



Reanimatie training

**Waarom is ingrijpen
belangrijk?**

Belang

- 300 mensen per week krijgen een hartstilstand
- Elke minuut dat je niks doet neemt de overlevingskans af



Wat is een hartstilstand?

Hartstilstand

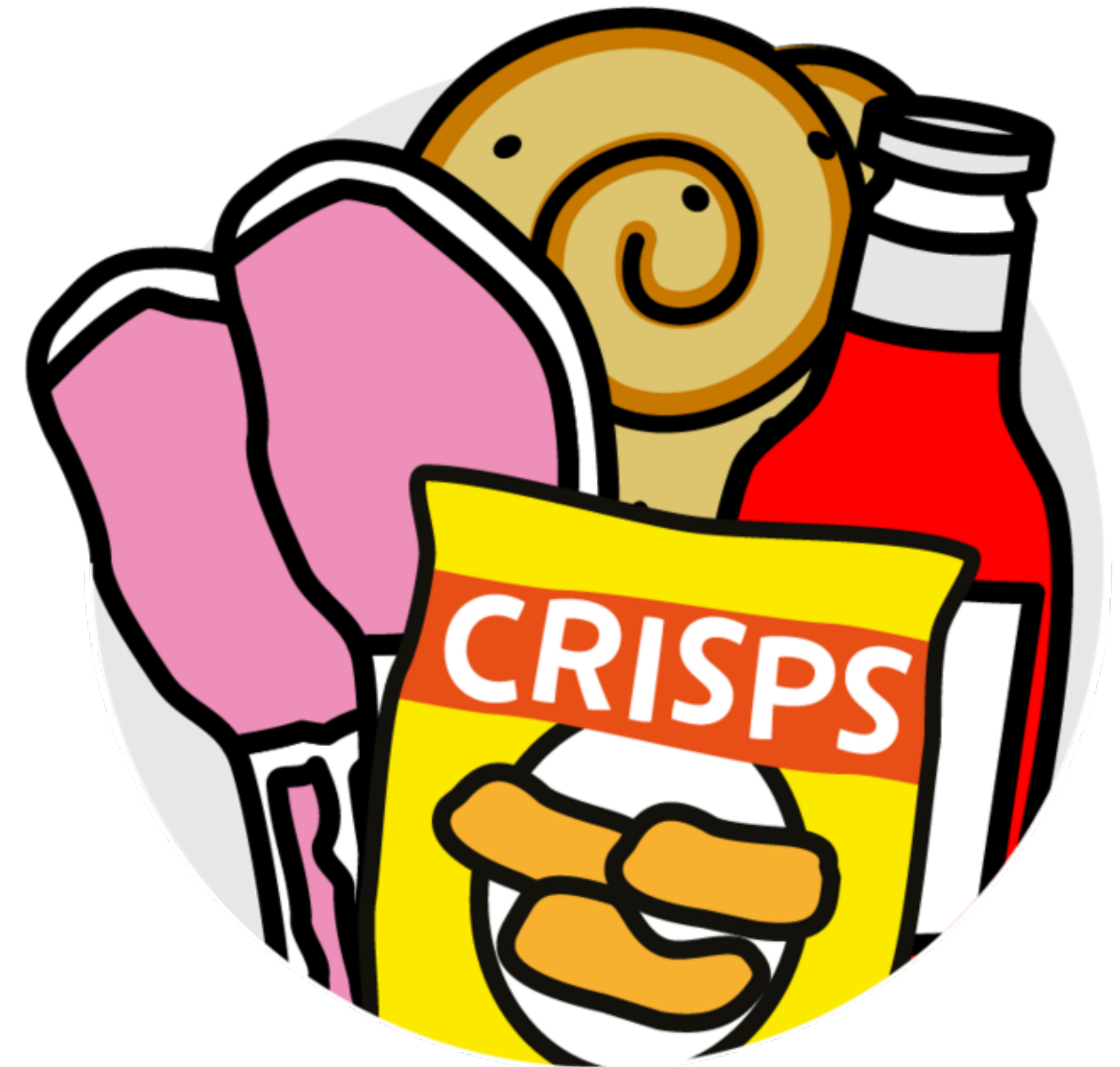
- Het hart werkt niet meer
- Geen zuurstof richting de organen
- Geen ademhaling en slachtoffer is bewusteloos

**Wat is de
oorzaak?**

Oorzaak

De meest voorkomende oorzaak is door dichtslibbing van de aderen rondom het hart

- Ongezond leven
- Erfelijk



**Wat weet je over
reanimeren?**

Nut van reanimeren

- Functie van het hart overnemen
- Zuurstofrijk bloed richting de hersenen
- Hersenschade voorkomen

