Fisioterapie, September 1982, deel 38, nr 3

HEART FOUNDATION

HEART WEEK 1 - 8 SEPT. 1982

HOW TO APPLY CARDIOPULMONARY RESUSCITATION (CPR)

Cardiopulmonary Resuscitation, or CPR can save lives. Any healthy adult or child can learn this simple technique which involves mouth-to-mouth breathing combined with manual external heart massage.

Follow these three easy steps (illustrated in the diagrams).

ONE

Assess the condition of the patient. If he has no pulse, gasps for breath or does not breathe at all, is unconscious and does not immediately respond to being shaken, has dilated pupils and a grey or bluish skin, prepare to apply CPR immediately. Do not delay. The heart and brain must receive sufficient oxygen as soon as possible. Roll the patient onto his back, kneel beside him, place one hand under his neck and the other hand on his forehead. Tilt his head back gently to open the airway. Remove any foreign material or false teeth from his mouth.

TWO

Pinch the patient's nose to keep it closed. Take a deep breath, seal your mouth over the patient's mouth and blow four full breaths into his lungs. Repeat.

THREE

Kneel opposite the patient's chest. Place the heel of your right hand over the lower half of the patient's breast bone. Place your left hand over the back of your right hand and clasp your fingers so that they do not touch the patient's chest wall. Keep your arms straight. With the heel of your hand, depress the patient's breast bone four or five centimetres for fifteen counts, counting one and two and three and . . .

Move back to the patient's head and repeat the two lung inflations. Continue inflating the lungs and depressing the heart rhythmically until the patient regains consciousness or begins breathing normally.

HARTSTIGTING

HARTWEEK 1 - 8 SEPT. 1982

HOE OM KARDIOPULMONÊRE RESUSSITERING (KPR) TOE TE PAS

Kardiopulmonêre Resussitering of KPR kan lewens red. Enige gesonde volwassene of kind kan hierdie eenvoudige tegniek aanleer, wat mond-tot-mond-asemhaling en handmassering van die hart behels.

Volg hierdie drie eenvoudige aanwysings, wat in die diagramme geïllustreer word:

EEN

Stel die toestand van die pasiënt vas. As daar geen polsslag is nie, hy na asem snak of glad nie asemhaal nie, as hy bewusteloos is en nie onmiddellik reageer wanneer hy geskud word nie, as die pupille wyd oop en die vel grys of blouerig is, moet KPR onmiddellik toegepas word. Moenie uitstel nie. Die hart en brein moet so gou moontlik genoeg suurstof ontvang. Rol die pasiënt op sy rug, kniel langs hom, en plaas een hand onder sy nek en die ander hand op sy voorkop. Kantel sy kop versigtig na agter om die luggang oop te maak. Verwyder enige vreemde voorwerpe of vals tande uit sy mond.

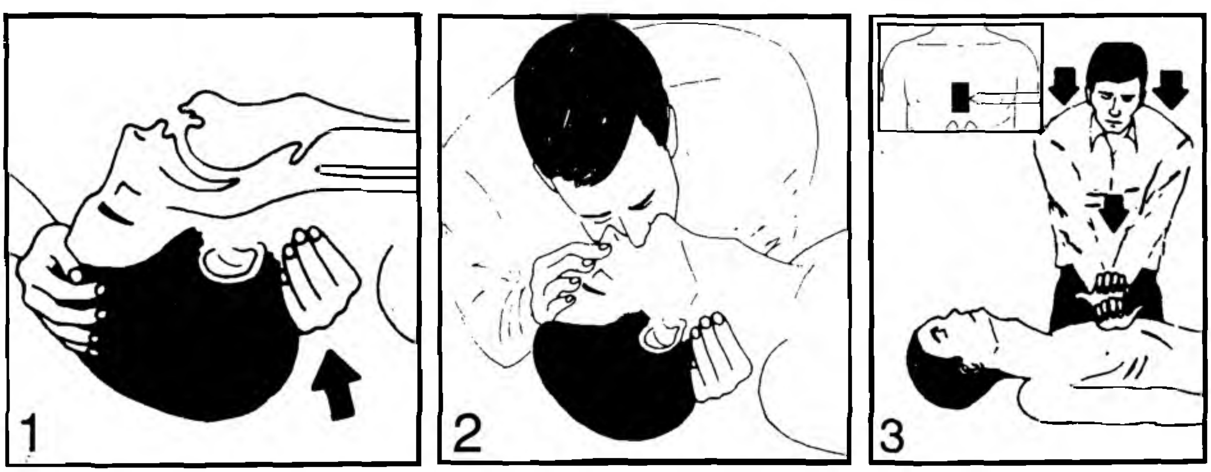
TWEE

Knyp die pasiënt se neus toe. Haal diep asem, plaas u mond styf oor dié van die pasiënt, en blaas vier asemteue in sy longe. Herhaal.

DRIE

Kniel teenoor die pasiënt se borskas. Plaas die kussing van u regterhand oor die onderste deel van die pasiënt se borsbeen. Plaas u linkerhand op u regterhand en hou u vingers vas sodat hulle nie aan die pasiënt se borswand raak nie. Hou u arms reguit. Druk die pasiënt se borsbeen met die kussing van u hand vir vyftien tellings sowat vier of vyf sentimeter in, terwyl u een en twee en drie en . . . tel.

Beweeg terug na die pasiënt se kop en herhaal die mond-tot-mond-asemhaling twee keer. Gaan ritmies voort met die asemhaling en druk op die hart tot die pasiënt sy bewussyn herwin of begin om normaal asem te haal.



Reproduced by Sabinet Gateway under licence granted by the Publisher (dated 2013.)