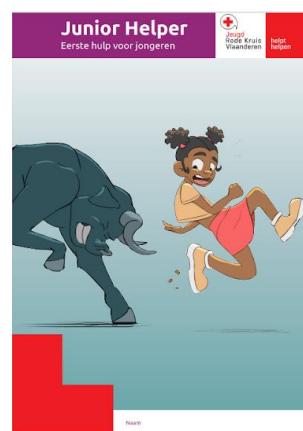




Jeugd
Rode Kruis
Vlaanderen

Infofiche Junior Helper



1. Praktische gegevens

- + Werkboek: Junior Helper (CN0619)
- + Handleiding: Eerstehulp cursussen Helpertje en Junior Helper (CN0617)
- + Doelgroep: 13 tot 15 jaar
- + Duur: 16 uur + praktijktest
- + Lesgever: jeugdmonitor of leerkracht

*Deze leeftijden zijn slechts een richtlijn. Het is belangrijk om de noden en de mogelijkheden van de doelgroep in het achterhoofd te houden.

2. Inhoud en doelstellingen

Voor jongeren van ongeveer 13 tot 15 jaar zijn de volgende onderwerpen opgenomen en werk je aan de volgende eerstehulpdoelstellingen:

1. De principes van eerste hulp

De jongeren:

- 1.1 kunnen de zes principes van eerste hulp opsommen en met eigen woorden uitleggen;
- * 1.2 hanteren bij het verzorgen van een slachtoffer de zes principes van eerste hulp.

De doelstelling 1.2 komt uiteraard in elk hoofdstuk aan bod, maar wordt niet telkens opnieuw vermeld.

2. De 4 stappen in eerste hulp

De jongeren kunnen:

- 2.1 de 4 stappen in eerste hulp opsommen;
- 2.2 de veiligheid van een situatie inschatten voor zichzelf, voor het slachtoffer en voor de omstanders;
- 2.3 een noodevacuatie correct uitvoeren met behulp van Rautek;
- 2.4 op een correcte manier het bewustzijn van het slachtoffer vaststellen;
- 2.5 op een correcte manier de ademhaling van het slachtoffer vaststellen;
- 2.6 op een correcte, efficiënte manier hulp invoeren bij een noodsituatie;
- 2.7 het slachtoffer correct in stabiele zijligging leggen wanneer nodig.

3. De hulpdiensten

De jongeren kunnen:

- 3.1 de zes hulpdiensten benoemen;
- 3.2 in eigen woorden uitleggen wat elke hulpdienst doet;
- 3.3 het noodnummer opnoemen;
- 3.4 de symbolen van het Rode Kruis, de ziekenwagendiensten en de politie herkennen;
- 3.5 de 4 thema's van Rode Kruis-Vlaanderen opsommen.

4. Het zenuwstelsel

De jongeren kunnen:

- 4.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor het zenuwstelsel dient;
- 4.2 de symptomen herkennen van een dreigende flauwte;
- 4.3 correct eerste hulp verlenen bij een flauwte;
- 4.4 correct eerste hulp verlenen bij een bewusteloos slachtoffer;
- 4.5 de symptomen van een hoofd- of wervelletsel herkennen;
- 4.6 correct eerste hulp verlenen bij een hoofd- of wervelletsel;
- 4.7 de symptomen herkennen van een hitte- of zonnslag;
- 4.8 correct eerste hulp verlenen bij een hitte- of zonnslag;
- 4.9 de symptomen herkennen van een beroerte;
- 4.10 de FAST-test correct uitvoeren.

Ook doelstellingen 2.4 en 2.5 komen opnieuw aan bod in dit hoofdstuk.

5. Het ademhalingsstelsel

De jongeren kunnen:

- 5.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor het ademhalingsstelsel dient;
- 5.2 het onderscheid maken tussen een lichte en ernstige verslikking;
- 5.3 correct eerste hulp verlenen bij een verslikking;
- 5.4 de technieken 'op de rug slaan' en 'buikstoten geven' correct toepassen.

6. Reanimeren en defibrilleren

De jongeren kunnen:

- 6.1 een bewusteloos slachtoffer dat niet normaal ademt op een correcte manier reanimeren;
- 6.2 op een correcte manier borstcompressies geven;
- 6.3 op een correcte manier mond-op-mondbeademing geven;
- 6.4 op een correcte manier de mondcontrole doen wanneer nodig;
- 6.5 op een correcte manier een AED-toestel gebruiken.

7. De eerstehulpkoffer

De jongeren kunnen:

- 7.1 beoordelen welk voorwerp wel of niet in een eerstehulpkoffer hoort;
- 7.2 vertellen waarvoor elk voorwerp in de eerstehulpkoffer dient;
- 7.3 de verpakking van een steriel kompres correct openen;
- 7.4 een kompres met hydrogel correct aanbrengen.

8. De huid

De jongeren kunnen:

- 8.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor de huid dient;
- 8.2 een schaafwonde, een snijwonde of een steekwonde herkennen;
- 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;
- 8.5 een spiraalverband correct aanleggen;
- 8.6 een wonde met een vreemd voorwerp correct verzorgen;
- 8.7 een splinter correct verwijderen;
- 8.8 het onderscheid maken tussen een eerste-, tweede- en derdegraadsbrandwonde;
- 8.9 een brandwonde correct verzorgen;
- 8.10 een voet en een hand correct voorlopig afdekken;
- 8.11 een gesloten blaar correct openprikken en een open blaar verzorgen;
- 8.12 de ernst van de insectensteek vaststellen;
- 8.13 correct eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met een insectensteek.