De stappen van reanimeren

1

Controleer bewustzijn

Benader het slachtoffer en kijk of de situatie **veilig** is. Schud rustig aan de schouders en vraag: *'Gaaf het?'*

Bij reactie: zoek uit wat er is

Geen reactie: bel 112



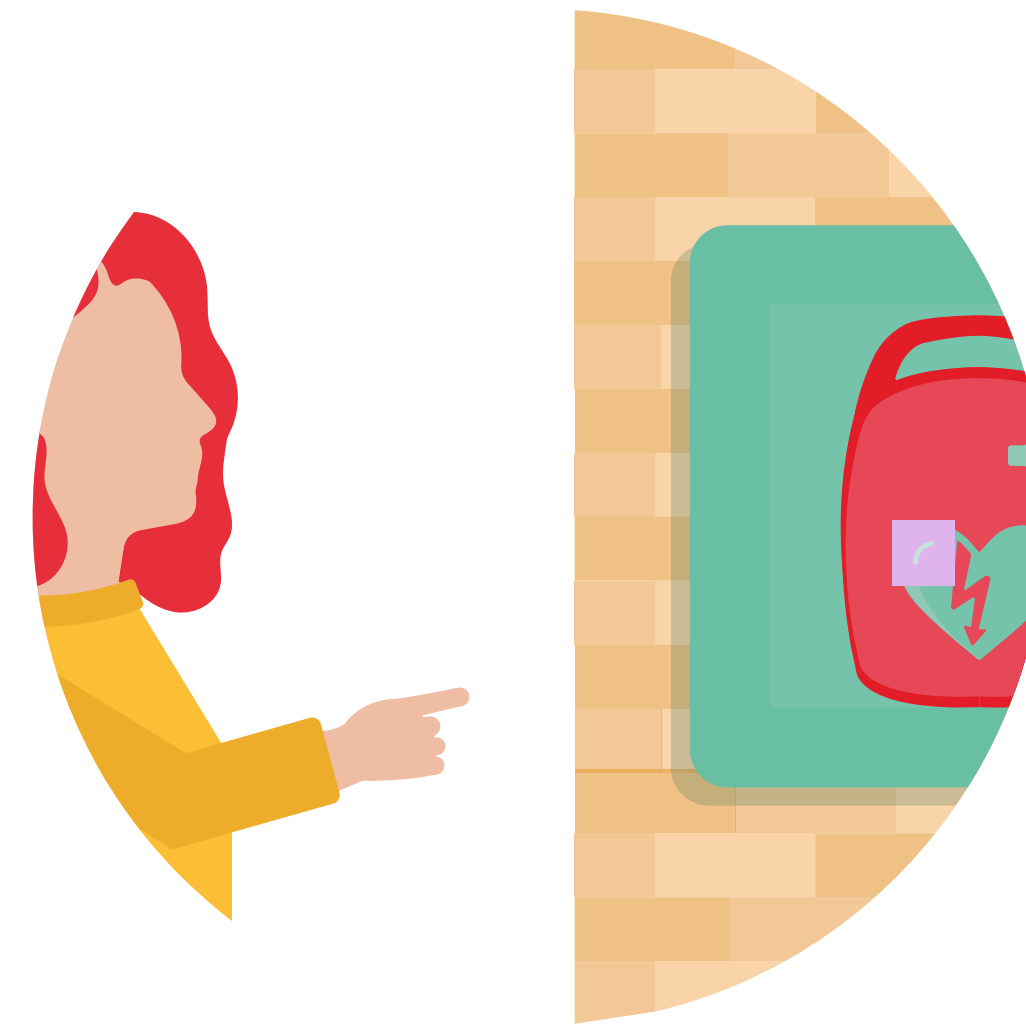
2

112 bellen en AED halen



112 bellen

Bel, leg de telefoon op speaker naast je neer en de centralist helpt je verder



AED halen

Als er een AED in de buurt is haal hem op, laat hem anders halen

Waar vind je een AED?

- In supermarkten
- Grote kantoren
- Stations

Hangt er een AED in de school?



