

Een leven redden heb je zó geleerd

Zomer challenge



OP STEEDS MEER PLAATSEN HANGEN AED'S. FOTO HÉLÈNE SCHENK

Deze zomer gaan onze verslaggevers elke dag een opdracht of uitdaging aan. Vandaag leert Richard Hoving reanimeren.

Eerst maar even de cijfers, volgens het Rode Kruis. Iedere week krijgen ongeveer driehonderd mensen buiten het ziekenhuis een hartstilstand. Reanimatie door omstanders verdubbelt de kans op overleving, zeker wanneer hier snel mee wordt begonnen.

Maar wat moet je doen als iemand onwel wordt op straat of als je partner plotseling stopt met ademen? Ik kom niet verder dan 112 bellen, maar bij een hartstilstand zijn de eerste minuten cruciaal. Tijdens het wachten op een ambulance gaat kostbare tijd verloren. Als ik echt iets wil kunnen betekenen voor iemand die een hartstilstand krijgt, moet ik leren reanimeren.

Rond 09.00 uur meld ik mij bij Elitas Medical in Houten, de grootste aanbieder van eerstehulp-opleidingen in de provincie Utrecht. Het bedrijf is partner van het Rode Kruis en geeft EHBO- en reanimatiecursussen in samenwerking met de lokale afdelingen van de hulpverleningsorganisatie.

Scheidsrechter

De cursus waarvoor ik mij heb aangemeld, telt dertien deelnemers. Iedereen heeft zo zijn eigen redenen om mee te doen. Joyce was bij een voetbalwedstrijd toen de scheidsrechter onwel werd. „Gelukkig was de grensrechter een agent die wist wat hij moest doen.” Joyce gaat binnenkort aan de slag als ambulancechauffeur. Voordat het zover is, moet ze een EHBO-cursus volgen, inclusief reanimeren.

Tien meter van de woning van Arnoud uit Houten hangt een aed, een draagbaar apparaat dat wordt gebruikt om mensen met een hartstilstand een elektrische schok toe te dienen. „Het lijkt mij handig als ik weet hoe ik die kan bedienen.”

Ik had mij jaren geleden al eens voorgenomen een cursus reanimeren te volgen. Het beslissende duwtje kwam van een lezer. Zij reageerde via de app op de oproep een opdracht of uitdaging voor een verslaggever te bedenken. 'Ik weet een leuke en nuttige zomerchallenge, leer REANIMEREN. Dat zouden veel meer mensen moeten doen', aptte zij.

Onze cursusleider is Frank Nijs, eigenaar van Elitas Medical. Frank heeft er zin in. We zijn de eerste groep na zijn vakantie. „Om een uur of 12.00 kunnen jullie allemaal reanimeren”, verzekert hij. Ik betwijfel dat, maar spreek hem niet tegen.

Voordat je begint met verlenen van eerste hulp moet je zorgen dat je dat op een veilige manier kunt doen, zegt Frank. „Je eigen veiligheid

komt altijd op de eerste plaats.¹¹ Maar als de veiligheid is gewaarborgd, moet je aan de slag. Je beoordeelt de toestand van het slachtoffer en als die verontrustend is, vraag je iemand 112 te bellen. Iemand anders vraag je een aed te halen. Vervolgens open je de luchtweg van het slachtoffer en controleer je de ademhaling. Als de persoon niet of niet normaal ademhaalt, laat je dat doorgeven aan 112 en ga je zelf reanimeren.

Ik krijg het benauwd bij de gedachte in zo'n situatie terecht te komen, maar besef dat het levens kan redden. De scheidsrechter waar Joyce over vertelde, leeft dankzij de grensrechter die hem op het voetbalveld reanimeerde, totdat ambulancepersoneel de zorg van hem overnam.

De reanimatiehandelingen – dertig keer met twee handen op elkaar de borst indrukken en twee beademingen – heb ik tot mijn verbazing na een paar keer oefenen op een pop onder de knie. En ook de andere cursisten bewijzen Franks woorden. Echt moeilijk is reanimeren niet. Al is een overzichtelijk leslokaal met een pop wel wat anders dan een echt slachtoffer in een drukke winkelstraat. Het lastige en vermoeiende is dat je de handelingen telkens moet herhalen.

Zuurstof

Volgens Frank moet je in de praktijk niet te hooggespannen verwachtingen hebben van reanimeren. „Je moet er niet van uitgaan dat het slachtoffer weer bijkomt onder je handen. Het gaat erom dat je de tijd overbrugt totdat de ambulance komt. Door te reanimeren probeer je er in de eerste plaats voor te zorgen dat de hersenen zuurstof krijgen.”¹¹

Een belangrijk hulpmiddel bij reanimeren is de aed, die tegenwoordig op steeds meer plekken hangt. De draagbare aed is eenvoudig te bedienen. Als het apparaat aanstaat, vertelt het wat je moet doen.

De aed is voorzien van twee elektroden die op de borstkas van het slachtoffer geplaatst kunnen worden. Deze elektroden meten wat er in het hart gebeurt. Op basis van deze informatie kan de aed meten of er sprake is van een verstoord hartritme en of het nodig is om een elektrische schok toe te dienen. Twijfel hoe de elektroden op de oefenpop moeten worden geplaatst, is er niet. Het staat duidelijk uitgelegd. Als een schok moet worden toegediend, druk je op de rode knop.

Rond het middaguur lijken de woorden van Frank waaraan ik aanvankelijk twijfelde, uitgekomen. Hij meldt dat ik de cursus met goed gevolg heb afgelegd. Als bewijs krijg ik een certificaat. Ik vind het moeilijk te geloven. Ben ik er echt klaar voor als ik word geconfronteerd met iemand met een hartstilstand? Frank twijfelt niet. „Als iemand op de parkeerplaats nu hulp nodig heeft, kun jij dat.”¹¹

Maar Frank heeft nog wel een advies tot slot. „Je moet je vaardigheden wel bijhouden en elke 1 à 2 jaar een herhalingscursus volgen. Hoe vaker je het herhaalt, hoe beter het tussen de oren gaat zitten.”¹¹
