

# Reanimatie

**Stap 0: eigen veiligheid nachecken**

**Stap 1: Zie het slachtoffer, geef het prikkels, kijk of het nog bij bewustzijn is**





**Stap 2: Slachtoffer onbewust = check ademhaling na**



**Stap 3: Bel de hulpdiensten of laat iemand de hulpdiensten bellen, zeg hen dat je een bewusteloos slachtoffer hebt dat niet meer ademt**





**Stap 6: Zoek het midden van de borstbeen om de beademhaling te starten, gewoon pal in het midden op gevoel**



**Stap 7: Klem je andere hand in de ene hand**





**Stap 8: Duw het borstbeen goed, diep, in, op de pop zie je of je goed induwt als het dingetje groen wordt, bij een echt mens natuurlijk niet**

**Stap 8b: Je gaat met je armen gestrekt boven het slachtoffer zitten (zie foto)**







**STAP 9: Vergeet niet ervoor te zorgen dat je knieën goed gespreid zijn, ene kant aan zijn navel en de andere kortbij zijn nek.**

**STAP 10: Voer de hartmassage 30 keren uit.**





**STAP 11: Beadem 2x na de 30x hartmassage, eerst voer je de kinlift uit zoals op de foto. Je pakt meneer bij z'n neus en gaat met je elleboog naar achter**



## **Stap 12: Je beademt twee keer**



**Stap 13: Je kijkt tijdens het beademen of de borstkas omhoog gaat.**

**Gaat hij omhoog = je beademt goed/er is niks in zijn keel dat de lucht tegenhoudt.**

**Gaat hij niet omhoog = er zit iets in zijn keel dat lucht tegenhoudt, je doet enkel hartmassage verder**





**Stap 14: Je herhaalt de hartmassage en  
beademingen totdat de hulpdiensten komen**