9. De bloedsomloop

De jongeren kunnen:

- 9.1 kort in eigen woorden vertellen waarvoor het hart en de bloedsomloop dienen;
- 9.2 een bloedneus herkennen;
- 9.3 een bloedneus correct verzorgen;
- 9.4 een bloeding herkennen;
- 9.5 een bloeding stelpen;
- 9.6 een drukverband correct aanleggen;
- 9.7 correct eerste hulp verlenen aan een slachtoffer met pijn op de borstkas.

10. Het bewegingsstelsel

De jongeren kunnen:

- 10.1 kort in eigen woorden vertellen uit welke onderdelen het bewegingsstelsel bestaat;
- 10.2 drie mogelijke letsels aan het bewegingsstelsel opnoemen;
- 10.3 een letsel aan botten, spieren of gewrichten herkennen;
- 10.4 een letsel aan botten, spieren of gewrichten correct verzorgen;
- 10.5 een kruisverband correct aanleggen aan een hand en aan een voet.

11. De spijsvertering

De jongeren kunnen:

- 11.1 kort in eigen woorden vertellen hoe de spijsvertering gebeurt;
- 11.2 de symptomen van een vergiftiging herkennen;
- 11.3 informatie verzamelen over de aard en de ernst van de vergiftiging;
- 11.4 contact opnemen met het Antigifcentrum;
- 11.5 het gevaar van CO-vergiftiging benoemen;
- 11.6 enkele voorbeelden geven van hoe een CO-vergiftiging veroorzaakt en voorkomen kan worden.

12. Verdrinking

De jongeren kunnen:

- 12.1 het verschil tussen een droge en een natte redding uitleggen;
- 12.2 begrijpen dat ze voorrang moeten geven aan een droge redding;
- 12.3 de risico's van een natte redding opsommen. * De attitudes werden met een asterisk (*) aangeduid.

3. Voorstel lesschema

Uur	Hoofdstuk	Duur	Inhoud	Doelstellingen	Technieken (verwijzing naar werkboek)	Simulant
1	-	30'	Kennismaking	1.1, *1.2		
	1	30'	De zes principes van eerste hulp			
2	2	30'	De 4 stappen in eerste hulp ♦ stap 1: Veiligheid	2.1 tot 2.3	Noodevacuatie door Rautek (blz. 24-25)	
	2	30'	De 4 stappen in eerste hulp ♦ stap 2: Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk) (1)	2.4, 2.5	De luchtweg openen (blz. 28)	
3	2	30'	De 4 stappen in eerste hulp ♦ stap 2: Vraag wat er gebeurd is (indien mogelijk) (2)	2.4, 2.5	Stabiele zijligging (blz. 32-33)	
	2	15'	De 4 stappen in eerste hulp ♦ stap 3: Verwittig hulp	2.6, 3.3		
	2	15'	De 4 stappen in eerste hulp ♦ stap 4: Verleen verdere eerste hulp	2.7, zie ook doelstellingen bij andere hoofdstukken		

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'	Hoofddetsel, hitte- en zonneslag	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) Een spiraalverband aanleggen (blz. 139)	x
	8	50'	Huidwonde: schaafwonde, snijwonde en steekwonde	8.2 tot 8.5		
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 eerstehulpkoffer	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 worden voorgesteld.

4. 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:

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

- **1.4 De leerlingen lichten de technieken voor eerste hulp bij ongevallen en noodsituaties toe**
Conceptuele kennis
 - o Basisstappen EHBO zoals de vier stappen van eerste hulp (volgens geldende richtlijnen)
 - o Kenmerken, risicofactoren en theorie van de technieken bij volgende ongevallen: verstuiking, wonde, bloedneus, brandwonde
 - o 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
 - o 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
 - o De samenhang tussen een gebeurtenis en gedachten, gevoelens, gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf
 - o Gevoelens en hun functie
 - o Verbaal en non-verbaal gedrag
 - o Fysieke en mentale grenzen*Metacognitieve kennis*
 - o Eigen gedachten, gevoelens en gedrag*Affectieve dimensie:* Reageren op opvattingen, gedrag, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ...
Cognitieve dimensie: Beheersingsniveau analyseren

Tweede graad secundair onderwijs:

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

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

Conceptuele kennis

- Symptomen gerelateerd aan ongevallen en noodsituaties

Procedurele kennis

- Toepassen van technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen en noodsituaties toe te passen volgens de geldende richtlijnen: verstuijing, bloedneus, wonde, brandwonde, verdrinking, 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.

- **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

Affectieve dimensie: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voorwaarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten.

Let wel op: in deze cursus worden ook onderwerpen besproken die niet voorkomen in de eindtermen. Je kan deze onderwerpen als uitbreiding behandelen.

Nota

Bovenstaande eindtermen zijn de eindtermen zoals bekend in september 2021. Het meest actuele overzicht is te raadplegen op www.ond.vlaanderen.be/curriculum/secundair-onderwijs/index.com.