

**ALLE BURGERS**  
van de wereld kunnen  
een leven **REDDEN**

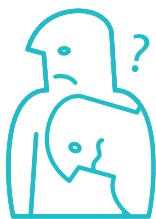


**16 OKT 2019**

De "Restart a Heart" Werelddag

meer bewustmaking van de hartstilstand

---



## 1. CONTROLEER

Zorg ervoor dat het veilig is om te benaderen:

- Controleer op enige reactie van het slachtoffer
- Kantel het hoofd achterover, til de kin op en controleer de ademhaling
- Als de ademhaling afwezig of niet normaal is, is reanimatie nodig



## 2. BEL

- Bel naar 112 en volg hun instructies
- Als er iemand is om te helpen, vraag om 112 te bellen, en laat hem/haar een AED halen
- Borstcompressies zijn het belangrijkste voor de overleving. Vertraag of onderbreek de borstcompressies niet



## 3. DUW

- Zet beide handen in het centrum van de borstkas
- Duw de borstkas 5 tot 6 cm in aan 100-120 keer/min op het ritme van “Stayin’ Alive”
- Heb je het geleerd, geef 2 beademingen tussen elke groep van 30 borstcompressies, of anders geef je borstcompressies constant door
- Duw hard en snel. Maak je geen zorgen, je kan geen kwaad doen
- Als een AED aankomt, activeer deze onmiddellijk en volg de instructies
- Als de hulpdiensten aankomen, ga je door totdat je verteld wordt om te stoppen
- Goed gedaan! Iets doen redt levens en is **ALTIJD** beter dan niets doen.

Een initiatief van



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
www.erc.edu



[WWW.ILCOR.ORG/WRAH](http://WWW.ILCOR.ORG/WRAH)  
[#worldrestartheart](https://twitter.com/worldrestartheart)