



# Hiep hiep help

Eerste hulp voor kinderen



Jeugd  
Rode Kruis  
Vlaanderen

helpt  
helpen



Naam

# Inhoud

1	Ongeval .....	1
2	Handhygiëne .....	7
3	Huidwonde .....	9
4	Brandwonde .....	18
5	Bloedneus .....	23
	Herhaling.....	28



**Oefening**



**Om te onthouden!**



**Techniek**

Een huidwonde, een brandwonde,  
een bloedneus ... Is het ernstig of niet?  
Hoe kan je helpen en wat moet je doen?  
Eerste hulp is niet zo moeilijk.  
Je leert er alles over in dit boekje!

# 1

## Ongeval



**Wat zie je?**



**Dit doe je!**

Als er een ongeval is gebeurd, moet je vier stappen volgen.  
Die zorgen ervoor dat je goed weet wat je moet doen.  
Elke stap begint met de letter 'v', zo kan je ze gemakkelijk  
onthouden. We noemen ze de **4 v's van eerste hulp**.





## ... en weer uit!



1. Neem de buitenkant van één van de wegwerphandschoenen bij de pols vast. Raak je huid niet aan.
2. Trek de handschoen binnenstebuiten uit.
3. Maak een prop van de handschoen en houd de prop vast in je andere (gehandschoende) hand.
4. Schuif je blote (wijs)vinger onder het polseinde van de handschoen aan je andere hand.
5. Wikkel de handschoen vanuit de binnenzijde af en trek deze handschoen over de prop.
6. Werp de wegwerphandschoenen in de afvalcontainer.

Ga jij het dadelijk inoefenen?

# 3

## Huidwonde

De huid bedekt en beschermt je hele lichaam. Ze kan op verschillende manieren beschadigd worden. Dat noemen we een huidwonde.

Als de huid beschadigd is, valt de bescherming weg. Daardoor kunnen bacteriën in het lichaam binnendringen. Ze kunnen ervoor zorgen dat de wonde ontsteekt en niet goed geneest. Daarom moet je een huidwonde goed verzorgen.

Er bestaan verschillende soorten huidwonden. De huidwonden die je zeker moet kennen, zijn de schaafwonde en de snijwonde. Meestal is een huidwonde niet zo erg. Je kan ze gemakkelijk zelf verzorgen.



### Wat zie je?

#### Schaafwonde

Een schaafwonde ziet er rood uit en meestal zit er ook vuil in. Je ziet stipjes bloed en afgeschaafde velletjes. Je kan een schaafwonde krijgen bijvoorbeeld door te vallen. Zo'n wonde doet veel pijn, maar is meestal niet zo erg.

#### Snijwonde

Bij een snijwonde zie je meer bloed dan bij een schaafwonde. De huid is dan verwond door een scherp voorwerp. Een snijwonde kan klein of groot zijn. Je krijgt een snijwonde door je bijvoorbeeld te snijden aan een mes of aan glasscherven.





## Dit doe je!

Je kan een schaafwonde en een snijwonde op dezelfde manier verzorgen.



### 1 Veiligheid

- ◆ Zorg voor veiligheid van jezelf, van het slachtoffer en van de omstanders. Leg gevaarlijke voorwerpen voorzichtig opzij.
- ◆ Was je handen met water en zeep. Gebruik het best vloeibare zeep. Trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het slachtoffer zitten.



### 2 Vraag wat er gebeurd is

Troost het slachtoffer en vraag wat er gebeurd is.



### 3 Verwittig hulp

Haal een volwassene. Die kan beslissen of het slachtoffer naar de dokter moet of niet.



### Wanneer moet het slachtoffer naar de dokter gaan?

- ◆ Als de wonde blijft bloeden;  
of
- ◆ Als je de wonde niet goed proper kan maken;  
of
- ◆ Als de schaafwonde groter is dan de helft van zijn handpalm;  
of
- ◆ Als het een heel diepe wonde is;  
of
- ◆ Als er een voorwerp in de wonde zit. Laat het voorwerp gewoon zitten. Probeer het niet zelf te verwijderen. Dat is een taak voor de dokter.





## Wat heb je nodig ...?

Wat heb je nodig om een huidwonde te verzorgen?  
Omcirkel het juiste antwoord.



## 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.



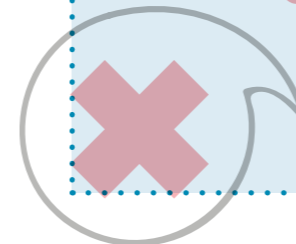
- ◆ Troost het slachtoffer en vraag wat er gebeurd is.



- ◆ Haal een volwassene.



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





## Om te onthouden!

Wat doe je bij een brandwonde?



