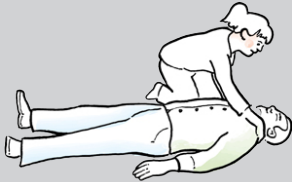


Stappenplan reanimatie update 2026

1. Veiligheid

Creëer een veilige omgeving voor jezelf, omstaanders en het slachtoffer.
Geen veilige situatie = geen hulp verlenen.



2. Controleer Bewustzijn

Schud voorzichtig de schouders.
Vraag luid: hallo, gaat het?
Geen reactie = bewusteloos slachtoffer.

3. Bel 112

Vertel waar je bent, wie het slachtoffer is en wat er is gebeurd.
Omstaanders aanwezig: vraag hen te bellen.
Alleen: bel 112 en zet op luidspreker.



4. Controleer Ademhaling

Open de luchtweg door het hoofd te kantelen.
Til de kin op met je andere hand.
Kijk, luister en voel 10 seconden.
Geen of geen normale ademhaling = start reanimatie.



5. Start met 30 borstcompressies

Plaats je handen op het midden van de borstkas.
Duw het borstbeen 5-6cm in.
Doe dit 30 keer aan een tempo van 100-120/minuut.



6. Beadem 2x

Open de luchtweg door het hoofd te kantelen en de kin te liften.
Knijp de neus dicht van het slachtoffer.
Plaats je mond over de mond van het slachtoffer.
Blaas 1 seconde lucht in zodat de borstkas omhoog komt.
Doe dit 2x.



Start opnieuw de borstcompressies.

Blijf doorgaan (30-2-30-2) tot de ambulance arriveert.
Ben je met meer hulpverleners, wissel elke 2 minuten.

7. Gebruik AED

Zet het AED toestel aan
Volg de instructies
Geef de shock wanneer dit gevraagd wordt

