

Leer reanimeren in 6 stappen

20 oktober 2014 | [Reanimatie](#)

In Nederland worden per jaar zo'n 16.000 mensen getroffen door een hartstilstand. Een hartstilstand kost 35 levens per dag. Na een hartstilstand zijn de **eerste 6 minuten cruciaal** om de overlevingskans te vergroten. Hoe eerder er gereanimeerd wordt, hoe groter de kans op overleven. **Het is belangrijk dat er daarom zoveel mogelijk mensen kunnen reanimeren!**

Lees meer:

[De nieuwe reanimatierichtlijnen 2021](#)

Hieronder leggen wij uit **in 6 stappen hoe je moet reanimeren**. Echter, tijdens een **BHV cursus**, wordt dit in de praktijk geoefend met een oefenpop en een AED. Dat kunnen we hier natuurlijk niet nabootsen. Voor het gemak zijn er video's toegevoegd die als voorbeeld dienen. Ook zijn er **handige reanimatie apps** beschikbaar voor je smartphone.

Stap 1: Zorg ervoor dat jezelf, omstanders en het slachtoffer veilig zijn

Stap 2: kijk of het slachtoffer reageert

Schud voorzichtig aan de schouders van het slachtoffer en vraag hoe het gaat. Krijg je geen reactie? Het slachtoffer is dan bewusteloos.

Stap 3: bel 1-1-2 en controleer ademhaling

- Vraag een omstander om 1-1-2 te bellen en een AED te halen, indien die beschikbaar is. Als je alleen bent, bel je zelf 1-1-2.
- Zet de telefoon op luidspreker zodat je de aanwijzingen van de centralist kunt horen.

Lees meer:

Red levens met een reanimatiecursus

Houd de luchtweg open en kijk, luister en voel maximaal 10 seconden.

- Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd naar achteren.

- Til de kin op met twee vingertoppen van de andere hand. Dit heet een kinlift.
- Kijk, luister en voel of er ademhaling is.

Stap 4: start met 30 borstcompressies

- Zet je handen midden op de borstkas.
- Duw 5 tot 6 cm in.
- Doe dit 30 keer in een tempo van tenminste 100 keer per minuut.

Stap 5: beadem 2 keer

- Doe de kinlift (zie stap 3).
- Kantel het hoofd naar achteren.
- Pas mond-op-mondbeademing toe.
- Beadem 1 seconde zo dat de borstkas omhoog komt.
- Laat het slachtoffer uitademen.
- Beadem in totaal 2 keer.

Ga door met reanimeren 30:2 (30 borstcompressies gevolgd door 2 beademingen.) Ga door totdat professionele hulpverlening zegt dat je mag stoppen. Als er een 2e hulpverlener aanwezig is kun je om de 2 minuten afwisselen. Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.

Lees meer:

Top 5 reanimatienummers

Stap 6: indien AED aanwezig is, sluit AED aan

- Onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan.

- Volg de instructies van de AED.
- Bevestig de elektroden.
- Zorg ervoor dat niemand het slachtoffer aanraakt als de AED het hartritme analyseert.

Een AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Op de pagina 'wat is een AED' staat meer informatie over de werking en nut van een AED.

Ga door met reanimatie totdat

- professionele hulpverleners zeggen dat je mag stoppen;
- het slachtoffer komt bij bewustzijn. het slachtoffer beweegt, opent zijn ogen of begint te ademen.
- het slachtoffer een niet-reanimatieverklaring heeft, die bij het slachtoffer hoort.

Leg het slachtoffer dan in een stabiele zijligging.

