# **A. Veilig zijn**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. EHBO dat doe je zo!** | 12.1 Assisteren bij activiteiten op het gebied van veiligheid en risicopreventie.  12.1.1 mogelijkheden en beperkingen van cliënt signaleren met daarbij horende risico’s en gevaren  12.1.2 handelingen uitvoeren volgens veiligheidsrichtlijnen  12.1.3 uitleggen hoe verwondingen, verbrandingen, vergiftiging voorkomen kunnen worden  12.5.6 brandwonden koelen met zacht stromend lauw water | Ik kan bij een verslikking de luchtweg weer vrijmaken.  Ik kan de tips en handelingen bij de meest voorkomende ongevallen in huis herkennen. | EHBO Vallen  Verdrinken  Verbranding  Vergiftiging  Verslikking  Verstikking  Vingers knellen |
| **2. Gevaren thuis** | 12.1.2 handelingen uitvoeren volgens veiligheidsrichtlijnen  12.1.5 bij onveilige situaties hulp in te roepen en bereikbaar zijn  12.5.6. brandwonden koelen met zacht stromend lauw water en tweede- en derdegraads brandwonden losjes steriel afdekken | Ik kan de vijf stappen bij het verlenen van ehbo herkennen.  Ik kan een beschrijving van Het Rode Kruis als organisatie geven.  Ik kan de drie typen brandwonden herkennen.  Ik kan de juiste behandeling bij de drie typen brandwonden toepassen. | Rode Kruis |
| **3. Veilig op werk of school** | 12.1.4 onveilige situaties op de werkvloer herkennen en bespreekbaar maken  12.5.3 ademhalingsstoornissen herkennen zoals bij een bewusteloos slachtoffer de luchtweg vrijhouden (stabiele zijligging), bij verslikking de luchtweg vrijmaken door enkele (vijf) stevige stoten tussen de schouderbladen te geven en als dit niet helpt de handgreep van Heimlich toe te passen. | Ik kan met voorbeelden veiligheidsmaatregelen op werk en school beschrijven.  Ik kan beschermingsmiddelen volgens veiligheidsrichtlijnen benoemen en gebruiken. | Nooduitgangen Vluchtroute Noodverlichting  Beademing  Rautek greep  Borstcompressie |
| **Denken: Voorkomen van ongevallen** | 12.1.5 bij onveilige situaties hulp in te roepen en bereikbaar zijn |  |  |
| **Maken: Instructiekaart** | 12.1.1 mogelijkheden en beperkingen van cliënt signaleren met daarbij horende risico’s en gevaren |  |  |
| **Doen: Check brandveiligheid** | 12.1.2 handelingen uitvoeren volgens veiligheidsrichtlijnen  12.1.3 uitleggen hoe verwondingen, verbrandingen, vergiftiging voorkomen kunnen worden |  |  |
| **Stappenplannen - Verslikken** |  |  |  |

# **B. Je lichaam**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. ABC-methode** | 12.2 Deeltaak: De functie van enkele organen en weefsels uitleggen.  12.2.1 de werking van hart, longen en de bloedsomloop noemen  12.4 Deeltaak: Stoornissen in de vitale functies signaleren en direct professionele hulp inschakelen.  12.4.1 stoornissen in het bewustzijn signaleren en hulp inschakelen  12.4.2 stoornissen in de ademhaling signaleren en hulp inschakelen | Ik kan de functie van hart, longen en hersenen benoemen en uitleggen.  Ik kan de ABC-methode toepassen. | Ademhaling Bewustzijn Circulatie ABC-methode Hersenen Longen Hart Zuurstof Koolzuur Kleine bloedsomloop Grote bloedsomloop Shock |
| **2. Bewegen** | 12.2.4 aangeven hoe gewrichten kunnen bewegen  12.4.1 stoornissen in het bewustzijn signaleren en hulp inschakelen | Ik kan uitleggen hoe beweging tot stand komt.  Ik kan de verschillende gewrichten en hun werking benoemen. | Pezen Gewricht Kogelgewricht Scharniergewricht Artrose Yoga Warming-up Cooling-down |
| **3. Conditie** | 12.2.5 uitleggen hoe je een goede conditie kunt opbouwen  12.2.3 de effecten van inspanning aangeven | Ik kan uitleggen hoe een goede conditie opgebouwd wordt.  Ik kan de effecten van inspanning benoemen. | Uithoudingsvermogen Conditie |
| **Denken: Over fitter worden** | 12.2.5 uitleggen hoe je een goede conditie kunt opbouwen |  |  |
| **Maken: Bloedsomloop** | 12.2.1 de werking van hart, longen en de bloedsomloop noemen |  |  |
| **Doen: AED bedienen** | 12.2.2 een AED gebruiken |  |  |
| **Stappenplannen: - Verslikken - Hartslag meten - Reanimeren - Stabiele zijligging - Controle ademhaling** |  |  |  |

