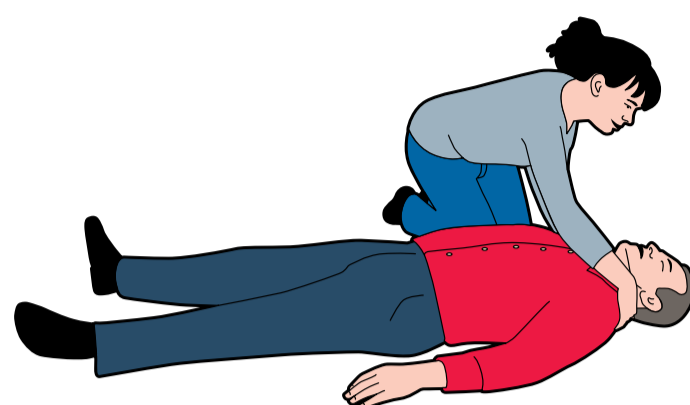




Zorg voor een veilige omgeving

1 Controleer bewustzijn

- Schud voorzichtig aan de schouders en vraag (luid): 'Gaat het?'
- Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos.



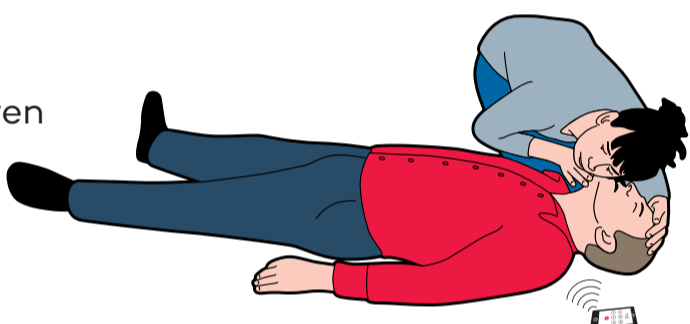
2 Bel direct 112

- Omstanders aanwezig? Vraag hen 112 te bellen en een AED te halen indien beschikbaar.
- Alleen? Bel 112, leg de telefoon naast het slachtoffer op speakerfunctie. Vraag om een ambulance. Zeg dat het slachtoffer niet reageert. Volg de instructies van de meldkamermedewerker.



3 Controleer ademhaling

- Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd naar achteren om de luchtwegen te openen.
- Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden.
- Geen of geen normale ademhaling en ben je alleen? Haal een AED indien deze DIRECT beschikbaar is.



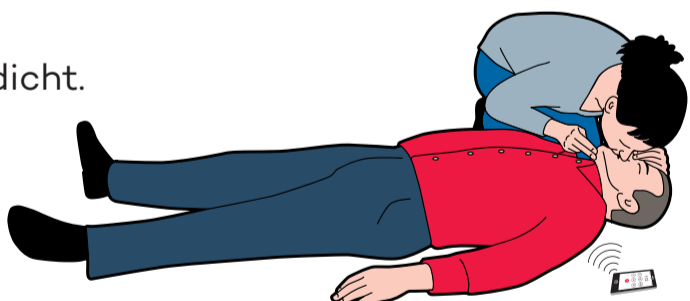
4 Start met 30 borstcompressies

- Zet je handen midden op de borstkas.
- Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in.
- Doe dit 30 keer in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut.



5 Beadem 2 keer

- Doe de kinlift, kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht.
- Pas mond-op-mondbeademing toe. Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt.
- Beadem in totaal 2 keer. Dit mag maximaal 10 seconden het geven van compressies onderbreken.
- Ga door met reanimeren en wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen. Als er een 2e hulpverlener is: wissel elke 2 minuten.



6 Gebruik de AED

- Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan en doe altijd wat de AED zegt.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas.
- Volg de opdrachten van de AED op totdat de ambulancezorgverleners arriveren en zeggen dat je mag stoppen.



Red levens in jouw buurt

Heb je privé of voor jouw beroep/studie leren reanimeren? Meld je dan aan als burgerhulpverlener en kom in actie bij een hartstilstand in jouw buurt.

Ga naar www.hartstichting.nl/burgerhulpverlener