

# Mond-op-mondbeademing

## Stap voor stap wordt uitgelegd hoe je dit als ehbo-er moet doen

Als iemand verdrinkt of op een andere manier bewusteloos raakt, moet je iemand beademen. Dat kan zijn of haar leven redden. Belangrijk is dat het hoofd van het slachtoffer goed achterover ligt, zodat de ademweg vrij is. Let op, oefen NOOIT op iemand die nog gewoon zelf kan ademen.

Dit is een pop. Daarmee kan ik laten zien hoe het moet met die mond-op-mond-beademing. Op de eerste plaats controleer je dus altijd de ademhaling. Breng het hoofd iets achterover met de hand op het voorhoofd. Til de kin op door twee vingertoppen onder het benige gedeelte van de kin te plaatsen, open de mond en kijk of er iets in zit. Maak eventueel de mond schoon en leeg. Yep, mond is leeg!

Dan gaan we de ademhaling controleren. Hou je mond boven mond en neus en kijk of je de borstkas omhoog ziet gaan. Is er geen ademhaling, dan ga je beademen. Je doet het hoofd weer iets achterover, net als daarnet, knijp nu zijn neus dicht met duim en wijsvinger en haal eerst diep adem. Plaats jouw mond, wijd open, over de mond van het slachtoffer, in ons geval Hans dus, en blaas je adem ongeveer twee seconden in zijn mond. Kijk schuin naar de borstkas van Hans of deze ook weer omhoog gaat. Haal je mond weg en let goed op of de borstkas van Hans dan weer naar beneden zakt. Let op dat je de adem van Hans niet zelf opnieuw weer inademt.

Nu weer diep inademen en beademen en dit blijven herhalen. Doorgaan totdat Hans zelf gaat ademen, of ambulancemensen het van je overnemen. Maar het maakt toch ook nog uit of je kinderen of volwassenen beademt? Ja, hallo, dat weet ik ook wel! Het is namelijk zo? Laat mij maar even. Bij volwassenen moet je ongeveer 12 keer per minuut beademen, dat is 1 keer in de 5 seconden, maar bij kinderen moet je iets harder doorwerken, dan moet je 20 keer per minuut beademen. Dat is ongeveer 1 keer in de 3 seconden. Klopt toch? Eeh.. wacht even... Klopt wel hoor.

Trouwens, waar je rekening mee moet houden, is dat je bij kids iets minder lucht inblaast dan bij ouderen. Nou, dat was 'm. Het is niet moeilijk en je kan er zomaar iemands leven mee redden.