

<< worden gereanimeerd en daarvoor een speciale 'reanimerij mij niet' penning draagt, mag de vrijwilliger het besluit om te stoppen overdragen aan de professionele hulpverlener.

Vanuit het niets staan ze om hem heen. Hulpverleners in gele pakken. Ruurd heeft de streep niet eens gehoord. Hij wil stoppen, hij is moe. Maar de ambulance mannen zeggen dat hij moet doorgaan. Dan kunnen zij alles klaartzetten. Karin ziet dat er ook een agent bij is. De mannen zien dat hij nu echt vermoed begint te raken. Een verpleegkundige lost hem af. Even weg hier, een sigaret. Ze hebben de AED erbij gepakt, zijn schoonvader gaat schokken krijgen. Laat maar, denkt Ruurd, dat hoef ik even niet te zien.

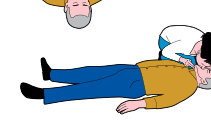
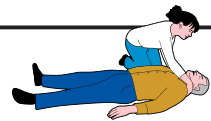
19 maart. Ruim een maand verder en ik heb geen enkele oproep gehad. Het zenuwachtige gevoel is weggeëbd. Er gaan dagen voorbij dat ik niet aan reanimeren denk. De techniek kan ik me niet meer goed herinneren. Alleen het ritme van de hartmassage, dankzij de Bee Gees.

Had ik, statistisch gezien, niet al een oproep moeten krijgen? In mijn regio kwamen hartmeldingen toch drie keer per week voor? Ik meld me aan op Hartslagnu.nl en verzuim in het account mijn beschikbaarheid. Nu ben ik niet alleen op kantoorlijn, maar 24 uur per dag beschikbaar, zeven dagen per week.

Ook al kan ik er dan vaker niet bij zijn, misschien krijg ik wel meer meldingen. Ik weet dat ze in de straat rond het slachtoffer maximaal dertig burgerhulpverleners oproepen. Als ik niet kan, is er vast wel een andere vrijwilliger in de buurt.

Maanden gaan voorbij. Geen sms, geen oproep. Mijn winterjas gaat in de kast, in die binnenzak het mondmaskertje dat ik op de cursus kocht.

Na de zomervakantie log ik maar weer eens in op mijn online account. Ik ben stomverbaasd. Het blijkt dat ik weken geleden een oproep heb gehad.



ILLUSTRATIE HARTSTICHTING

Het adres van het slachtoffer staat erbij: een straatje in de wijk Achter de Hoven, pal naast de redactie in Leeuwarden.

Hoe kan dit? Ik heb nooit een sms'je ontvangen! Ik kijk in mijn agenda bij 11 juni. Een werkdag. Ik was er, ik had er kunnen zijn. Waarom wist ik dan van niks?

Er zit een plattengedrukt in, in het midden een rood poppetje met rood hart: het slachtoffer. En binnen een straal van 1 kilometer daaromheen een geel poppetje; dat ben ik. Waar zijn de andere hulpverleners?

Ik bel naar HartslagNu voor uitleg. De dame aan de lijn zoekt het uit. „KPN heeft het bericht niet kunnen versturen. Als het na tien minuten niet lukt, proberen we het niet langer. Dan heeft het geen zin meer. Misschien stond uw telefoon uit of had u slecht bereik.”

De melding is 's ochtends gedaan, om twaalf minuten over elf. Volgens mijn agenda had ik toen een interview. Het kan best dat mijn telefoon uitstond. „Ik kan wel zien hoeveel mensen opgeroepen zijn”, zegt de telefoniste. U ziet alleen uzelf, maar er zijn inderdaad naar dertig hulpverleners meldingen verstuurd.”

Hoe is het afgelopen? Het adres is hier vlakbij. Ik kan het huis bijna zien vanaf de redactie.

1 september, zes weken na de melding. Als ik aanbel komt achter het raam een man van de bank. Hij is niet verrast of boos als ik vertel over het sms-systeem. De melding was voor zijn 61-jarige vrouw. Ze was al overleden door de ambulances er waren.

Een hulpverlener loopt op hem af. Twee schokken hebben ze toegeënd, begrijpt Ruurd. „Hij moest van ver komen, maar hij heeft weer hartritme.”

Nu gaat alles snel. Zijn schoonvader achterin de ambulance, Karin en haar moeder volgen in de politiewagen. Zelf moet hij oppas voor hun dochterje regelen. Hij kan haar met de auto wegbrengen naar een vriendin, daarna zal hij de rest ontmoeten bij de Spoedeisende Hulp.

