








BASIC LIFE SUPPORT STAP VOOR STAP

VOLGORDE/ACTIE	TECHNISCHE BESCHRIJVING
VEILIGHEID 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en eventuele omstanders
REACTIE Controleer op een reactie 	<ul style="list-style-type: none"> • Schud het slachtoffer zachtjes bij de schouders en vraag luid: <i>"Hoe gaat het?"</i>
LUCHTWEG Open de luchtweg 	<ul style="list-style-type: none"> • Als er geen reactie komt, plaats het slachtoffer dan op zijn rug • Met je hand op het voorhoofd en je vingertoppen op de punt van de kin, kantel je het hoofd van het slachtoffer voorzichtig naar achteren en til je de kin op om de luchtweg te openen
ADEMHALING Kijk, luister en voel naar ademhaling 	<ul style="list-style-type: none"> • Kijk, luister en voel naar ademhaling niet langer dan 10 seconden • Een slachtoffer dat nauwelijks ademt of onregelmatig, langzaam en luidruchtig naar adem hapt (gaspt), ademt niet normaal
GEEN OF ABNORMALE ADEMHALING Alarmeer de hulpdiensten 	<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer de ademhaling afwezig of abnormaal is, vraag een helper om naar de hulpdiensten te bellen of doe het zelf • Blijf bij het slachtoffer indien mogelijk • Activeer de luidsprekerfunctie of de handenvrije optie op de telefoon, zodat je de reanimatie kan starten terwijl je met de operator 112 praat
LAAT EEN AED HALEN Stuur iemand om een AED te gaan halen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stuur iemand om een AED te zoeken en naar jou te brengen, indien beschikbaar • Ben je alleen, verlaat het slachtoffer NIET maar start de reanimatie
CIRCULATIE Start met borstcompressies 	<ul style="list-style-type: none"> • Kniel naast het slachtoffer • Plaats de hiel van één hand op de onderste helft van het borstbeen van het slachtoffer - dit is in het centrum van de borstkas van het slachtoffer • Plaats de hiel van de andere hand bovenop de eerste hand en strengel de vingers in elkaar • Streck je armen • Positioneer jezelf verticaal boven de borstkas van het slachtoffer en druk het borstbeen minimaal 5 cm naar beneden (maar niet meer dan 6 cm) • Laat na elke borstcompressie alle druk op de borstkas los zonder het contact van je handen met het borstbeen te verliezen • Herhaal dit met een frequentie van 100-120 per minuut