

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

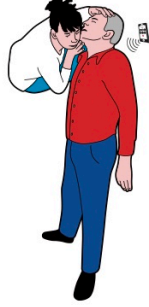
- Omstanders aanwezig? Vraag hen 112 te bellen en een AED te halen indien beschikbaar.
- Alleen? Bel 112, leg de telefoon naast het slachtoffer op speakerfunctie. Vraag om een ambulance. Zeg dat het slachtoffer niet reageert. Volg de instructies van de meldkamermedewerker.



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 vinger toppen van de andere hand (kinlift).
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden.
- Geen of geen normale ademhaling en ben je alleen? Haal een AED indien deze DIRECT beschikbaar is.



4

Start met 30 borstcompressies

- Zet je 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.
- Beadem 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 ontbloote borstkas.
- Volg de opdrachten van de AED op totdat de ambulance- en zorgverleners arriveren en zeggen dat je mag stoppen.