Het is 37 minuten na zijn telefoontje naar

112. Probeer niet te hard te rijden, zegt de agent.

„Zo gaat het soms.” Klaas vindt het niet vreemd dat ik na zeven maanden nog maar een oproep heb gehad. „Op de ambulance hebben we zelf soms ook tijden niets. Het kan openens omslaan. En drie keer per week is natuurlijk wel voor heel Leeuwarden en omstreken.”

In de mail zit een nieuwsbrief van Fryslân Hartveilig, de stichting die in Friesland het aantal AED's en burgerhulpverleners probeert te verhogen. Er staat een verhaal in over een andere burgerhulpverlener, een jongen van 19 nog. (Lees hieronder het kade *Sneller dan de ambulance*). Hij heeft al wel veel reanimaties gedaan. Daarbij, zegt hij, komt hij weinig andere hulpverleners tegen.

Op de site van de Hartstichting zie ik een interactieve kaart. Per postcodegebied is te zien of er voldoende burgerhulpverleners zijn. De Hartstichting streeft naar een 'dekking' van één hulpverlener op elke honderd inwoners. Dan hebben slachtoffers een reële kans op hulp binnen 6 minuten. Dat niveau wordt op dit moment in Noord-Nederland nog maar op een paar plekken gehaald.

Zeker in de steden is een schreeuwend tekort aan burgerhulpverleners.

Dinsdagochtend 8 september. Ik ben laat, wil net opstaan uit bed als ik een alarmtoon hoor uit mijn telefoon. 'HartslagNu OP-ROEP!' staat op het scherm, en een adres waar ik heen moet. Er zit zelf een kaartje bij met een routebeschrijving.

Het is weer vlakbij de redactie. Het systeem denkt dat ik op mijn werk ben, in plaats van thuis. Ik had immers mijn beschikbaarheid vernieuwd, zodat ik geen melding zou missen.

Het lukt me niet. Ik ben nog niet aangekleed, de kinderen moeten naar school. En geen schijn van kans dat ik binnen een kwartier bij het slachtoffer ben, laat staan zes minuten. Mijn maat krimpint innen. Nee, hier kan ik niets betekenen.

Zou het bij andere burgerhulpverleners ook zo gaan? Een maand later bel ik aan. Ik schrik als ik

'Klaas op de achterbank'

Aukje: „Ruim twintig jaar terug ben ik gaan schaatsen. Freek is zes jaar geleden aangehaakt. Iedere week trainen we een keer in Leeuwarden.”

Freek: „Maar op die dinsdagavond was het kerstavantie, er was geen les. Dus gingen we 'vrij' schaatsen.”

A: „Jij ging alvast los. In twee streken over de lange kant, het hoofd rood van het zweet. Zelf deed ik lekker rustig aan, af en toe een praatje maken.”

F: „Ik dacht: aan het eind rij ik nog drie rondjes met Aukje. Ik wachtte haar op in de bocht. Maar ze kwam niet. Ik zag nergens haar witte muts. Toen zag ik aan de andere kant allemaal mensen staan. Er was iets gebeurd. Ik deed een paar slagen en toen zag ik het. O God.”

A: „Heel rustig reed ik. Keek wat om me heen, zag een jong stelletje schaatsen. Wat een leuk stel. Dan o, ik moet even naar de kant. En toen ging het licht uit.”

F: „Een ploegmaat zag dat ze als een plumpding in elkaar zakte. Daar lag ze, anderhalve meter van de rand af. Op haar rug, schaatsen half in het ijs, mond open. Maar geen teken van leven.”

„Omstanders hielden me weg, maar ik begon te schreeuwen. O Aukje, kom terug! Ik wist meteen dat het haar hart was.”

A: „Ik heb hartritmestoornissen, dat hebben ze in 2012 bij toeval geconstateerd.”

F: „Die minuten op de ijsbaan waren de ergste die ik ooit heb meegemaakt. Nu is

het over en uit, zei ik tegen mezelf. Hoe moet ik het straks de kinderen vertellen? Je eigen leven eindigt op dat moment ook een beetje. Zo voelt het echt.”

„Stomtevallig was er een huisarts aan het schaatsen. 'Nu beademem', riep zij, en ik zag al een vrouw door de knieën gaan. Stop, zei ik, dat doe ik. Eigenlijk was het een ideale situatie, omdat Aukje gekoeld werd door het ijs.”

