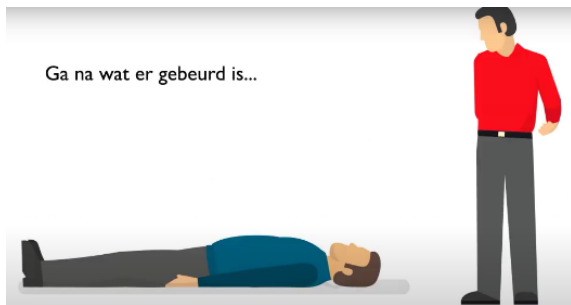


Reanimeren in 6 stappen

Denk altijd eerst aan je eigen veiligheid!

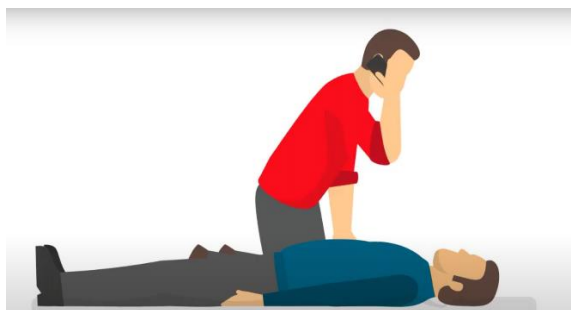


1

CONTROLEER
BEWUSTZIJN



Benader het slachtoffer en kijk of de situatie veilig is. Schud rustig aan de schouders en vraag: Gaat het?
Geen reactie....



2

BEL
112



Omstanders aanwezig? Vraag hen 112 te bellen en een AED te halen. Alleen? Bel dan zelf 112!

Draai het slachtoffer op de rug

3

Leg één hand op het voorhoofd, kantel het hoofd voorzichtig achterover en lift de kin omhoog met twee vingers van je andere hand

Lift de kin en:

- ADEMHALING CONTROLEREN
- Kijk of de borst omhoog gaat
 - Luister 10 lange seconden of je ademhaling hoort
 - Voel of de persoon ademt



4

Duw het borstbeen 5 tot 6 centimeter in

- **30x** Hartmassage
- **2x** Beademen

HART
MASSAGE



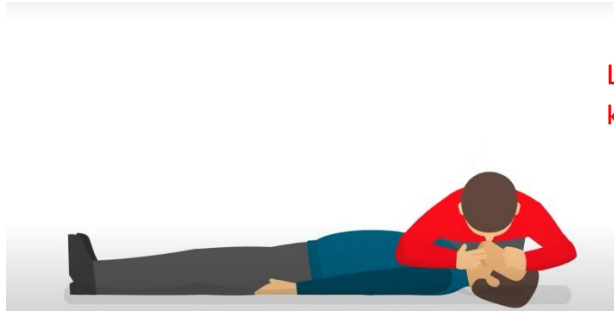
Plaats beide handen op het midden van de borst en duw vanuit je rug

Reanimeren in 6 stappen

Denk altijd eerst aan je eigen veiligheid!

5

Leg één hand op het voorhoofd, kantel het hoofd voorzichtig achterover, knijp de neus dicht lift de kin omhoog met twee vingers van je andere hand



BEADEMEN

- Kijk of het veilig is te beademen
- 2x Rustig inblazen binnen 10 seconden

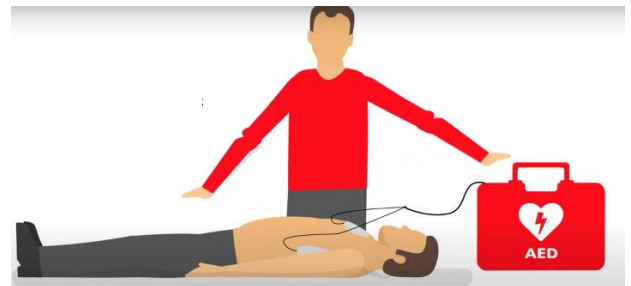
Kijk of de borstkas omhoog komt en wissel af met hartmassages

6

Leg de AED boven het hoofd van het slachtoffer

- Zet AED aan
- Ontbloot het bovenlichaam
- Plaats elektroden
- En doe wat de AED zegt

AED
AANSLUITEN



Is er nog een burger hulpverlener? Dan blijft de één persoon reanimeren en sluit de andere de AED aan
Wissel elkaar vervolgens iedere 2 minuten af tot jullie worden afgelost door het ambulance personeel

Heel goed gedaan!

EXTRA

Reanimatie bij kinderen of baby's

Stap 4 bij Kinderen

Plaats één hand op het midden van de borst en duw vanuit je rug

- Begin met **5x** beademen
- **15x** Hartmassage
- **2x** Beademen



Stap 4 bij Baby's

Plaats beide handen om de borst en duw met je duimen

- Begin met **5x** beademen
- **15x** Hartmassage
- **2x** Beademen



&

