



Nederlandse  Hartstichting



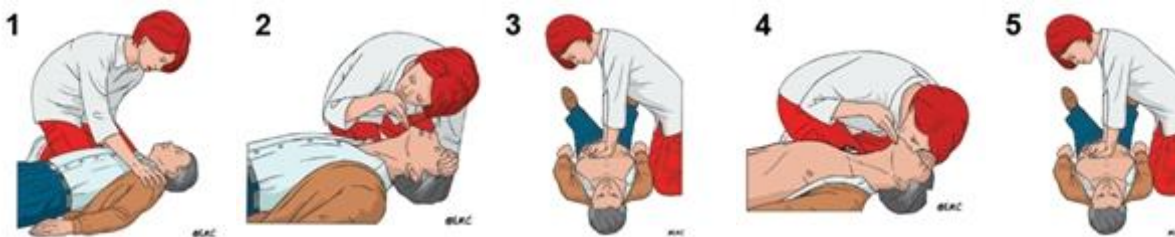
Wat is reanimeren?

Reanimatie betekent letterlijk 'de geest' (*animus*) 'terug' (*re*). Je wekt iemand weer tot leven. Reanimatie is een combinatie van hartmassage en mond-op-mondbeademing. Bij hartmassage wordt het borstbeen ritmisch ingedruwd en weer in rustpositie gebracht. Bij het induwen wordt het hart tussen het borstbeen en de wervelkolom samengedrukt, waardoor het bloed uit het hart het lichaam in wordt gepompt. Bij de beademing wordt zuurstof ingeblazen. Door hartmassage en beademing af te wisselen, blijft de bloedsomloop en daarmee het zuurstoftransport kunstmatig op gang. Door dit te doen overbrug je de tijd totdat er gespecialiseerde hulpdiensten zijn en voorkom je hersenbeschadiging. Stop daarom nooit met reanimeren. Blijf doorgaan totdat iemand met een AED (Automatische Externe Defibrillator) arriveert en/of totdat ambulancezorgverleners de reanimatie van je overnemen.

Reanimatie in stappen

De Hartstichting wijst erop dat het volgen van een reanimatiecursus noodzakelijk blijft om deze handelingen in de praktijk correct te kunnen uitvoeren. Deze afbeeldingen en beschrijvingen gelden als een geheugensteuntje voor mensen die een reanimatiecursus hebben gevolgd.

Deze illustraties geven een idee van hoe reanimatie in z'n werk gaat.



Stap 1: Controleer het bewustzijn door het slachtoffer aan te spreken en voorzichtig aan de schouders te schudden. Geen reactie? Roep om hulp.

Stap 2: Open de luchtweg. Controleer de ademhaling door 10 seconden te kijken of de borstkas omhoogkomt, te luisteren aan de mond en neus of je ademgeluiden hoort, en te voelen met je wang of het slachtoffer ertegenaan ademt. Ademhaling afwezig, niet normaal of je twijfelt?

Stap 3: Start de reanimatie met 30 hartmassages. Zorg voor een harde ondergrond. Zet de hiel van je hand op het midden van de borstkas van het slachtoffer. Zet je andere hand erop en zorg dat je vingers vrij zijn van de borstkas. Strek je ellebogen en breng je schouders zo ver naar voren dat ze recht boven je handen op de borstkas van het slachtoffer zijn. Druk dan het borstbeen loodrecht 4 tot 5 centimeter in. Laat het borstbeen volledig terugveren, maar haal je handen niet weg. Doe 30 hartmassages. Houd een tempo aan van 100 keer per minuut.

Stap 4: Beadem 2 keer. Kantel het hoofd naar achteren en til de kin met 2 vingertoppen op. Knijp de neus dicht met duim en wijsvinger van de hand die op het voorhoofd ligt. De mond zal openvallen. Plaats je lippen over de mond van het slachtoffer en sluit die goed af. Adem gedurende 1 seconde goed uit in de mond van het slachtoffer. Kijk vanuit je ooghoek of de borstkas omhoogkomt, als bij een normale ademhaling. Geef in totaal 2 beademingen. Tussendoor de mond van het slachtoffer vrijmaken zodat de ingeblazen lucht er uit kan.

Stap 5: Geef na 2 beademingen weer direct 30 hartmassages en wissel 30 hartmassages steeds af met 2 beademingen totdat iemand met een AED (Automatische Externe Defibrillator) arriveert en/of totdat ambulancezorgverleners de reanimatie van je overnemen.