„De dokter deed hartmassage, ik heb twee keer beademd. Daarna hoorde ik zacht gehoeft. We legden haar in de stabiele zijligging. Er kwam weer wat leven in. Maar Aukje had geen idee wat er was gebeurd. Dat besef kwam pas anderhalf uur later, in haar ziekenhuisbed.”

A: „Die nacht hebben ze me elk uur wakker gemaakt, om een hersenbloeding uit te sluiten.”

F: „Op oudejaarsdag werd je ontslagen. De eerste week ben ik thuisgebleven van het werk. Ik wilde niet van je weg.”

A: „Ik zei: je moet me uiteindelijk toch een keer alleen laten. Ik stuur je af en toe wel een berichtje.”

F: „Al snel achterhaalde ik het nummer van de arts op de ijsbaan. We kochten een grote bos bloemen en hebben die langsgesleurd. We wilden ons niet opdringen, maar later heb ik de dokter zelf ook de behoefte had haar verhaal te doen.”

A: „Zonder haar hulp was het te laat geweest. Daar komt het wel op neer.”



Aukje zakte in elkaar op de ijsbaan. Een schaatsende huisarts reanimeerde haar.

F: „Van onze dochter had ik een reanimatiecursus cadeau gekregen, voor mijn verjaardag. We zouden samen gaan. Maar het was er niet van gekomen. Nu zei ze: 'We gaan met zijn allen. Heit, mem, mijn broer en ik.'”

A: „Het is niet duidelijk wat ik nu precies gehad heb. Geen hartinfarct in elk geval. In augustus kreeg ik in Leiden een ablatie. Dan beschadigen ze opzettelijk wat hartweefsel om de ritmestoornissen op te heffen. Helaas is het niet gelukt. In het nieuwe jaar ga ik nog een keer.”

F: „Wat Aukje heeft gehad kan nog eens

gebeuren. Daarvan zijn we ons bewust. Algevoel zomer zijn we naar Noorwegen op vakantie gegaan. Omdat we dat al zo lang wilden.”

A: „Na de reanimatiecursus bij Klaas kochten we een eigen AED. Die hebben we ook maar meteen Klaas gekocht, dat klinkt beter. Opeens neem je zoets overal meer na toe. We zijn heel Noorwegen doorgereiden met Klaas op de achterbank.”

De namen van Aukje en Freek zijn om privacyredenen gefingeerd



Toen ik het adres van mijn burens las schrok ik me helemaal te pletter

ik. Ze zag de sms een kwartier nadat hij was verstuurd. „Toen ik het adres van mijn burens las schrok ik me helemaal te pletter. Ik wist dat er een jong stel met een baby woonde.” Op dat moment hoorde ze de sirenes al.

Ze is 24 uur per dag beschikbaar voor reanimaties. Evenals ik heeft ze nog geen noodgeval meegemaakt, ook zij hoort op zo weinig mogelijk oproepen.

„Een dag later heb ik toch maar aangevraagd. Het bleef maar door mijn hoofd rondspelen. Het klinkt misschien raar, maar ik was best opgelucht dat het niet om de baby of de burens ging. Een hartaanval hoort gewoon niet bij jonge mensen.”

Ik heb de afgelopen weken vaak getwijfeld over het burgerhulpverlener zijn. Zou ik de techniek nog wel beheersen? Ben ik wel een geschikte hulp, nu ik mijn eerste twee oproepen niet eens kon beantwoorden? En als het dan zover is, durf ik dan eigenlijk wel?

Door het gesprek met Femke Bakker realiseer ik me dat ik het anders kan bekijken. Zij staat er nuchter in. Femke werd burgerhulpverlener omdat ze vond dat haar nieuwe kennis over reanimeren eenvoudig te begrijpen was om niet te gebruiken.

Kun je vervolgens niet komen opdagen

bij een oproep, dan kun je niet. Niemand is Superman, het bent nergens toe verplicht. „En weet je, burgerhulpverleners kunnen uiteindelijk geen fouten maken. We zijn vrijwilligers. Alles wat je doet is meegenomen.”

Alsof er een last van mijn schouders valt. Ze heeft gelijk. Zie maar wat erop je afkomt en doe gewoon je best. Dat alleen kan het verschil maken.

Eind december. Nog maar een paar weken en ik moet alweer bij Klaas opkomen voor de herhalingscursus. Een avondje die kennis oprispen en zo misschien een leven reddend, ooit.

Het is toch het minste wat je kan doen.