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



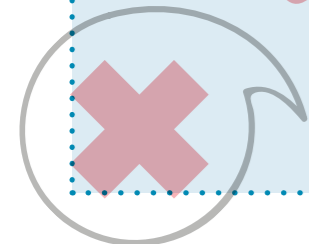
- ◆ Troost het slachtoffer en vraag wat er gebeurd is.



- ◆ Haal een volwassene.



- ◆ Eerst water, de rest komt later! Koel de wonde minstens 10 minuten met water, liefst 20 minuten.
- ◆ Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.



# 5

## Bloedneus

Als er een bloedvatje binnen in je neus beschadigd is, loopt er bloed uit je neus. Je hebt dan een bloedneus.



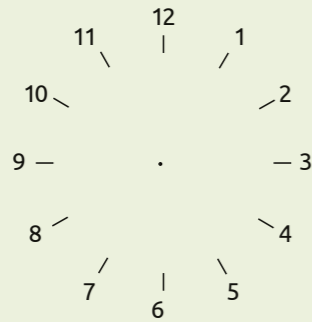
### Wat zie je?

Er loopt bloed uit de neus van het slachtoffer.



## Je vriendin heeft een bloedneus

Kleur op de klok hoe lang zij haar neus moet dichtknijpen.  
Bloedt haar neus daarna nog? Duid in een andere kleur  
aan hoe lang zij in totaal moet dichtknijpen.



### Wat is juist?

Welke houding is juist?  
Kruis aan.



## Om te onthouden!

Wat doe je bij een bloedneus?



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



- ◆ Troost het slachtoffer en vraag wat er gebeurd is.



- ◆ Haal een volwassene.



- ◆ Laat het slachtoffer in leeshouding zitten. Vraag hem om door de mond te ademen.
- ◆ Daarna moet hij de neus goed snuiten.
- ◆ Laat het slachtoffer de neus 10 minuten toeknijpen zonder los te laten.
  - ◆ Na 10 minuten:
    - a. Bloeden gestopt: handen en gezicht wassen.
    - b. Bloeden niet gestopt: nog eens 10 minuten dichtknijpen.
  - ◆ Na 10 extra minuten dichtknijpen:
    - a. Bloeden gestopt: handen en gezicht wassen.
    - b. Bloeden niet gestopt: naar de dokter.
- ◆ Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.

## Moeilijke woorden

### **Blaar:**

Een blaasje op de huid waaronder vocht zit.

### **Herkenningpunt:**

Een plaats die goed herkenbaar is in de omgeving. Bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Een herkenningpunt valt op of is gemakkelijk te vinden voor de hulpdiensten.

### **Hulpdienst:**

Een dienst die zeer snel hulp kan verlenen als dat nodig is. De brandweer, de politie en de ziekenwagen zijn hulpdiensten.

### **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.

### **Slachtoffer:**

Een persoon die een ongeval heeft gehad of gewond is.

### **Stelpen:**

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

### **Wegwerphandschoenen:**

Plastic handschoenen die ervoor zorgen dat je veilig een wonde kan verzorgen.

### **Ziekenwagen:**

Een speciale wagen waarmee een slachtoffer naar het ziekenhuis wordt gebracht. Een ziekenwagen heeft blauwe zwaailichten en een sirene.

### **Zwachtel:**

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

## Eerstehulpexpert worden?

In dit boekje *Hiep hiep help* leerde je wat je moet doen bij een ongeval. Je leerde ook hoe je wonden zelf kan verzorgen. Je hebt de basis van eerste hulp al onder de knie. Goed zo!

Maar wat als je meester of juf op de grond ligt en niet meer antwoordt? Of wat als je broer gevallen is van de schommel en zijn been niet meer kan bewegen?

Bij Jeugd Rode Kruis kan je leren wat je moet doen! Tijdens de uitgebreide eerstehulp cursus **Helpertje** leer je bijvoorbeeld hoe je moet reanimeren. Je kan *Helpertje* worden van zodra je 10 jaar bent.

Je kan deze cursussen volgen bij een Jeugd Rode Kruiskern in jouw buurt. Je juf of meester kan de cursus ook geven in je klas. Op het einde van de cursus behaal je een echt brevet *Helpertje*!

Op [www.jeugdrodekruis.be](http://www.jeugdrodekruis.be) vind je waar en wanneer er een cursus *Helpertje* gepland staat in jouw buurt.



# Hiep hiep help

## Eerste hulp voor kinderen

Je hebt een boekje 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? **Hiep hiep help** 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 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

*"Wat ik zeker  
ga onthouden?  
Eerst water,  
de rest komt  
later!"*

*Lars, 9 jaar*

*"Wanneer ik  
nu een ongeval  
zie gebeuren,  
kan ik de vier  
stappen volgen."*

*Naima, 12 jaar*

