

CARDIOPULMONAIRE REANIMATIE VAN VOLWASSENEN

Een acuut hartfalen kan verscheidene oorzaken hebben: een infarct, trauma, verstikking ... Het slachtoffer kan plots ineenzakken voor je ogen of misschien tref je hem aan terwijl hij op de grond ligt. Hoe dan ook, blijf kalm en handel snel.

Ga allereerst na of het slachtoffer zich in een veilige positie bevindt. Zo niet, tracht dan eerst de veiligheid te garanderen. Controleer vervolgens de ademhaling. Ademt het slachtoffer normaal, plaats hem dan in de veiligheidshouding (zie pagina 8 "Veiligheidshouding"), terwijl je om medische hulp vraagt.

Ademt het slachtoffer niet, start dan de reanimatiemanoeuvres. Laat intussen iemand anders het nummer 112 bellen voor professionele medische hulp. Hieronder lees je in een aantal basisstappen hoe je zo'n situatie het best aanpakt.

Wat moet je doen?

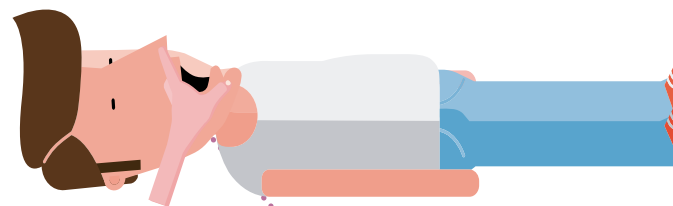
① MAAK DE LUCHT- WEG VRIJ

Het eerste wat je moet doen, is controleren of het slachtoffer al dan niet ademt. De luchtpijp kan bijvoorbeeld geblokkeerd zijn door de tong die in de keelholte is gezakt. Maak de luchtweg in dat geval vrij, zodat de zuurstof opnieuw kan circuleren. Kantel het hoofd van het slachtoffer naar achteren, hou het voorhoofd vast in de handpalm van je ene hand en til de kin op met de andere.



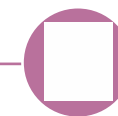
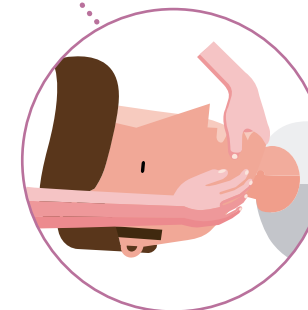
② CONTROLEER DE ADEMHALING

Is de luchtweg vrij, controleer dan opnieuw of het slachtoffer nog steeds niet ademt. Plaats je oor boven zijn mond en schud lichtjes tegen de schouder. Je zou moeten horen hoe de lucht zich verplaatst door zijn neus of mond terwijl zijn borst op en neer beweegt en je zou zijn adem moeten voelen bij het naderen van zijn wang.



③ REANIMATIE

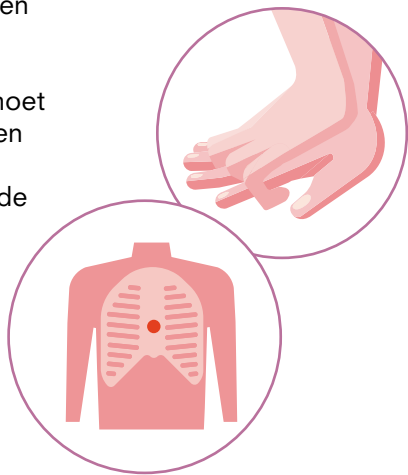
Begin met de reanimatie. Kniel naast het slachtoffer en leg zijn armen in een gestrekte positie. Plaats de hiel van je ene hand op het midden van de borstkas ter hoogte van de tepellijn en zet de hiel van je andere hand daar boven op. Haak je vingers in elkaar en buig ze een beetje naar omhoog.



Wees voorzichtig!
Als je vermoedt
dat het slachtoffer
een rugletsel
heeft opgelopen,
mag je zijn hoofd
niet bewegen.
Ondersteun de
onderkaak door je
beide handen onder
zijn kin te plaatsen.

4 HARTMASSAGES

Geef dertig hartmassages of borstcompressies na elkaar en oefen met je gewicht kracht uit op de borstkas van het slachtoffer. Het borstbeen moet ongeveer vijf centimeter dalen om doeltreffend te zijn. Pas dan kan het hart een bepaalde hoeveelheid bloed door het lichaam blijven pompen.



