

BASIC LIFE SUPPORT

STAP-VOOR-STAP



VOLGORDE / ACTIE		TECHNISCHE BESCHRIJVING
VEILIGHEID		Zorg voor de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en alle omstanders
ANTWOORD Zoek naar een reactie		Schud voorzichtig de schouders van het slachtoffer en vraag luid: "Hoe gaat het?"
LUCHTWEG Open de luchtweg		<ul style="list-style-type: none"> • Geen reactie? Leg het slachtoffer op de rug • Leg je hand op het voorhoofd van het slachtoffer en de vingertoppen onder de punt van de kin. Kantel voorzichtig het hoofd naar achter en hef de kin op om de luchtwegen te openen.
ADEMHALING Kijk, Luister en Voel naar ademhaling		<ul style="list-style-type: none"> • Kijk, luister en voel voor ademhaling gedurende niet meer dan 10 seconden • Een slachtoffer dat amper ademt of onregelmatig, traag en luidruchtig gaspt, ademt niet normaal
GEEN OF ABNORMALE ADEMHALING Alarmeer de hulpdiensten		<ul style="list-style-type: none"> • Als er geen of abnormale ademhaling is, vraag een helper de hulpdiensten te alarmeren of doe het zelf • Blijf zo mogelijk bij het slachtoffer • Zet de luidsprekerfunctie of een handenvrije optie van je telefoon aan en start reanimatie terwijl je met de dispatcher spreekt
VRAAG EEN AED Stuur iemand om een AED te gaan halen		<ul style="list-style-type: none"> • Stuur iemand om een AED te zoeken en te brengen indien beschikbaar • Ben je alleen, verlaat het slachtoffer NIET, maar start de reanimatie
CIRCULATIE Start borstcompressies		<ul style="list-style-type: none"> • Kniel naast het slachtoffer • Plaats de hiel van één hand in het midden van de borstkas van het slachtoffer, dit is op de onderste helft van het borstbeen • Plaats de hiel van de andere hand bovenop de eerste handen strengel de vingers ineen • Streck de armen • Plaats jezelf loodrecht boven de borstkas van het slachtoffer en druk het borstbeen minstens 5 cm diep in (niet meer dan 6 cm) • Laat na elke borstcompressie alle druk op de borstkas los zonder het contact tussen je handen en de borstkas te verliezen • Herhaal met een frequentie van 100-120/min.