

# Hartbewakers

Tienduizenden doodgewone mensen leiden een slapend bestaan als levensredder. Tot zij op hun mobiel een oproep krijgen om direct iemand in de straat of buurt te reanimeren. Gebeurt dat vaak? Is het zwaar? En wat als het mislukt? Verslaggever Rutger van der Meij werd 'burgerhulpverlener'.

**R**uurd hoort hem naar adem snakken. Zijn vriendin ook. 'Gaat het daar?' vraagt ze. De badkamer is niet op slot. Karin loopt naar binnen. Het is haar vader tenslotte. Ze treft hem op de toilet. Blijkbaar is hij even gaan zitten toen hij een dextroote wilde nemen. Maar nu leunt hij vreemd tegen de muur. Zijn gezicht is blauw. Ruurd kijkt zijn schoonvader in de ogen. Geen knipper, geen reactie, niks. Naar de telefoon in de woonkamer. Dit is goed mis, weet Ruurd instinctief. 112 bellen. Een vrouw antwoordt. Aan een paar woorden heeft hij genoeg. Samen met Karin legt hij zijn schoonvader op de koude badkamervloer. De telefoon stond gelukkig al op de speaker. De stem van de hulpverleener dringt duidelijk door. 'Je moet nu beginnen met reanimeren.'

29 januari, donderdagavond. Op weg naar het dorpshuis van Goutum begint het zachtjes te sneeuwen. Bij de kerf roept een ul.

De andere deelnemers zijn er al. De man en de vrouw aan de ene kant van het zaaltje horen niet bij elkaar zo te zien. Aan de andere kant zitten een echtpaar en twee twintigers. Op tafel staan gele bloemen en thermoskannen met koffie en thee. Op de grond ligt een reanimatiepop.

Cursusleider Klaas Bergsma, een fitte man met grijs haar, wil dat we onze namen en adressen opschrijven. 'Met pen en papier, zodat ik kan aantonen dat jullie hier echt zijn geweest.' Achterop zijn witte polo staat *Reanimeren leer je zo*.

Het begon met een vraag voor de krant over AED (automatische externe defibrillator), een draagbaar kastje dat door middel van een elektrische schok het hart weer op gang kan brengen. In het Noorden moeten er honderden zijn. Maar waar precies, en hoe vaak zijn ze nodig? De Hartstichting had geen antwoord. Ook via de Noordelijke Meldkamer en de ambulancehoof van kon niemand precies aangeven hoeveel van deze AED's bij hartfalen werden ingezet.

Wel werd mij duidelijk dat dit niet de enige zorg van de hulpinstanties was. Elke ambulance en politiewagen heeft een AED aan boord en na een 112-melding van hartfalen komen er standaard twee ambulances in actie. Maar voordat die hulp na de oproep bij het slachtoffer is, zijn er bijvoorbeeld in Friesland gemiddeld 9 minuten verstreken. Terwijl bij een hartstilstand de overlevingskans elke minuut met 10 procent afneemt.

De eerste 6 minuten zijn cruciaal. Het is dus letterlijk van levensbelang dat iemand dat hart snel weer aan de praat brengt. Het liefst met een AED, of met blote handen als die niet in de buurt is. Daarom wordt al een

paar jaar veel moeite gedaan om Nederlanders, ook zonder EHBO-ervaring, een reanimatiecursus te laten doen. Zorgverzekeraar De Friesland betaalde zelfs de leskosten voor vierduizend cursisten.

Wie geleerd heeft om te reanimeren, kan wachten tot hij op straat of op het werk iemand met hartproblemen treft. Maar dat gebeurt zelden. Intussen overlijden er per dag 35 mensen aan een hartstilstand. Hulporganisaties willen dat gap dichten. Daarom kan iedereen met een reanimatie diploma zich sinds een paar jaar aanmelden bij een burgernetwerk.

Krijgt iemand in jouw straat of wijk een hartstilstand en wordt 112 gebeld? Dan stuurt de Meldkamer in Drachten niet alleen twee ambulances, maar ook een sms'je naar jouw mobiel met het adres van het slachtoffer. Omdat jij misschien nog eerder ter plekke kan zijn. Er komen steeds meer van deze 'burgerhulpverleners' bij. Vaak gewone mensen zonder hulpachtergrond. Zo zijn in Friesland sinds november al ruim 4400 reanimatiecursus afgerond, 1000 meer dan een jaar eerder.