3

Ademhaling

Lift de kin en:

- **Kijk** of de borst omhoog gaat
- **Luister** of je ademhaling hoort
- **Voel** of de persoon ademt



4

Hartmassage

Plaats je handen op het midden van de borst en duw vanuit je rug

- **30** keer hartmassage
- **2** keer per seconde

Het is niet moeilijk, wel zwaar





Beaddemen

Lift de kin omhoog en knijp de neus dicht

- **2** keer rustig inblazen

Kijk of de borstkas omhoog komt
en wissel af met hartmassage

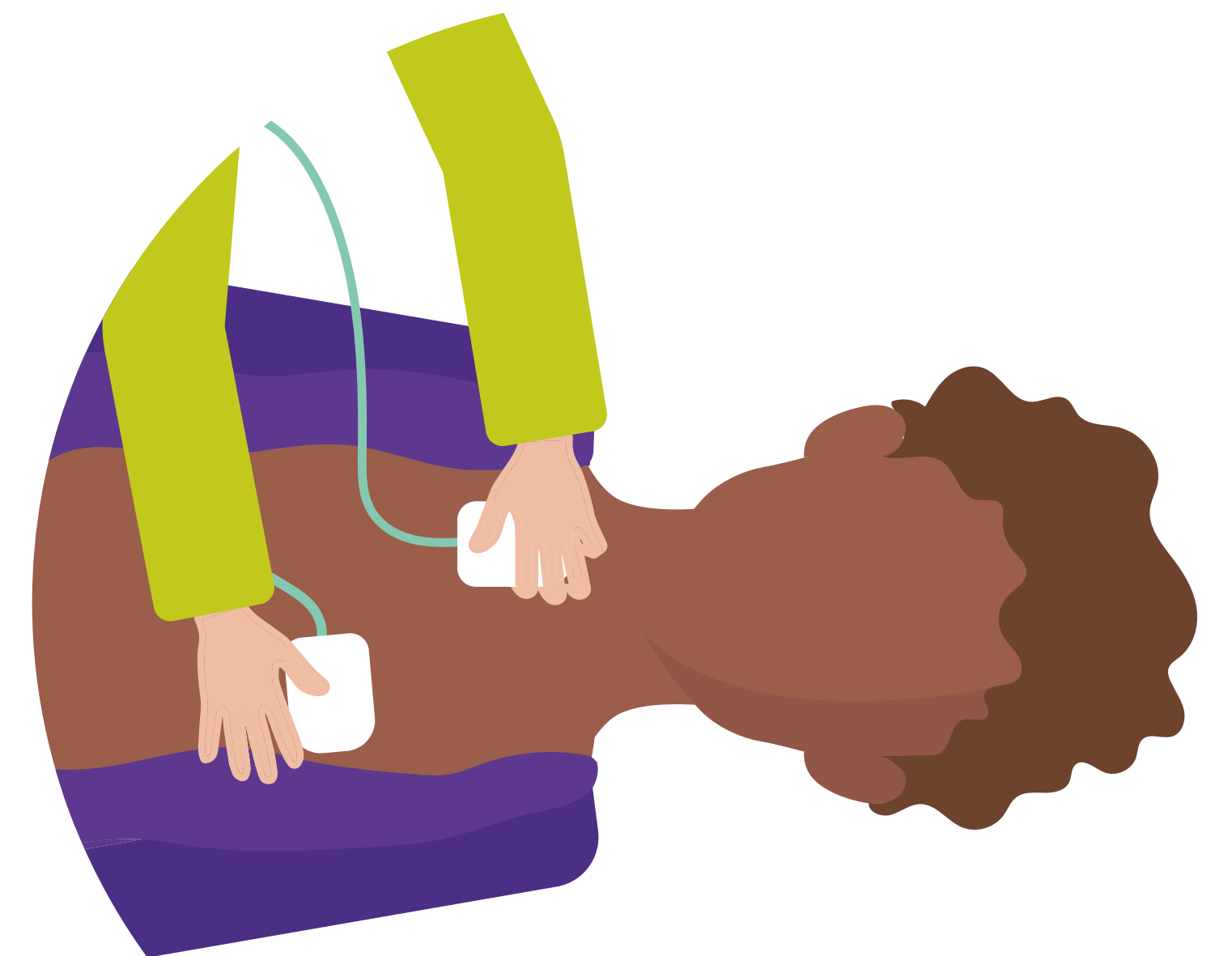


6

AED aansluiten

De AED analyseert het hart en geeft een schok indien nodig

- Ontbloot het bovenlijf en zet de AED aan
- Bevestig elektroden en doe wat de AED zegt



Herhaling

Is het veilig?

