

Reanimatie van een volwassene

STAP 1

CONTROLE
BEWUSTZIJN



Schudt voorzichtig aan de schouder en vraag: 'wat is er gebeurd?'
Geen reactie? Er is bewusteloosheid. Trek de aandacht van iemand!

STAP 2

CONTROLE
ADEMHALING

MAXIMAAL 10 SECONDEN



Hoofd naar achteren, inspecteer kort de mondholte, pas kinlift toe: kijk, luister en voel. Als er geen normale ademhaling is of bij twijfel, dan altijd mond-op-mondbeademing toepassen!

STAP 3

WAARSCHUW DIRECT
VIA 1-1-2

1-1-2

Zeg dat het om reanimatie gaat.

STAP 4

BEADEMINGEN



Hoofd achterover en kinlift.
Mond-op-mondbeademing, 2 seconden per beademing zo dat de borstkas omhoog gaat komen.
Geef 2 effectieve beademingen, maar doe nooit meer dan 5 pogingen. Laat het slachtoffer ook uitademen.

STAP 5

CONTROLE
HALSSLAGADER



Als de halsslag afwezig is of er is twijfel, start dan altijd hartmassages:

- harde ondergrond
- op de onderste helft van het borstbeen
- hiel van de hand, vinger los van de borstkas
- armen strekken en schouders boven handen
- borstbeen 4 à 5 cm. indrukken, dat is ongeveer eenderde van de doorsnede van de borstkas
- 15 keer soepel
- hartmassagesnelheid is 100 keer per minuut
- niet leunen

STAP 6

REANIMEER
ALLEEN



Wissel 15 hartmassages af met 2 beademingen tot er hulp is.