

De lessen leren Reanimeren zijn weer begonnen S.W. VLIETLAND

Van de 160 leden zijn er nu 35 leden die een reanimatie opleiding binnen onze vereniging hebben gevolgd. Dus bijna 22% van de leden kunnen u helpen (herkennen) als u een hartstilstand krijgt.

Reanimeren is belangrijk! Bij een hartstilstand is er acuut levensgevaar. Direct starten met reanimeren en het aansluiten van een AED redt levens. Wist u dat er op het vlietland een AED bij de woonark hangt. We willen graag dat u samen met de instructeur leert reanimeren en omgaan met de AED. Het doel is dat 50% van de leden elkaar kunnen helpen in geval het nodig is. Dus geef je op voor een beginners- of een herhaling cursus en mail naar AED@vlietlandmaassluis.nl . Helaas kan ik u niet u zelf leren reanimeren maar wel u de symptomen laten herkennen. Deze cursus is vooral bedoeld om uw naasten te helpen. Daarom is ook het hele gezin vanaf 12 jaar welkom. Bij voldoende aanmeldingen starten we een nieuwe of een herhaling cursus. Graag tot ziens René van Vuuren.

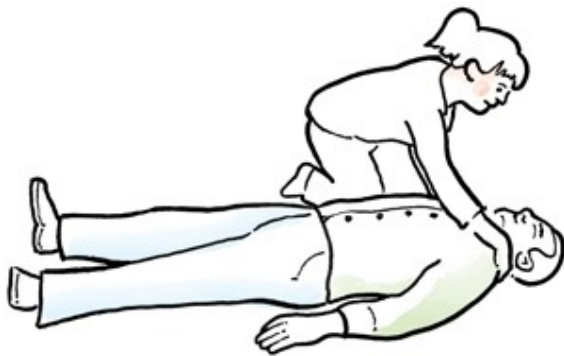
Bij een hartstilstand is er acuut levensgevaar. Direct starten met reanimeren en het aansluiten van een AED redt levens. Maar hoe doe je dat? Deze zes stappen zijn cruciaal om iemand het leven te redden bij een hartstilstand.

Iedere week krijgen driehonderd mensen buiten het ziekenhuis een hartstilstand. De overlevingskans van zo iemand neemt toe als binnen 6 minuten wordt gestart met hartmassage en zo snel mogelijk de Automatische Externe Defibrillator (AED) wordt gebruikt. Dit is een draagbaar apparaat dat via gesproken opdrachten helpt bij het reanimeren en wanneer het nodig is een elektrische schok geeft.

Door te reanimeren neem je de [bloedsomloop](#) en ademhaling van iemand die een hartstilstand heeft gehad feitelijk over. Je stelt de [hersenenfunctie](#) erdoor veilig en je overbrugt de tijd tot de ambulance of Automatische Externe Defibrillator (AED) er is.

Volg deze zes stappen bij een hartstilstand:

Stap 1: controleer het bewustzijn



Schud voorzichtig aan de schouders en vraag: 'Gaat het?'. Krijg je geen reactie? Dan is het slachtoffer bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp.

Stap 2: bel direct 112



Bel direct 112 of laat iemand anders dat voor je doen. Vraag om een ambulance en zeg er bij dat het om een reanimatie gaat. Vraag indien mogelijk aan een omstander om op zoek te gaan naar een AED. Een AED is een apparaat dat een elektrische schok toedient, waardoor het hartritme kan herstellen. Je vindt ze bij veel bedrijven, supermarkten en er zijn ook gemeentelijke AED's in een groen kastje aan de muur.

Om ervoor te zorgen dat je in een noodsituatie zo snel mogelijk de dichtstbijzijnde AED kunt vinden, streeft het Rode Kruis ernaar om alle AED-apparaten in Nederland in kaart te brengen. Op [hun site](#) kun je zien waar in jouw omgeving een AED te vinden is.

Stap 3: controleer de ademhaling



Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen. Til de kin op met twee vingertoppen van de andere hand (dit heet de kinlift). Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is. Geen normale ademhaling? Haal een AED indien deze DIRECT beschikbaar is.

Stap 4: start met 30 borstcompressies



- Plaats een hand op het midden van het borstbeen. Plaats de andere hand op de eerste. Je kunt ervoor kiezen om de vingers van deze hand in die van de andere te haken. Zo voorkom je dat je druk op de ribben kan uitvoeren. Druk ook niet op de bovenstreek van de buik of op het bovenste deel van het borstbeen.
- Ga nu met je schouders boven het slachtoffer hangen. Strek je armen en zet je ellebogen 'op slot'.
- Druk met gestrekte armen de borstkas in. Voor een effectieve druk moet de borstkas een derde ingedrukt worden. Bij volwassenen is dit 5 à 6 centimeter.
- Laat elke keer de borstkas goed omhoog komen. Let op dat je niet op het slachtoffer blijft leunen. Een handige truc hierbij is om je voeten iets van de grond te houden. Zorg ervoor dat je handen niet helemaal los komen van het slachtoffer omdat je dan gaat schuiven.
- Doe dertig compressies achter elkaar in een tempo van minimaal honderd en maximaal 120 per minuut. Het indrukken en 'loslaten' van de borstkas moet in hetzelfde tempo gaan.

Om de frequentie van minimaal honderd per minuut te halen, zijn er een aantal hulpmiddelen. De eerste is gewoon tellen op de volgende manier: 'een en twee en drie en vier en vijf en zes ... en elf en twaalf, dertien, veertien, etcetera'. In het begin tel je dus steeds met 'en' tussendoor. Vanaf de dertien bestaan de getallen uit twee lettergrepen en kun je de 'en' weglaten.

Je kunt ook in jezelf het liedje 'Staying alive' van de Beegees of 'Altijd is kortjakje ziek' zingen. Deze twee liedjes hebben precies het goede tempo voor de borstcompressies.

Stap 5: beadem 2 keer



Na dertig borstcompressies ga je beademen.

- Doe de kinlift.
- Kantel het hoofd naar achteren.
- Knijp de neus dicht.
- Pas mond-op-mondbeademing toe.
- Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt (kijk naar de borstkas).
- Laat het slachtoffer uitademen.
- Beadem in totaal twee keer. Dit mag maximaal 10 seconden het geven van compressies onderbreken.

Ga door met reanimeren en wissel dertig borstcompressies af met twee beademingen. Als er een tweede hulpverlener is, wissel dan iedere twee minuten.

Stap 6: gebruik de AED



- Onderbreek de reanimatie liever niet, of in ieder geval zo kort mogelijk.
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan en doe altijd precies wat de AED zegt.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas.
- Volg de opdrachten van de AED op, totdat de ambulancezorgverleners arriveren en aangeven dat je mag stoppen.