Check

Beademen

Controleer bewustzijn

ademhaling

1

3

5

2

4

6

112 bellen + AED

Hartmassage

AED aansluiten

Hoe werkt de game

- Je oefent met een klasgenoot op een reanimatiepop die is verbonden
- Na het oefenen kun je in het toernooi een score halen

Toernooi

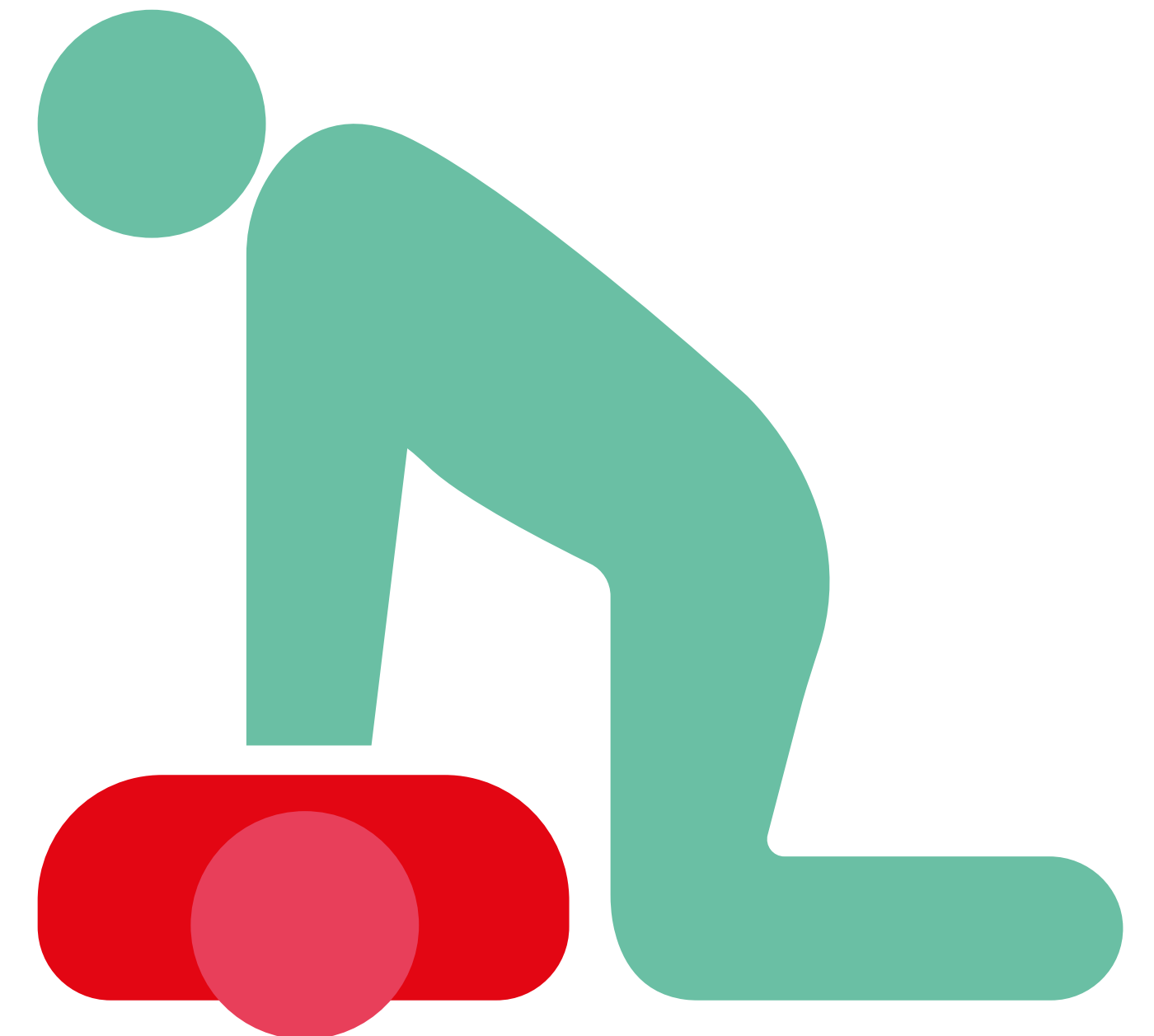
Jouw score is belangrijk!

Met jouw score verdien je punten voor de school en maakt de school kans om het toernooi te winnen!



Laatste tips

- Plaats je handen op de juiste plaats
- Houd je rug recht en druk niet vanuit je armen
- Draai je polsen goed warm
- Doe je armband/horloge af



Oefenen maar...

Scores

Hoe hebben jullie het gedaan?

Toernooi

Welke plaats heeft onze school in het toernooi?



**Dus, hoe moeten
we nou reanimeren?**

Certificaat

Iedereen krijgt een certificaat!



Blijf oefenen

Oefening baart kunst dus krijg je nog eens de kans om een training te volgen?

Grijp hem aan en blijf oefenen!

Burgerhulpverlener

Vanaf 18 jaar kun je burgerhulpverlener worden:

Je krijgt een oproep en gaat er meteen heen om de reanimatie te starten totdat de hulpverlening het overneemt. Hierdoor help je levens redden!