

## Reanimeer in 6 stappen

www.hartstichting.nl/reanimatie



### 1 Controleer bewustzijn van het slachtoffer

- 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 bent u alleen? Haal een AED indien deze DIRECT beschikbaar is.



### 4 Start met 30 borstcompressies

- Zet uw 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 zo dat de borstkas omhoog komt.
- Beademen 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 u mag stoppen.



Wanneer iemand een hartstilstand krijgt, zijn de eerste 6 minuten van cruciaal belang. Omdat professionele hulpverlening vaak niet in deze 6 minuten ter plaatse is, zijn 170.000 vrijwilligers nodig.

### Kun jij al reanimeren?

Meld je nu aan voor de gratis workshop georganiseerd door de Lions Alblasserwaard d' Egelantier, gesponsord door Aukes training en advies. Daarmee red jij levens!

### Wanneer?

Dinsdag 21 februari 2017

### Hoe laat?

19.00 tot 22.00

### Waar?

Aukes training en advies  
Kelvinring 54  
2952 BG Alblasserdam

### Aanmelden?

Stuur een mail naar [info@lionsegelantier.nl](mailto:info@lionsegelantier.nl) of bezoek onze website [www.lionsegelantier.nl](http://www.lionsegelantier.nl)

### Wat leer je bij een reanimatiecursus?

In een reanimatiecursus leer je reanimeren en een AED bedienen. Je weet daarna hoe je moet handelen bij een hartstilstand.

**AUKES** training & advies



In de basiscursus van ongeveer 2,5 uur komt aan bod:

#### Programma

- Hoe herken je een hartstilstand
- Hoe controleer je het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer
- Hoe u moet reanimeren (aanleren technieken mond-op-mondbeademing)
- Hoe de AED eruit ziet, hoe deze werkt en hoe je dit apparaat moet gebruiken

Samen met andere deelnemers oefen je alle reanimatiestappen op oefenpoppen en maak je gebruik van een oefen-AED. Na afloop van de cursus ontvang je een certificaat

Wanneer iemand een hartstilstand krijgt, zijn de eerste 6 minuten van cruciaal belang. Omdat professionele hulpverlening vaak niet in deze 6 minuten ter plaatse is, zijn 170.000 vrijwilligers nodig. Volg de cursus en meld je aan als vrijwilliger!

## Hoe werkt een oproepsysteem?

Meldkamers van 112 van de ambulancediensten werken met een database met burgerhulpverleners en AED's. Burgerhulpverleners zijn vrijwilligers die kunnen reanimeren en/of de AED kunnen gebruiken. Op het moment dat de meldkamer een melding krijgt over een hartstilstand schakelt zij, direct na het uitsturen van de ambulance(s), het oproepsysteem in. Via dit systeem gaan sms'jes naar burgerhulpverleners die binnen een straal van ongeveer 1.000-1.500 meter van het slachtoffer wonen of werken. Het sms'je bevat de locatie waar het slachtoffer zich bevindt met de boodschap daarheen te gaan en te starten met reanimatie of om een bepaalde AED op te halen en vervolgens naar het slachtoffer te gaan. Omdat meerdere hulpverleners een sms'je krijgen is de kans groot dat je er niet alleen voor staat en samen hulp verleent aan het slachtoffer.

## Wat betekent dit voor mij?

Het oproepsysteem selecteert alle burgerhulpverleners die binnen een bepaalde straal wonen of werken. Het kan dus zijn dat het slachtoffer een bekende is. De sms'jes kunnen 7 dagen per week, 24 uur per dag, dus ook 's nachts worden uitgestuurd. Het gaat om een vrijwillig systeem en je verleent alleen hulp als je daartoe in staat bent. Mocht je om persoonlijke redenen op dat moment geen hulp kunnen of willen verlenen, dan reageer je niet op de oproep.

Via de website van het oproepsysteem kunt je zelf je beschikbaarheid instellen zodat je niet wordt opgeroepen als je op bepaalde momenten echt niet naar een slachtoffer kunt gaan. Ook kun je verschillende adressen opgeven, bijvoorbeeld je woon- en je werkadres.

Je wordt alleen opgeroepen als er in de buurt van de door jouw opgegeven adressen een hartstilstand plaatsvindt. Als je bijvoorbeeld in Groningen woont, en een dagje naar Amsterdam gaat, word je niet opgeroepen als er in Amsterdam iets gebeurt. Wel kan het voorkomen dat je op dat moment een oproep krijgt omdat er in jouw wijk in Groningen iets gebeurt. Je kunt dan vanzelfsprekend niet gaan en daar wordt in het systeem ook rekening mee gehouden.

## Download de Reanimatie App

Al een reanimatiecursus gehad, maar wil je alle stappen nog eens nalezen? Of heb je ondersteuning nodig bij het verlenen van hulp bij een hartstilstand? Hiervoor is de gratis Reanimatie App van de Hartstichting een handig hulpmiddel. De app is bedoeld voor mensen die al een reanimatiecursus hebben gevolgd. Download de gratis Reanimatie App voor Android of voor iPhone

Enthousiast geworden? Bij ons zijn de trainingen ook te boeken in-house of bij een open inschrijvingen. Voor alle informatie en data bezoek onze website; [www.aukestrainingenadvies.nl](http://www.aukestrainingenadvies.nl)

Een reanimatiecursus kost €65,00 inclusief lesboekje.  
Een herhalingscursus kost € €35,00.

Belangrijk om te weten: diverse zorgverzekeraars vergoeden een reanimatiecursus via de aanvullende verzekering. Check dit bij uw verzekering. Meestal vindt je deze vergoeding onder het kopje 'preventieve zorg' of 'preventieve cursus'.

Volg ons ook op Facebook en LinkedIn, vinden wij leuk!



**AUKES** training & advies



Meld u aan als burgerhulpverlener

[www.hartstichting.nl/reanimatie](http://www.hartstichting.nl/reanimatie)