5 MOND-OP-MOND-BEADEMING

Plaats je lippen goed over de mond van het slachtoffer en voer twee opeenvolgende beademingen uit, terwijl je zijn neus met één hand dichtknijpt en zijn kin optilt met de andere. Wissel 30 hartmassages af met 2 beademingen en blijf dit doen. Is er een tweede persoon aanwezig die kan helpen bij de reanimatie, dan kan ieder van jullie één taak op zich nemen. Als dat niet het geval is, blijf dan het ritme 30/2 aanhouden tot de hulpdiensten ter plaatse zijn. Komt de borstkas van de persoon bij de beademingen niet naar boven, dan wordt de luchtweg misschien geblokkeerd. Geef in dat geval enkel hartmassages. Door de druk en stuwung kan het zijn dat het object naar boven komt.



6 AFLOSSING

Als er andere personen zijn die kunnen reanimeren, dan kunnen zij je om de twee minuten aflossen. Maak in dit geval dat de hartmassages zo kort mogelijk worden onderbroken. Spreek ook af met de persoon die de hartmassages geeft, dat hij deze hardop telt ("een", "twee", "drie" enz.). Dit helpt om te weten op welk punt je je bevindt binnen de cyclus en om de hartmassages op een regelmatig ritme toe te dienen.

HARTMASSAGES ZIJN ONMISBAAR

Als je de continuïteit van de reanimatie niet perfect herinnert, je uitgeput bent of je gewoon liever geen mond-op-mond-beademing doet, concentreer je dan vooral op het goed uitvoeren van hartmassages: duw met veel kracht op het midden van de borstkas aan een tempo van ongeveer honderd hartmassages per minuut totdat de hulpdiensten ter plaatse zijn.



**VRAAG
HULP**

Vraag zo snel mogelijk professionele hulp als de persoon niet ademt of een "agonale ademhaling" heeft (als hij naar adem hapt). Vermeld de positie van het slachtoffer, zijn leeftijd (schatting) en dat hij bewusteloos is en niet meer lijkt te ademen (iets wat voorkomt bij een groot aantal hartstilstanden).

Bel het nummer 112



**WIST JE
DAT...**

Enkele jaren geleden werd nog gezegd dat het noodzakelijk was om de hartslag te controleren via de halsslagaders om te weten of de ademstilstand gepaard gaat met een hartstilstand. De verschillende huidige protocollen schrijven dit echter niet meer voor, omdat het moeilijk is, het onnauwkeurige resultaten oplevert (zelfs in het geval van getrainde hulpverleners) en het eigenlijk niets verandert aan de situatie. Elke persoon met een ademstilstand zal immers enkele minuten later toch een hartstilstand krijgen.

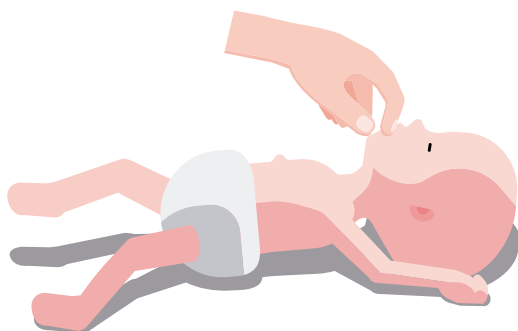
CARDIOPULMONAIRE REANIMATIE VAN BABY'S

Een hartstilstand komt niet alleen voor bij volwassenen. In feite is dit een van de meest voorkomende doodsoorzaken bij baby's jonger dan een jaar. Er bestaan verschillende aanleidingen zoals een verslikking, een acuut ademhalingsproces dat ongunstig evolueert of een aanval. Cardiopulmonaire reanimatiemanoeuvres kunnen in zo'n geval het leven van een baby redden. Helaas zijn er gevallen waarin een hartstilstand onopgemerkt kan gebeuren. Een plotseling overlijden komt bijvoorbeeld meestal voor terwijl de baby slaapt. Gelukkig is dit minder frequent dan je denkt. Hoe dan ook, als je getuige bent van een acuut hartfalen bij een baby, weet dan dat de reanimatietechnieken enigszins verschillen van die voor volwassenen.

Wat moet je doen?

① CONTROLEER DE ADEMHALING

Maak de luchtweg vrij door de kin op te tillen. Houd de mond open en druk niet in het zachte gedeelte van de hals. Als het kind ouder is dan een jaar, kantel het hoofd dan lichtjes naar achteren, tenzij je vermoedt dat het een nekletsel heeft.



