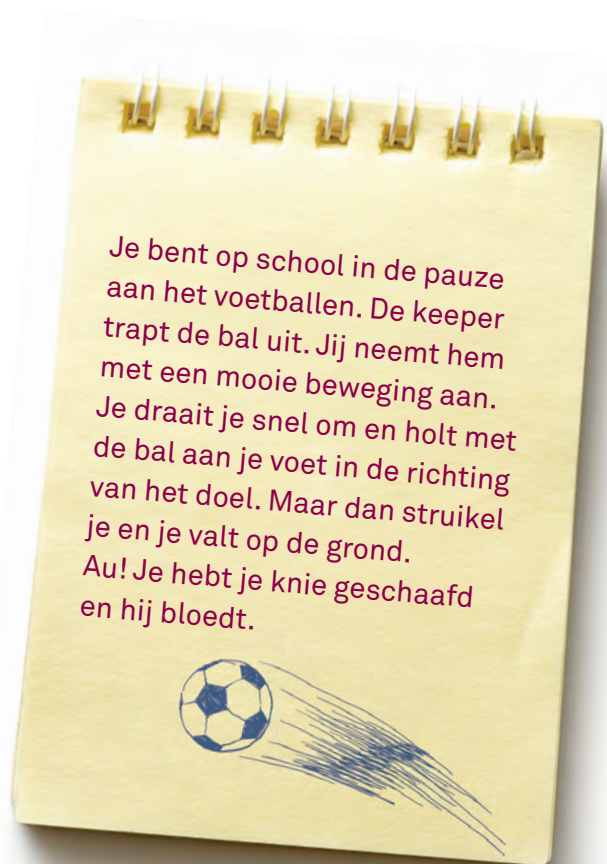
Het hart is een spier. En spieren worden groter en sterker als je ze traint. Daarom hebben topsporters een groter en sterker hart dan mensen die weinig sporten. Je noemt zo'n hart een sporthart.





5 | WONDEN

In dit hoofdstuk leer je welke eerste hulp je bij verschillende soorten wonden kunt geven, zoals schaafwonden en snijwonden.



LET OP! Kijk bij hoofdstuk 3 voor eerste hulp bij grote wonden waarbij het bloed uit de wond stroomt.

De huid

Laten we beginnen bij het begin: bij je huid. De huid is erg belangrijk. Hij zorgt namelijk voor verschillende dingen.

- Je huid beschermt je lichaam.
- Je huid regelt je lichaamstemperatuur en zorgt dat je het niet te koud of te warm hebt.
- In je huid lopen zenuwen. Door die zenuwen kun je voelen. Je voelt dat iets pijn doet en of een voorwerp warm, koud, scherp, zacht of hard is.
- Via heel kleine openingen in de huid (de poriën) kunnen schadelijke stoffen je lichaam verlaten. Dat gebeurt als je zweet.



Er gebeurt van alles in huis, op school, tijdens het buitenspelen of bij de sportvereniging. Weet jij wat je moet doen als bijvoorbeeld één van je vrienden of vriendinnen zich bezeert?

Houd je je hoofd bij een bloedneus vóór- of juist áchterover? En plak je wel een pleister op een schaafwond of juist niet? Wat moet je doen als iemand bewusteloos raakt? Allemaal vragen die beantwoord worden in dit boekje.

Met deze 2e druk van Het Oranje Kruis Jeugdboekje leer je eerste hulp verlenen volgens de geldende Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp. Als je dit leert en kunt uitvoeren, kan je een officieel diploma Jeugd Eerste Hulp van Het Oranje Kruis halen. Je bent dan een échte eerstehulpverlener!

