

Reanimeer alleen

30 keer



©ERC

2 keer



©ERC

REANIMATIE

REANIMATIE van een volwassene

Zorg voor een veilige werkplek!

- 1. Controleer het bewustzijn:** schud voorzichtig aan de schouders en vraag ' Gaat alles goed met u?'. Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp!
 - 2. Controleer de ademhaling maximaal 10 seconden:** pas de kinlift toe en kantel het hoofd naar achteren: kijk, luister en voel.
- Als de ademhaling **niet normaal** is of u **twijfelt**:
- 3. Bel direct 1-1-2** voor een ambulance en zeg dat het om een *reanimatie* gaat.

Vraag om een AED of haal zelf een AED (indien beschikbaar).
Zet de AED aan en volg de gesproken instructies.

- 4. Direct starten met 30 borstcompressies**
Kniel bij de bovenarm van het slachtoffer, dat in rugligging op een harde onderlaag ligt, op de grond. Zet de hiel van een hand midden op de borstkas. Zet de hiel van uw andere hand erop en zorg dat uw vingers los zijn van de borstkas. Strek uw ellebogen en breng uw schouders recht boven uw handen door iets naar voren te buigen. Druk nu het borstbeen 4 à 5 cm in en laat de borstkas terug veren (niet leunen); houd daarbij contact met de borstkas. Doe dit soepel 30 keer. Houd een snelheid aan van 100 keer per minuut.
- 5. Beadem 2 keer**
Pas de kinlift toe, kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus van het slachtoffer dicht. Pas mond-op-mondbeademing toe. Beademen 1 seconde zó dat de borstkas omhoog gaat als bij een normale ademhaling. Laat het slachtoffer na elke beademing uitademen. Geef in totaal 2 beademingen.
- 6. Wissel 30 borstcompressies steeds af met 2 beademingen**

Reanimeer alleen. Als er een tweede hulpverlener is, wissel dan elke 2 minuten om vermoeidheid te voorkomen. Ga door tot er hulp is.

Leren reanimeren vergt praktische oefening op een oefenpop.
Meld u aan via www.reanimatiepartner.nl of informeer via reanimatie@hartstichting.nl.
Ook voor een opfriscursus en een AEDtraining kunt u zich aanmelden.

Reanimeer een kind, ouder dan 1 jaar, volgens bovenstaande aanpak. Dit advies is ook van toepassing op drenkelingen. Wilt u meer leren? Volg dan een specifieke training voor de reanimatie van kinderen en drenkelingen.
