

# I can save a HEART

1 op de 20 mensen zal ooit getuige zijn van een hartstilstand

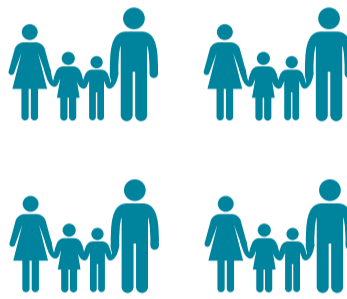


Bij 50% van alle gevallen van hartstilstand zijn omstanders aanwezig



70% van de gevallen van hartstilstand vindt thuis plaats

1 op de 10 koppels krijgt te maken met een hartstilstand



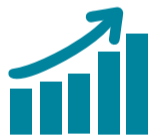
En 1 op de 5 families krijgt te maken met een hartstilstand

Na 10 minuten is de overlevingskans klein

Om de kans op overleven te vergroten, moet u kwaliteitsreanimatie toepassen in de eerste minuten na een hartstilstand



Dat vergt oefening



Oefen totdat u kwaliteitsreanimatie kunt toepassen



Blijf oefenen om uw vaardigheden op punt te houden

Weet u wat u moet doen als iemand een hartstilstand krijgt?

## Ik kan een hart redden



1

**Herken een noodgeval**  
Probeer een reactie te krijgen

**Bel 112**  
Als de patiënt niet reageert, bel en volg instructies



2



3

**Geef compressies**  
Druk 30 keer hard en snel

**Geef mond-op-mond-beademing**  
2 keer tot de borst omhoog komt



4



5

**Niet stoppen**  
Ga door met reanimeren totdat de hulpdiensten het overnemen

Ga voor meer informatie over hoe u voor te bereiden op een plotselinge hartstilstand naar [laerdal.com/restartaheart](http://laerdal.com/restartaheart)