Hoe werkt dat burgernetwerk precies? Hoe vaak moet je te hulp schieten? Wat voor ervaring is het om binnen een paar minuten iemands leven te moeten redden? Vragen waarop ik geen antwoord kreeg. Het netwerk is onzichtbaar. De meeste burgerhulpverleners kennen elkaar niet eens. Er kan een reanimatie-der twee huizen verderop wonen, zonder dat je het weet.

Misschien moet ik het zelf eens proberen, politiewagen en ambulance worden. In de eerste plaats natuurlijk om mensen te helpen. Ik dacht aan familieleden met hartproblemen. Maar bovendien kon ik als hulpverlener pas echt zien hoe het systeem eigenlijk werkt.

*'Let op mijn tempo', minkt het uit Ruurds telefoon. De 112-telefoniste zegt dat hij zijn handen tussen de tepels van zijn schoonvader moet plaatsen. De handhouding. Het enige wat hij onthouden heeft. De ene palm op de rug van de andere. Vingers in elkaar.*



*Caritas -  
naasteunliefde/  
liefde,  
liefdadigheid*

*Twee jaar geleden heeft hij een reanimatiecursus gevolgd, tijdens zijn studie Social Work aan de NHL. Kon je studiepunten mee halen. Hij dacht: ik wil maatschappelijk werk doen, ik krijg met mensen te maken. Laat ik dan een cursus volgen waaraan ik misschien nog iets heb. Het komt meteen terug wanneer hij zijn handen op elkaar legt. Het reanimatiegevoel. Hij volgt de vrouwenstem uit de telefoon. 'Laat je handen echt helemaal terugkomen.'*

In het dagelijks leven zit Klaas vaak op de ambulance. Reanimeren, zegt hij tegen zijn cursisten, is gewoon hard werken. Vijf minuten hartmassage voel je al in je armen en schouders. Het borstbeen moet immers elke keer 5 centimeter worden ingedrukt. 'Het kan gebeuren dat er een rib breekt als je niet op de juiste plek drukt. Dat hoor je duidelijk. In dat geval de handen verzetten en gewoon doorgaan.'

Klaas laat een instructiefilmpje zien, legt uit hoe je controleert of het slachtoffer nog ademhaling heeft. Dat je omstanders om hulp moet vragen. 'Waarom wijs ik je aan als ik dat vraag? Zo maak ik jou verantwoordelijk. Anders doet niemand iets.'

De man en de vrouw naast mij hebben de cursus vorig jaar al een keer gevolgd. Nu zijn ze op herhaling. Reanimatiecursus moeten hun kennis een keer per jaar oprispen, anders lopen ze het risico dat hun diploma zijn geldigheid verliest.

Ik vraag me nu al af of ik alles kan othouden. Stel dat ik de techniek niet onder de knie krijg? Klaas: 'Als iemand reanimatiebehoefte is, weet je één ding zeker: zolang ik niks doe, gaat hij dood.'

De andere vier cursisten, het echtpaar en de twintigers, blijken een gezin. In de pauze vertelt de vader dat met kerst zijn vrouw in de schaatshal van het ene op het andere moment in elkaar zakte. (Lees verderop het kader *Klaas op de achterbank*) Dankzij het ingrijpen van een schaatsende huisarts leefde ze nog. Zij reanimeerde het slachtoffer op de ijsvloer.

De dochter vond dat ze de techniek van het reanimeren als familie moesten beheersen. 'We gaan met zijn allen op cursus.' Daarom zijn ze vanavond hier.

Lacherig beginnen we te oefenen met de pop. Hartmassage afgewisseld met mond-op-mond. De steer wordt al snel serieus. Het tempo van de hartmassage doen we wel allemaal goed, dankzij de onvergeterlijke tip van Klaas: 'Denk aan Strayn' Alive van de Bee Gees. Ah, ha, ha, ha... dat is het ritme.' Dan droogtoefenen met de AED. De plakkers met elektroden plaatsen. Eén onder het rechtersleutelbeen, één onder de linkeroksel. Niet op de tepels. Daarna de 'schok', ik twijfel: deze pop is wel erg licht. Hoe moet dat straks bij een echt mens van 80 kilo? Drie uur later krijgen we allemaal een



Reanimeren is hard werken. Cursusleider Klaas: 'Maar als iemand reanimatie behoeft, weet je één ding zeker: zolang ik niks doe, gaat hij dood.'

diploma. Nu ben ik officieel reanimatie-der. En dus mag ik me aanmelden als burgerhulpverlener.

