

## Wanneer elke seconde telt!

Door Christ'! Hurenkamp

Woensdag 23 febr. jl. kwamen Hennie en ik net voor half 8 's avonds het clubhuis binnenlopen. Daar wachtte ons een warm onthaal met koffie en thee, verzorgd door Nellie en Bert, en een gezellige kennismaking met Cor, Riete en onze instructeur van deze avond: Huub.

Deze avond hadden wij ons allen ingeschreven om de cursus reanimatie (met en zonder AED) te volgen. Het bleek een zeer leerzame en gezellige avond, met name door de zeer kundige uitleg van Huub van 't Veld. (Noot van de redactie: AED = **automatische externe defibrillator**).

Eerst werd ons alles rustig en duidelijk via een powerpoint-presentatie uitgelegd, daarna mochten wij het geleerde "in de praktijk" gaan toepassen. Hiervoor lag er een mannenpop op de grond. Ieder kreeg "een eigen gezicht op die pop" om mond- op- mondbeademing te oefenen.

Er is een bepaalde volgorde van handelingen die je moet verrichten alvorens je begint met reanimeren: 1. let op veiligheid 2. controleer bewustzijn 3. hulp roepen en erbij blijven 4. adem controleren (kinlift) 5. bij geen ademhaling starten met reanimeren en iemand 112 laten bellen en een AED ergens vandaan laten halen.

Wanneer je reanimeert moet je 30 keer drukken: op de juiste plek, in het juiste tempo, voldoende stevig, en vooral niet te zacht en vervolgens 2 keer beademen, dit moet je steeds herhalen totdat er weer ademhaling is en / of het door anderen of verplegend personeel wordt overgenomen. Het is van levensbelang dat je direct start met reanimeren: elke seconde telt!

Nadat wij alleen met onze handen gereanimeerd hadden (basaal), werd ons geleerd hoe het werkt wanneer je tijdens het reanimeren hulp krijgt van een AED. Het is ons gebleken hoe belangrijk dit apparaat is: het verhoogt de kans op overleven voor het slachtoffer aanzienlijk en de behandeling i.c.m. de AED geeft veel meer rust voor diegenen die helpen.

Nadat het slachtoffer "weer ademde", werd ons de stabiele zijligging nog uitgelegd. Cor was zo aardig om op de grond te gaan liggen. Je merkt dan echt hoe zwaar een lichaam is wat niet meewerkt, dit was ook een goede gewaarwording aan het eind van deze zeer leerzame avond.

Ik heb expres niet alles heel uitgebreid op papier gezet, want vanaf papier valt dit niet te leren. Ik raad iedereen dan ook aan om deze cursus te gaan volgen zodat je iemand kunt helpen die jouw hulp dan heel erg nodig heeft! Het zou jezelf ook kunnen overkomen en dan ben je ook heel erg blij als er iemand in de buurt is die jou kan helpen!



### **ELKE SECONDE TELT EN KAN IEMAND'S LEVEN REDDEN!!!**

Dus : twijfel geen seconde meer! Meld je per direct aan! Doe dit voor jezelf, voor jouw familie, voor jouw vrienden en voor de medemens in het algemeen, zodat je er voor hen bent wanneer zij jou het hardst nodig hebben!

Heel veel succes, het is 100% de moeite waard!

*Red een mensenleven dankzij de snelle inzet van de AED!*

