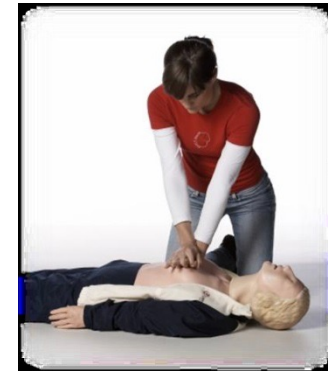



Reanimeren

- ▶ Controleer het bewustzijn
 - ▶ Roep om hulp
 - ▶ Controleer de ademhaling en maak zo nodig de luchtweg vrij
 - ▶ Alarmeer 112
-
- ▶ Geef 30 hartmassages
 - ▶ Geef 2 beademingen
 - ▶ Blijf dit herhalen tot er gespecialiseerde hulp er is

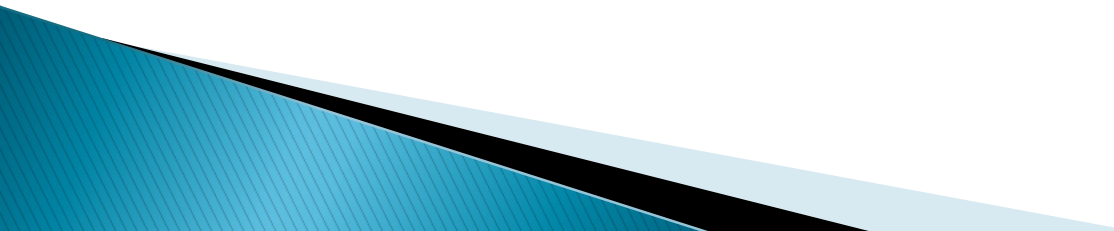


Techniek: hartmassages geven (1)

- ▶ Leg het slachtoffer op een harde ondergrond op zijn rug
 - ▶ Kniel naast hem neer
 - ▶ Neem plaats ter hoogte van de bovenarm
 - ▶ Plaats de hiel van je ene hand in het midden van de borstkas van het slachtoffer
- 



Techniek: hartmassages geven (2)

- ▶ Plaats de hiel van je andere hand boven op je eerste hand
 - ▶ Haak je vingers in elkaar
- 



Techniek: hartmassages geven (3)

- ▶ Hef vingers omhoog om zodat je geen druk op de ribben uitoefent
- ▶ Druk niet op de buik of het uiteinde van het borstbeen
- ▶ Zorg ervoor dat je schouders recht boven de borstkas van het slachtoffer staan
- ▶ Duw met gestrekte armen het borstbeen minstens 5 tot 6 cm loodrecht naar beneden



Techniek: hartmassages geven (4)

- ▶ Laat elke keer de borstkas weer volledig naar boven komen
- ▶ Let er op dat je handen niet van het borstbeen loskomen
- ▶ Het indrukken en ontspannen moet even lang duren
- ▶ Geef 30 hartmassages aan een tempo van 100 tot max 120 per min.



Techniek: mond-op-mondbeademingen geven (1)

- ▶ Kantel het hoofd van het slachtoffer achterover en til de kin omhoog
- ▶ Laat je hand op het voorhoofd van het slachtoffer liggen
- ▶ Knijp met je duim en wijsvinger de neus dicht
- ▶ Blijf met je andere hand de kin omhoog houden en laat de mond een beetje opengaan



Techniek: mond-op-mondbeademingen geven (2)

- ▶ Adem normaal in, buig voorover en sluit je mond goed over de mond van het slachtoffer
- ▶ Zorg dat er geen lucht ontsnapt
- ▶ Blaas gedurende 1 seconde gelijkmatig lucht in de mond

Kijk intussen of de borstkas naar boven komt



Techniek: mond-op-mondbeademingen geven (3)

- ▶ Houd het hoofd van het slachtoffer nog steeds gekanteld en blijf de kin omhoog houden
- ▶ Richt je hoofd op en kijk of de borstkas terug naar beneden gaat
- ▶ Adem opnieuw normaal in en geef een tweede beademing
- ▶ De twee beademingen mogen niet langer dan 5 seconden duren