# **C. Eerste hulp**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Vijf regels van EHBO** | 12.3 Deeltaak: In acute situaties handelen volgens het 5- stappenplan:  12.3.1 op gevaar letten  12.3.2 nagaan wat er is gebeurd en nagaan wat het slachtoffer mankeert  12.3.3 het slachtoffer geruststellen en zorg dragen voor beschutting  12.3.4 zorgen voor professionele hulp    12.3.5 het slachtoffer helpen op de plaats waar hij ligt of zit | Ik kan de noodvervoersgreep van Rautek uitvoeren.  Ik kan oververhitting en onderkoeling beschrijven en passend handelen.  Ik kan de vijf punten van EHBO herkennen en toepassen. | Reddingsdeken Oververhit Onderkoeld Rautekgreep |
| **2. Bescherming** | 12.3.1 op gevaar letten | Ik kan een aantal beschermingsmiddelen beschrijven.  Ik kan passend handelen om besmettingen te voorkomen. | Besmetting Hygiëne Ontsmet Steriel Aids Hepatitis |
| **3. Adem is leven** | 12.4 Deeltaak: Stoornissen in de vitale functies signaleren en direct professionele hulp inschakelen.  12.4.1 stoornissen in het bewustzijn signaleren en hulp inschakelen  12.4.2 stoornissen in de ademhaling signaleren en hulp inschakelen | Ik kan de ademhaling controleren en beoordelen.  Ik kan een storing in de ademhaling signaleren en hulp inschakelen.  Ik kan een slachtoffer van buik naar rug draaien.  Ik kan de stabiele zijligging toepassen.  Ik kan de stappen van reanimeren beschrijven en uitvoeren. | Hyperventilatie Stabiele zijligging Reanimeren Beademing Borstcompressie |
| **Denken: Agressie tegen hulpverleners** | 12.3 Deeltaak: In acute situaties handelen volgens het 5- stappenplan |  |  |
| **Maken: Insecten EHBO** | 12.3.1 op gevaar letten |  |  |
| **Doen: Oefen alle EHBO-vaardigheden** | 12.1.2 handelingen uitvoeren volgens veiligheidsrichtlijnen  12.3 Deeltaak: In acute situaties handelen volgens het 5- stappenplan |  |  |
| **Stappenplan: - Reanimeren**  **- Stabiele zijligging**  **- Controle ademhaling - Draaien van buik naar rug - Vervoersgreep van Rautek** |  |  |  |

# **D. Letsels**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les** | **Onderwijsdoelen** *De kandidaat kan:* | **Leerdoelen** | **Begrippen** |
| **1. Wonden groot en klein** | 12.4 Deeltaak: Stoornissen in de vitale functies signaleren en direct professionele hulp inschakelen.  12.4.3 actieve bloedingen stoppen en hulp inschakelen  12.4.4 shock signaleren en hulp inschakelen  12.5 Deeltaak: aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen letsels herkennen en vaststellen van de noodzakelijke basis handelingen en deze uitvoeren (Eerste Hulp B)  12.5.4 een uitwendige (open) wond herkennen en bepalen of het verantwoord is als eerstehulpverlener zelf de definitieve hulp te verlenen dan wel een wond weten af te dekken  12.5.5 een (ernstige) uitwendige bloeding herkennen en een bloeding stoppen door druk op de wond uit te oefenen door wonddrukverband | Ik kan een passende behandeling kiezen voor grote en kleine wonden.  Ik kan een splinter veilig verwijderen uit de huid.  Ik kan een (wond)drukverband aanleggen.  Ik herken de verschijnselen van shock en weet de juiste handelingen toe te passen. | Tetanus Wonddrukverband Shock |
| **2. Kneuzingen en breuken** | 12.5 Deeltaak: aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen letsels herkennen en vaststellen van de noodzakelijke basis handelingen en deze uitvoeren (Eerste Hulp B)  12.5.1 bewusteloosheid herkennen en kan een bewusteloze die op zijn buik ligt op de rug draaien  12.5.2 een (dreigende) flauwte herkennen en kan eerste hulp verlenen bij een (dreigende) flauwte  12.5.7 een (open) botbreuk, ontwrichting herkennen en uitleggen waarom een gebroken en een ontwricht lichaamsdeel onbeweeglijk moeten worden gehouden  12.5.8 een kneuzing, verstuiking herkennen en verzorgen | Ik weet het verschil tussen een kneuzing en een verstuiking en kan deze passend verzorgen.  Ik kan een kruis- en scharnierverband aanleggen.  Ik kan een dekenrol aanleggen om bij een botbreuk toe te passen. | Kneuzing Verstuiking  Scharnierverband Kruisverband |
| **3. Oog, neus, oor en tand** | 12.5 Deeltaak: aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen letsels herkennen en vaststellen van de noodzakelijke basis handelingen en deze uitvoeren (Eerste Hulp B)  12.5.9 oogletsel zoals vuiltje in het oog, verbrand oog, bijtende stof in het oog herkennen en aangeven waarom je heel  zuinig moet zijn op je ogen en waardoor een oog makkelijk kan worden beschadigd  12.5.10 een neusbloeding stoppen en een splinter uit de huid verwijderen | Ik kan de werking en kwetsbaarheid van het oog beschrijven.  Ik kan een vuiltje veilig uit het oog verwijderen.  Ik kan bij een bijtende stof in het oog de juiste behandeling toepassen.  Ik kan een neusbloeding behandelen waardoor de bloeding stopt.  Ik kan de juiste handeling inzetten bij een gebroken tand. | Pupil Netvlies Hoornvlies  Bloedneus |
| **Doen: Rode Kruis app** | 12.5 Deeltaak: aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen letsels herkennen en vaststellen van de noodzakelijke basis handelingen en deze uitvoeren (Eerste Hulp B) |  |  |
| **Maken: EHBO-koffer** | 12.5.11 aangeven wat er minimaal in een verbanddoos moet zitten | Ik kan de verschillende materialen uit de verbanddoos benoemen.  Ik kan de inhoud van een verbanddoos aan de hand van een inhoudsopgave controleren. |  |
| **Doen: Oefen EHBO-vaardigheden** | 12.5 Deeltaak: aan de hand van de ongevalssituatie en de verschijnselen letsels herkennen en vaststellen van de noodzakelijke basis handelingen en deze uitvoeren (Eerste Hulp B) |  |  |
| **Stappenplan: - Verslikken - Reanimeren**  **- Stabiele zijligging**  **- Controle ademhaling - Draaien van buik naar rug - Aanleggen drukverband - Aanleggen wonddrukverband - Vervoersgreep van Rautek** |  |  |  |