



EERSTE HULP

CARDIOPULMONALE REANIMATIE, OF CPR

• • • • •



Wat is CPR?

Cardiopulmonale reanimatie (CPR) is een essentiële eerstehulpstechniek wanneer iemand niet meer ademt of het hart niet meer klopt.

Deze techniek bestaat uit **twee levensreddende handelingen**:

- **Hartmassage** (borstcompressies) om de bloedsomloop op gang te houden,
- **Beademing** (mond-op-mondbeademing) om de vitale organen van zuurstof te voorzien.

Het doel is om de bloedtoevoer naar de hersenen en het hart op peil te houden tot de hulpdiensten er zijn.

Wanneer moet CPR worden uitgevoerd?

Cardiopulmonale reanimatie is nodig wanneer iemand:

- bewusteloos is,
- niet reageert en geen tekenen van ademhaling of polsslag vertoont.

Deze symptomen kunnen optreden na een hartstilstand, verdrinking, verstikking of ernstig trauma.

Snel handelen is essentieel:

- Het verhoogt de overlevingskansen.
- Het vermindert het risico op hersenbeschadiging.



Vorbereiding



Beveilig de omgeving

Zorg ervoor dat de omgeving veilig is voor jou en het slachtoffer.

Controleer het bewustzijn

Spreek het slachtoffer aan en vraag hem/haar om je hand vast te pakken.

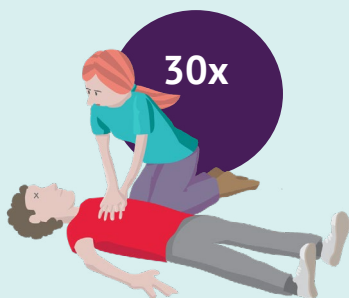
Controleer de ademhaling (10 seconden)

- Leg je ene hand op het **voorhoofd** van het slachtoffer.
- Plaats je andere hand onder de **kin**.
- Kantel het hoofd van het slachtoffer voorzichtig naar achteren om de luchtwegen vrij te maken.
- Kijk of de **borstkas omhoog komt**, luister naar de **ademhalingsgeluiden** en voel of er lucht uit de **neus of mond** komt.
- Controleer of er een **zichtbaar voorwerp in de mond** zit die de ademhaling kan belemmeren.

Bel de hulpdiensten - 112

Als het slachtoffer bewusteloos is en niet ademt, bel dan onmiddellijk de hulpdiensten (112) en volg hun instructies op.

Voer de RCP uit



Hartmassage

Plaats je handen op elkaar, in het midden van de borstkas van het slachtoffer (op het borstbeen).

- Druk stevig en snel, waarbij je de borstkas 5 à 6 cm centimeters indrukt.
- **Voer 30 borstcompressies uit.**
- Stop nooit langer dan 10 seconden tussen reeksen compressies.

De compressies houden de bloedsomloop naar de hersenen en het hart in stand.

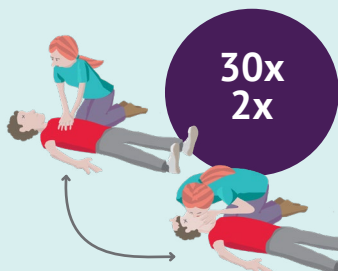


Beademing (mond-op-mond)

Kantel het hoofd van het slachtoffer voorzichtig naar achteren en til de kin op.

- Bedek de mond van het slachtoffer met je eigen mond.
- **Voer 2 beademingen uit.**

Controleer of de borstkas bij elke beademing omhoog komt.



Wissel 30 compressies af met 2 beademingen

Ga door tot:

- de hulpdiensten er zijn,
- een defibrillator (AED) wordt gebruikt,
- of er tekenen van leven terugkeren.

Als je met meerdere personen bent:

- Wissel elkaar af om vermoeidheid te voorkomen.
- Beperk onderbrekingen tot het strikt noodzakelijke minimum.