② MOND-OP-MOND-BEDEMING

Als je nog steeds geen teken van leven merkt wanneer de luchtweg vrij is (je hoort geen lucht circuleren, je voelt geen adem en je ziet de borstkas niet op en neer bewegen), bedek dan met je mond de neus en de mond van de baby. Blaas vervolgens vijf keer lucht in zijn mond. Doe dit niet te krachtig. Anders zou de maaginhoud naar boven kunnen komen of zouden de longblaasjes kunnen springen.



VRAAG HULP

Heeft er na een minuut reanimatie nog niemand contact opgenomen via het nummer 112, doe dit dan zelf snel en ga daarna door met reanimeren.

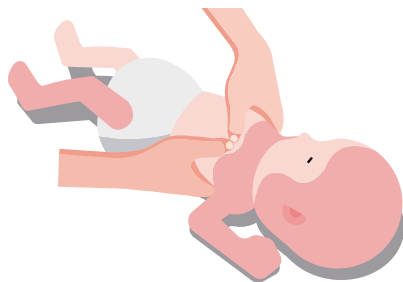
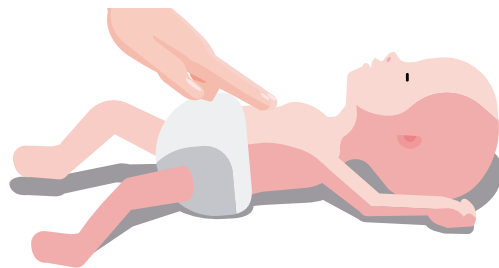
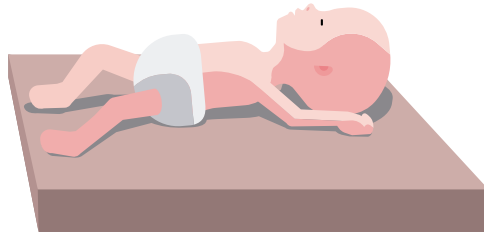
Bel het nummer 112

③ HARTMASSAGES

Als de baby normaal ademt, maar bewusteloos blijft of een laag bewustzijnsniveau heeft, kan je hem in de zijwaartse veiligheidshouding leggen, vergelijkbaar met de situatie bij een volwassene (**zie pagina 8 "Veiligheidshouding"**). Reageert de baby nog steeds niet, begin dan met hartmassages in een tempo van dertig borstcompressies, gevolgd door twee beademingen. In tegenstelling tot bij volwassenen mogen de beademingen bij baby's niet achterwege worden gelaten.

④ STEVIGE HOUDING

De baby moet op een stevige ondergrond liggen, het borstbeen moet ongeveer 4 centimeter worden ingedrukt en het ritme van de hartmassages moet voldoende snel zijn (ongeveer honderd per minuut).



⑤ ZEER KLEINE BABY'S

Voor zeer kleine baby's zijn er twee opties:

- De eerste is om het borstbeen tot een derde van de borstdiepte in te drukken met behulp van twee vingertoppen.
- De tweede, meer geschikt als er een andere persoon aanwezig is om de beademingen uit te voeren, is om de borstkas met beide handen te omspannen en met beide duimen het borstbeen tot een derde van de borstdiepte in te drukken.



WIST JE DAT...

Tot op vandaag blijft het wetenschappelijk debat onopgelost of het daadwerkelijk mogelijk om de plotselinge dood van een baby te voorkomen. De echte oorzaak is namelijk nog onbekend.

Er zijn echter wel een aantal eenvoudige adviezen die deskundigen nuttig achten:

- De baby moet in een kamer slapen met een comfortabele kamertemperatuur, maar niet overdreven warm.
- De positie die momenteel het meest wordt aanbevolen is met het gezicht naar boven, op de rug, op een stevige matras. De baby raakt het best met de voeten het uiteinde van de wieg aan (in plaats van met het hoofd het hoofdeinde aan te raken). Daardoor is het risico kleiner dat hij naar beneden glijdt en uiteindelijk bedekt wordt door het beddengoed.
- Dek hem beter toe met een laken en een dekentje dan met een dekbed of een slaapzak die de hitte slecht verdrijven.
- Gebruik geen middelen om de baby vast te houden terwijl hij slaapt. Het gebruik van zo'n items kan zelfs gevaarlijk zijn. Er zijn al verschillende dodelijke ongelukken mee geregistreerd. Houd de wieg ook vrij van andere overvloedige voorwerpen zoals kussens, knuffelberen, speelgoed enz.).