

“BLIJ DAT IK HEB KUNNEN HANDELEN”

Sandra van Schie volgde in februari 2008 voor het eerst een reanimatiecursus. Bij haar schoonzus. In het najaar van 2009 zou ze een herhalingscursus gaan volgen. Door een ervaring in het zwembad heeft ze die vervroegd.

Een EHBO'er moest een badgast reanimeren. “Zelf had ik dat ook kunnen doen, maar door mijn onervarenheid stond ik als aan de grond genageld”, herinnert ze zich. Hierdoor beseft ze hoe belangrijk het is ervaring te hebben. Ze besloot de herhalingscursus te vervroegen.

Dat was maar goed ook, want eind september 2009, drie weken na de zwembadsituatie en twee weken na de herhalingscursus, was haar hulp nodig. Voor de eerste keer moest ze gaan reanimeren: Sandra reanimeerde haar moeder samen met haar broer.

Niemand wekken

“Mijn moeder voelde zich rond



04.00 uur niet lekker, maar wilde mijn broer, die nog thuis woonde, niet wekken. Om 06.00 uur belde ze mij in Ypenburg, binnen twintig minuten was ik bij het huis van mijn moeder in Delft.

Toen ik binnenkwam, lag ze in een rare houding op de bank met haar mond open. Ze ademde niet. Mijn broer belde 112, ik begon met reanimeren, na enige tijd nam mijn broer het over. De politie kwam als eerste en gebruikte de AED. De ambulance nam mijn moeder mee naar het ziekenhuis. Daar heeft ze na een dotterbehandeling nog vijf dagen in coma gelegen voordat ze overleed.”

Zelfverzekerder

“Ik vind het nu nog moeilijk om iemand te reanimeren. Eerst wil ik weer een herhalingscursus doen om me zelfverzekerder te voelen over alle handelingen. Dan kijk ik wat ik er verder nog mee kan doen, zoals me aanmelden bij de sms-alerts van 6 minutenzones in de buurt.”

Bedroefd, maar blij

“Het voelt heel fijn dat ik een reanimatiecursus heb gedaan. Mijn moeder heeft het helaas niet overleefd, maar ik heb in elk geval alles voor haar gedaan wat ik kon doen. Ik heb daardoor geen schuldgevoel en hoef mezelf geen verwijten te maken.”

Hartstilstand! Weet wat je moet doen

Een hartstilstand kan iedereen overkomen. Niet alleen oudere mensen, maar ook jonge mensen kunnen worden getroffen. De meeste hartstilstanden vinden plaats in en rond het huis. En vaak is er een omstander aanwezig. Weet u wat u moet doen? Wacht niet af tot de ambulance is gearriveerd, maar start direct met hulpverlening want de eerste 6 minuten zijn cruciaal. Dit zijn de drie stappen:

stap 1: bel 112

Bel 112, vraag om een ambulance en zeg dat het gaat om een reanimatie.

stap 2: reanimeer

Start direct met reanimeren: 30 hartmassages in afwisseling met 2 mond-op-mondbeademingen.

stap 3: defibrilleer

Defibrilleren is het toepassen van een Automatische Externe Defibrillator (AED). Dit apparaat registreert de hartactie van het slachtoffer en geeft aan of een stroomstoot wel of niet nodig is. AED's zijn herkenbaar aan het groene AED-logo.



Herhaal een reanimatiecursus elk jaar



Op een dag is het geen oefening



Doe een reanimatie- en AED-cursus

Zorg ervoor dat u niet hulpeloos toe hoeft te kijken. In een paar uurtjes leert u hoe u een hartstilstand herkent en wat u moet doen. Herhaal de cursus ook elk jaar. Dan blijven uw kennis en vaardigheden op peil. Ook sterkt het uw zelfvertrouwen. In geval van een hartstilstand handelt u dan zonder dat u hoeft na te denken. De Reanimatiepartners van de Hartstichting organiseren de cursussen op zo'n 350 locaties in Nederland. Een cursus

kost slechts een paar tientjes. Kijk voor een locatie bij u in de buurt op www.reanimatiepartner.nl.

6 minutenzone

Op steeds meer plekken in Nederland worden 6 minutenzones gecreëerd. In een 6 minutenzone is alles zo geregeld dat bij een hartstilstand binnen 6 minuten 112 wordt gebeld, iemand met reanimeren start en een eerste shock met een AED wordt gegeven. Een 6 minutenzone kan een stad, een dorpscentrum, een bedrijfspand of het winkelcentrum zijn. Wilt u weten hoe u zelf een 6 minutenzone creëert? Kijk op www.6minutenzone.nl.

Meer weten?

Kijk op www.6minuten.nl of bel de Hartstichting op 0900 3000 300 (lokaal tarief).

