

Stel je het is 7:15 uur en  
je rijdt rijdt naar huis  
(alleen natuurlijk) na een  
ongewoon drukke werkdag.  
Je bent erg moe, en  
gefrustreerd .....



JE BENT ZEER GESTRESST EN  
ENIGSZINS VAN DE KOOK . . . . .



Plotseling voel je een **stekende pijn** op de borst die uitstraalt naar je arm en naar de kaak. Je bent slechts 5 kilometer verwijderd van het dichtsbijzijnde ziekenhuis. Helaas weet je niet zeker of je wel in staat bent om het ziekenhuis te bereiken.

WAT DOE JE NU ???



JE BENT GETRAIND IN HET  
GEVEN VAN HARTMASSAGE,  
MAAR DE TRAINER HEEFT NIET  
UITGELEGD HOE JE  
HARTMASSAGE BIJ JEZELF  
ZOU MOETEN DOEN

## HOE OVERLEEF JE EEN HARTAANVAL ALS JE ALLEEN BENT?

OMDAT VEEL MENSEN ALLEEN ZIJN ALS ZIJ  
EEN HARTAANVAL KRIJGEN, ZAL BIJ HET  
SLACHTOFFER (ALS ER GEEN TIJDIGE HULP IS)  
HET HART ONREGELMATIG GAAN SLAAN EN ZAL  
HIJ/ZIJ DUIZELIG WORDEN.  
HET DUURT ONGEVEER 10 SECONDEN VOORDAT  
HET SLACHTOFFER BEWUSTELOOS ZAL ZIJN.



**WAT MOET JE DOEN ??**

**ANTWOORD:**

**RAAK NIET IN PANIEK, MAAR BEGIN MET  
HERHAALDELIJK EN KRACHTIG HOESTEN.**

**HAAL DIEP ADEM VÓÓR IEDERE HOEST.  
DE HOEST MOET DIEP ZIJN EN LANG  
AANGEHOUDEN WORDEN, ZOALS BIJ HET  
OPHOESTEN VAN SLIJM DIEP UIT DE  
LUCHTWEGEN.**

**DUS: AFWISSELEND INADEMEN GEVOLGD DOOR  
EEN HOEST EN DAT ELKE 2 SECONDEN, ZONDER  
OPHOUDEN TOTDAT ER HULP ARRIVEERT,  
ÓF TODAT JE VOELT DAT HET HART WEER  
NORMAAL GAAT SLAAN.**



DIEP INADEMEN ZORGT VOOR VOLDOENDE  
**ZUURSTOF** IN DE LONGEN,  
EN DE HOESTBEWEGING ZORGT VOOR HET  
SAMENDRUKKEN VAN HET HART EN  
ONDERSTEUND DE **BLOEDCIRCULATIE**.  
DE REGELMATIGE DRUK OP HET HART ZAL  
OOK HELPEN OM HET NORMALE HARTRITME  
ZO GOED MOGELIJK TE BEHOUDEN.

OP DEZE MANIER KAN IEMAND MET EEN  
HARTAANVAL HET ZIEKENHUIS BEREIKEN.



ARTICLE PUBLISHED ON N.º 240 OF *JOURNAL OF GENERAL  
HOSPITAL ROCHESTER*