

AED bij u in de buurt

Heeft u zelf geen AED? Controleer dan regelmatig op website www.aed4.eu wat de dichtstbijzijnde AED is en noteer het adres op deze kaart. Zo wint u kostbare minuten als u met een hartstilstand te maken krijgt! Is de dichtstbijzijnde AED niet buiten kantooruren beschikbaar? Noteer dan ook welke AED wél buiten kantooruren beschikbaar is.

Uw adres: _____

Dichtstbijzijnde AED: Eigenaar _____

Adres en/of telefoon _____

Beschikbaar: 24 uur per dag Tijdens kantooruren

Tweede AED: Eigenaar _____

Adres en/of telefoon _____

Beschikbaar: 24 uur per dag Tijdens kantooruren

Wat te doen bij een hartstilstand?

1. Alarmeer hulpdiensten!

- Roep om hulp. Laat iemand als het kan een AED halen (zie ommezijde).
- Direct 112 (laten) bellen, vermeld bij de melding dat het om een reanimatie gaat.
- Volg instructies van de 112 centralist.

2. Start direct reanimatie

- Leg het slachtoffer op een harde ondergrond, op zijn rug.
- Kleed het slachtoffer **niet** onnodig uit.
- Kniel bij de bovenarm van het slachtoffer. Leg 1 hand midden op de borstkas. Plaats uw andere hand op deze hand (zie afbeelding 1).
- Druk het borstbeen 5 tot 6 centimeter in en houd een tempo aan van 100 keer per minuut (zie afbeelding 2).
- Geef 30 borstcompressies, laat het borstbeen volledig terugveren, laat de handen contact houden met het lichaam.
- Beadem 2 keer. Open de luchtweg door het hoofd iets naar achteren te kantelen (zie afbeelding 3). *Knijp de neus dicht!* Blaas kort en rustig in de mond van het slachtoffer.
- Geef na de 2 beademingen weer direct 30 borstcompressies en wissel dit af.
- Ga door tot er hulp is! Wissel waar mogelijk elke 2 minuten met iemand anders af.
- Gebruik als het kan een AED en luister naar de instructies van de AED.