*Ruurd voel zich verdoofd. Het lijkt eindelijk los te durven, hij krijgt spierpijn in zijn schouders. Of hij de goede beweging maakt, weet hij niet. Zijn schoonvader is nog steeds buiten bewustzijn. Geen ademhaling.*

*Had hij het niet eerder moeten zien? Toen de man hangend aan de keukentafel zat en zei dat hij zich niet lekker voelde? Uitgerend op zijn eerste pake-dag. Hij had juist zoveel zin om op te passen vandaag. Eigenhandig had hij het nog de kindervan- en in de auto gezet, zonder problemen. Karin maakt de gang naar de voordeur vrij. Ze schuift de stoelen in de kamer aan de kant. Waar blijven ze nou?*

Vrijdag 6 februari. Op de redactie krijg ik een mailtje van HartslagNu, een landelijk alarmeringssysteem voor burgerhulpverleners. 'U bent goedgekeurd', staat erin. Dat betekent, weet ik, dat de Friese ambulance regio mijn deelname heeft beoordeeld. 'U kunt nu door HartslagNu opgeroepen worden voor reanimatie.'

Poeh. Nu kan het dus elk moment gebeuren. Een sms'je met het verzoek om

iemand te helpen die in een straat van een kilometer rond mij een hartstilstand krijgt. Ik kijk door het raam: buiten ligt een pak sneeuw. Wat als ik te laat kom? Natuurlijk zal ik reageren als ik een oproep krijg. Eerlijk gezegd kijk ik er niet naar uit. Toch kan ik vanaf nu niet meer wegkijken als iemand voor mijn ogen in elkaar zakt. Niet meer verwachten dat de ander het wel oplost. Ik ben toch hulpverlener? Dat is niet iets wat je 'ontleert'. Ik weet nu hoe belangrijk die eerste minuten zijn: het verschil tussen leven en dood. Het voelt als een zware verantwoordelijkheid.

Het systeem weet waar ik ben. In mijn account op HartslagNu.nl controleer ik de locaties die ik heb opgegeven. Op weekdagen op de redactie, in het weekeinde thuis in Goutum. Ik ben niet meer op mijn gemak. Wat had Klaas ook alweer gezegd? In de regio Leeuwarden alleen al krijgen ze af de ambulances drie oproepen voor hartfalen per week.

Ik had hem pas na afloop van de cursus verteld dat ik van de krant was. Ik zat daar toch in de eerste plaats als iemand die wilde reanimeren, niet als journalist. Hij begreep het. Ik mocht langskomen als ik meer wilde weten.

Klaas kwam in 1995 op de ambulance, vertelt hij thuis aan de keukentafel. Tientallen reanimaties heeft hij gedaan.

'Ik weet mijn eerste nog heel goed.' Het was een man van middelbare leeftijd uit Grou. Hij reedde het niet. Je weet soms al snel of iemand nog kans maakt. En als het wel lukt, hoe komt die persoon er dan uiteindelijk uit? Hij hoeft het niet te weten.

Kinderen, dat is altijd moeilijk. Daar ligt je 's nachts veleens wakker van. Maar als burgerhulpverlener krijg ik niet met zulke gevallen te maken, volgens Klaas. Meldingen van kinderen, ongevallen en gehangen worden niet aan vrijwilligers doorgegeven. Het was ze al een paar keer overkomen. Reden ze met de ambulance op een reanimatiemelding af, stonden er allemaal mensen omheen. Maar helaas niemand die iets deed. Klaas en zijn collega begonnen in 2009 met de cursussen.

'Niet iedereen die leert reanimeren wordt ook burgerhulpverlener. Let wel, het is een hele stap.' Je kan van alles aantreffen. De kans is reëel dat het slachtoffer het ondanks alle inspanning niet redt. Niet voor niets biedt HartslagNu na elke oproep een luisterend oor voor vrijwilligers die nazorg willen.

Juridisch gezien lopen burgerhulpverleners geen risico. Noot is iemand aangeklaagd omdat hij de reanimatie niet goed uitvoerde. En als het slachtoffer niet wil >>

## Nieuwe App

Burgerhulpverleners kregen tot voor kort alleen oproepen op basis van de huis- en werkadressen die ze hadden opgegeven bij HartslagNu. Als ze ergens anders in Nederland waren, en daár kreeg iemand een hartstilstand, kwam er dus geen melding. Dat is nu verbeterd. Sinds oktober kan HartslagNu via gps traceren waar een burgerhulpverlener zich daadwerkelijk bevindt. Diegene moet dan wel een smartphone hebben (met 'locatievoorzieningen' ingeschakeld). Voor die hulpverlener is er nu ook een nieuwe, gratis HartslagNu App beschikbaar. Bij een oproep volgt dan, naast een sms, een push-bericht via de app. Daarin is ook de snelste route naar het slachtoffer te zien. De app is te vinden in de App Store of de Google Play Store.

