

QUICKSTART GUIDE

ACT FAST



Voor je begint

Inleiding

De Heimlichmanoeuvre is een eerste hulp techniek in drie stappen waarmee je levens kan redden.

Het is een eenvoudige handeling waarmee je voedsel of een ander object los kan maken uit de luchtpijp van de patiënt als deze aan het stikken is. Door het doen toenemen van de druk in de buik en borst zorg je dat een blokkade kan worden opgeheven.

Verstikking treedt vaak plotseling op en het is van belang dat je weet hoe je deze methode snel en goed uit kunt voeren, en dat je dit ook durft te doen om iemands leven te redden.

! Opgelet

Het gebruik van het vest en het uitvoeren van de handelingen gebeurt onder toezicht van in reanimatie gecertificeerde instructeurs.

Onderdelen



Verstikkingsvoorwerp pluggen
(foam- of traagschuim plugs)

ORANJE = voor beginners

GEEL = voor gevorderden

De Act Fast gebruiken

	Vest aandoen Trek het vest over je hoofd en klik de gesp vast. Span de riemen aan.
	Rugklappen geven Gebruik het stootkussen op de achterkant van het vest om de patiënt rugklappen te geven. Doe dit op een rustige wijze, dit is een simulatie.
	Plaats een foam-plug in de luchtpijp Het is belangrijk bij de selectie van je voorwerp om een idee te hebben van het gebied dat in één keer kan gescand worden. ORANJE = voor beginners GEEL = voor gevorderden
	Heimlichmanoeuvre Duw je handen naar binnen en omhoog waarbij je in de buik van de patiënt drukt met snelle, krachtige opwaartse bewegingen. Gebruik geen kracht – het is niet nodig en kan schade veroorzaken. De juiste techniek zal resulteren in het in de lucht schieten van de foam-plug.

Na afloop van een oefensessie

Controleer het vest en meld eventuele gebreken aan RTC Limburg.