

Stappenplan Rug- en Buikstoten (Heimlich)

Slachtoffer wordt afgekort tot SO.

Stap:	Handeling:	Letten op:
1	Kijk goed om je heen of het veilig is	<ul style="list-style-type: none"> Eerst voor jezelf Daarna voor de omstanders Als laatste voor het SO
2	Maak contact met het SO en stel je voor en meldt dat je het SO gaat helpen	<ul style="list-style-type: none"> Vergeet niet te melden wat je gaat doen en wat het SO moet gaan doen
3	Moedig het SO aan effectief te hoesten	<ul style="list-style-type: none"> Effectief is met geluid Let erop dat het voorwerp nu loskomt, is dat het geval dan hoef je niet verder te gaan
4	Ga naast het SO staan en leg je hand, die het verst van het SO af is, onder de oksel door p de borstkas van het SO	
5	Laat het SO iets voorover buigen	
6	Geef met je andere hand maximaal 5 stoten tussen de schouderbladen in een opwaartse beweging met de hiel van een vlakke hand	<ul style="list-style-type: none"> Bij het oefenen dient er geen kracht in de stoten te zitten. Dit om letsels te voorkomen
7	Als na 5 slagen de belemmering niet opgeheven is, ga dan over tot het geven van buikstoten (Heimlichgreep)	
8	Ga achter het SO staan	<ul style="list-style-type: none"> Blijf aansporen tot effectief hoesten
9	Leg je armen horizontaal langs de romp van het slachtoffer tussen de zwevende ribben en het heupbeen in	<ul style="list-style-type: none"> Let erop dat je inderdaad geen botten raakt
10	Maak van één hand een vuist met je duim tussen de vingers in	
11	Plaats je andere hand over de hand wat nu een vuist is	
12	De handen “grijpen” nu in elkaar	
13	Plaats je gebalde vuisten ter hoogte van de navel van het SO	
14	Haal je handen krachtig, met een licht draaiende opwaartse beweging naar de buikstreek van het SO	<ul style="list-style-type: none"> Bij het oefenen zet je geen kracht maar maak je enkel de beweging!
15	Geef maximaal 5 buikstoten	<ul style="list-style-type: none"> Stop zodra de belemmering opgeheven is
16	Als dit nog niet geholpen heeft herhaal je vanaf stap 4 tot en met 15	<ul style="list-style-type: none"> Doe dit net zolang totdat de belemmering opgeheven is.

17	Indien na 2 keer stap 4 t/m 15 niet geholpen hebben direct 112 LATEN bellen	<ul style="list-style-type: none"> • Niet zelf bellen, dit laten doen en zelf doorgaan met handelingen
18	Mocht na verloop van tijd het SO de bewustzijn verliezen, begeleid het lichaam van het SO dan behoedzaam naar de grond	
19	Controleer voor de zekerheid de ademhaling	
20	Start Reanimatie	<ul style="list-style-type: none"> • Beademen mag, maar wordt niet ongerust als dit niet lukt, de keel is immers geblokkeerd
21	Meldt bij 112 dat je gaat reanimeren	<ul style="list-style-type: none"> • Maak eventueel een nieuwe melding
22	Laat AED komen	
23	Blijf reanimeren totdat de hulpdiensten het van je overnemen	

Versie 2017-01
 JJEHBO – Voor al uw ehbo lessen!!