

# Reanimeren doe je zo!

**Bij een hartstilstand is er acuut levensgevaar  
Direct starten met reanimeren en een AED inzetten redt levens**

**Het is belangrijk dat je daarbij deze 6 stappen volgt**

## **Volg deze 6 stappen bij een hartstilstand**

Kijk eerst of je het slachtoffer veilig kunt benaderen. Als het nodig is en lukt, breng het slachtoffer dan naar een veiligere plek.

### **1. Controleer het bewustzijn**

Schud voorzichtig aan de schouders en vraag duidelijk hoorbaar: 'Gaat het?'.  
Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer.

### **2. Bel direct 112 (of laat iemand bellen)**

Vraag 112 om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert.

Leg de telefoon op speaker naast het hoofd van het slachtoffer. De medewerker van de meldkamer aan de telefoon begeleidt je door de reanimatie.

### **3. Controleer ademhaling**

Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen.

Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).

Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is.

Geen normale ademhaling en ben je alleen? Haal de AED als hij binnen handbereik is.

### **4. Geen normale ademhaling: start direct met 30 borstcompressies**

Zet je handen midden op de borstkas.

Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in.

Doe dit 30 keer in een tempo van 100-120 keer per minuut.

### **5. Beadem 2 keer**

Doe de kinlift (zie stap 3) en knijp de neus dicht.

Beadem 2 keer. Adem normaal in en adem in 1 seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt.

Onderbreek de borstcompressies hiervoor nooit meer dan 10 seconden. Ga door met reanimeren en wissel steeds 30 borstcompressies af met 2 beademingen.

### **6. Als de AED er is**

Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.

Ontbloot het bovenlijf en zet de AED aan.

Bevestig de elektroden en volg de opdrachten van de AED op.

Ga door met reanimeren tot de ambulancemedewerkers het overnemen.

Wissel elke 2 minuten als meerdere mensen kunnen reanimeren. Onderbreek de reanimatie steeds zo kort mogelijk.

**Bovenstaande informatie is afkomstig van de Hartstichting.**

**Wil je goed voorbereid op pad gaan? Aldefit.nl leert je in een dagdeel reanimeren en eerste hulp verlenen.**



**Aldefit**  
natuurlijk wandelen

 chi » walking\*  
NEDERLAND / BELGIË

 Fit  
Stap