

Lesplan: Stop de Bloeding en ABCDE

Doelgroep: VRU Jeugdbrandweer

Lesduur: 2 sessies van 2 uur (totaal 4 uur)

Lesdoelen:

1. De deelnemers begrijpen de basisprincipes van de ABCDE-methode.
 2. De deelnemers leren hoe ze een bloeding kunnen stoppen.
 3. De deelnemers kunnen de geleerde technieken toepassen in een praktische setting.
-

Lesindeling

Sessie 1 (2 uur)

Tijd	Activiteit	Materiaal
00:00 - 00:10	Introductie en doelstellingen van de les	Flipover, stiften
00:10 - 00:30	Uitleg ABCDE-methode (Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure)	OLG Flipover stiften
00:30 - 00:50	Bespreking van verschillende soorten bloedingen	OLG Flipover stiften
00:50 - 01:00	Pauze	-
01:00 - 01:30	Demonstratie: hoe een bloeding te stoppen (Directe druk TQ en drukverband,)	Verbanden, TQ, elastische bandages
01:30 - 02:00	Praktijkoefening: deelnemers oefenen met elkaar	Verbanden, gaas, elastische bandages

Sessie 2 (2 uur)

Tijd	Activiteit	Materiaal
00:00 - 00:10	Herhaling van sessie 1 en introductie van praktijkscenario's	Flipover, stiften
00:10 - 00:30	Scenario-oefeningen: verschillende soorten bloedingen en ABCDE-toepassing	Rollenspel materialen
00:30 - 00:50	Bespreking van ervaringen en leermomenten uit de scenario-oefeningen	Groepsdiscussie
00:50 - 01:00	Pauze	-
01:00 - 01:30	Evaluatie van de technieken en feedback	Flipover, stiften
01:30 - 02:00	Quiz of spel om kennis te testen over de ABCDE-methode en bloedingstoptechnieken	Quizmateriaal,

Materiaal lijst:

1. Flipover en stiften
2. Verbanden (verschillende soorten)
3. TQ en elastische bandages
4. Materiaal voor scenario-oefeningen via brandweer
5. Quizmateriaal vragen

Opmerkingen:

- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is voor praktijkoefeningen.
- Moedig deelnemers aan om vragen te stellen en actief deel te nemen aan de discussies.
- Het is belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin deelnemers zich op hun gemak voelen om te oefenen.

Veel succes met de lessen!