

Onlangs heb ik met mijn partner een reanimatie van een hardloper uitgevoerd. Onze ervaring en vragen kunnen wellicht bijdragen aan een volgende reanimatiecursus.

Zelf heb ik geen medische achtergrond. Ik heb meerdere malen een reanimatiecursus gevolgd, wat niet wil zeggen dat ik wist hoe 'het' moest. Achteraf bedachten we wat we een volgende keer wel/niet zouden doen:

NOODOPROEP

- ik **meldde** het incident via de 112NL app. Je kiest snel met een knop ambulance, politie of brandweer. Zo sla je stappen uit het reguliere 112 noodnummer over. Dat is tijdwinst 'als elke seconde telt'.

De triagist ziet je coördinaten (*staan ook in je scherm mits je hiervoor toestemming hebt gegeven in de app*). Handig als je midden in een bos een noodoproep doet. Soms is het nodig om ook brandweer op te roepen om evt. slagbomen te verwijderen voor de doorgang van de ambulance.

REANIMATIE

Bij het **starten** van de reanimatie:

- slachtoffer maakt rochelend geluid: hoe weet je of dit 'gewoon' een moeizame ademhaling, verstikking, braakneiging of 'gaspings' is?
- slachtoffer had stijve kaken waardoor beademen werd bemoeilijkt.

Wat doe je dan?

- kan je de defibrillator onmiddellijk aansluiten of (hoe lang) moet je eerst hartmassage geven voor dat je de AED aansluit?

- moet je tijdens het aansluiten van de AED doorgaan met hartmassage (dit kan alleen als je met 2 personen bent)

- een AED detecteert een hartritme om te bepalen of er een shock nodig is. (mbv gesproken instructie)

- moet je doorgaan met hartmassage totdat AED aangeeft dat de circulatie echt goed op gang is? Of tot er professionele hulp is? Of tot het slachtoffer duidelijke tekenen van leven geeft (ademhalen, bewegen)

- bij het slachtoffer wel/geen kussen onder het hoofd?

- 112 triagist was slecht verstaanbaar (in een tunnel, verkeer, geschreeuw etc). *Zet je telefoon op speaker. Laat een omstander de telefoon bij de reanimator houden zodat deze kan communiceren met de triagist. Met de 112NL app kan je ook chatten als je niet kan horen/spreken.*

- we hebben niet gecheckt of deze persoon wel gereanimeerd wilde worden (dragen van een kettinkje of een tatoeage met NRNB: Niet Reanimeren, Niet Beademen)

GEBRUIK AED

- je stuurt iemand op pad voor een AED. Maar waar naartoe?

Met welk doel? Is het duidelijk wat ie moet halen?

- Als de omstander niet reageert op je hulpvraag, stel dan geen vragen en ga naar de volgende omstander.

- Hoe kan je een AED openen als hij op slot zit? Kan je snel de code

achterhalen?

- Een AED code krijg je als het burgerhulpnetwerk van hartslag.nu door de triagist van 112 wordt ingeschakeld. Als je aangemeld bent bij hartslag.nu ontvang je een oproep om te komen voor een reanimatie of krijg je een code om een AED-kast te openen en de defibrillator naar het slachtoffer te brengen)

- het is jammer dat de triagist geen code (aan mij) uitgaf en dat je alleen een AED code/oproep krijgt als je een reanimatie-brevet hebt en aangemeld bent bij de hartslag.nu app.

In ons geval hing er een afgesloten AED dichtbij. Ik kon hem niet openen.

Tip voor trainer/groep/individuele loper

- Altijd telefoon mee en liefst 2 (1 bij het slachtoffer voor contact met triagist en 1 voor degene die op pad gaat naar de AED)

- Draag een naam(kaartje) met adresgegevens bij je als je op pad gaat en evt wie te bellen in nood.

- zorg dat je bereikbaar bent

Het gaat inmiddels goed met het slachtoffer. De reanimatie heeft op ons allemaal een grote impact gemaakt. We hopen dat veel leden een reanimatiecursus willen doen. Anderzijds hopen we dat niemand deze kennis ooit nodig heeft. Het kost weinig moeite en levert enorme veel dankbaarheid en levensvreugde op.

Groeten van Pien

Disclaimer: bovenstaande informatie is gebaseerd op onze persoonlijke ervaring en rondvragen en zeker niet op medische kennis!