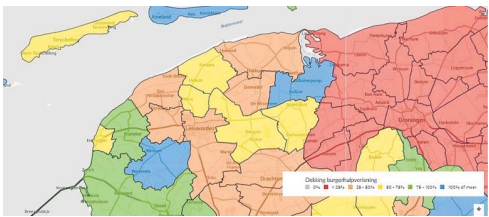
Ruurd's schoonmoeder zegt: ik ben blij dat het bij jullie gebeurd is. Ik kon reanimeren. Misschien heeft het zo moeten zijn. Sinds een paar weken werkt zijn schoonvader hard aan zijn validiteit. Meer dan 24 uur na zijn hartstilstand werd de arme man wakker op de intensive care. Hij kon zich er helemaal niets van herinneren.

Dat hij er zo goed is uitgekomen, heeft de arts uitgeleegd, komt door de snelle reanimatie van Ruurd. Die hulp heeft hem gered. Zo simpel is het.

Hulp in uw buurt

Volgens gegevens van de Hartstichting kunnen 2 miljoen Nederlanders reanimeren, maar van hen zijn slechts 90.000 inzetbaar als burgerhulpverlener. Om hulp binnen 6 minuten voor iedereen bereikbaar te maken, is het streven dat 1 procent van de bevolking als hulpverlener is aangemeld. Op de site van de Hartstichting is te zien of er genoeg reanimatiebeschikbaar zijn in uw postcodegebied.

De kaart is te vinden op www.hartstichting.nl/reanimatie/aanmelden-burgerhulpverlener



'Sneller dan de ambulance'

Zestien reanimaties, zestien keer een flinterdunne grens tussen leven en dood. „Dit was de uitdaging die ik zocht.”

Waarschijnlijk is hij de jongste burgerhulpverlener in Noord-Nederland, maar Marc Stijger (19) uit Drachten doet nauwelijks onder voor de professionals. Niet veel jongens van zijn leeftijd maakten al zoveel lief en leed mee.

Van jongs af aan droomt Marc al van een baan op de ambulance. EHBO'er is hij al sinds zijn twaalfde. Met reanimeren kwam hij eerst nog niet in aanraking. Drie jaar geleden beleefde Marc zijn primeur tijdens de Elfstedentocht.

„Ik weet nog wat een adrenalineboost ik kreeg toen we op die melding afgingen, met AED en alles. Die man is met hartslag naar het ziekenhuis gebracht. Dit was de uitdaging die ik zocht. Niet de hele dag als EHBO'er meekijken bij een danswedstrijd.”

Vanzelfsprekend gaf hij zich twee jaar geleden op als burgerhulpverlener. „Niet elke EHBO'er doet dat. Misschien omdat die dan ook in je vrije tijd opgeroepen wordt. Maar voor mij was het een logi-

sche stap. Als ik toch al geregeld eerste hulp deed, zou het raar zijn om op dat moment niet iemand in mijn buurt met hartproblemen te helpen.”

De vuurdop kwam snel. De oproep was voor een vrouw van 65 jaar. „Ik kwam dat huis binnen en zag vijf mensen in de kamer staan. Ze is boven, zeiden ze. Ik hoopte dat er al iemand met haar bezig was, maar ze lag daar in haar eenzijdig op de overloop. Ik heb hartmassage gedaan. De beademing lukte niet, dat frustreerde me. Haar luchtweg bleek vernauwd.”

Na zeven minuten hoorde hij een sirene. Het was een hulpverlener op motor, geen ambulance. Ook de professionals kregen het hartritme niet terug. „Dan wordt er rond gekeken en netjes aan iedereen, ook aan mij, gevraagd of iemand nog kansen ziet. De reanimatie werd gestopt.” 17 jaar was Marc. Hij wist dat het kon gebeuren, maar ging na die eerste heftige ervaring toch twijfelen. „Pas later beseft ik dat we met z'n allen gewoon al het mogelijke hadden gedaan.”

Marc heeft de kans dat hij via Hartslag-



De 19-jarige Marc Stijger voerde al zestien reanimaties uit.

nu een oproep krijgt tot het maximum verhoogd. Het systeem laat toe dat je je op veel locaties als burgerhulpverlener kan inschrijven. „Op veel plaatsen in Drachten kan ik sneller ter plaatse zijn dan de ambulance.” Op deze manier heeft hij in twee jaar tijd zestien reanimaties uitgevoerd. Marc zit nu moment concentreert Marc zich

puur op de hulp. Gedachten over hoe het met het slachtoffer kan aflopen bloekt hij.

„Kort geleden ging het om een jongen van 16 jaar. Ik schrok me wild toen ik daar kwam; je verwacht geen leeftijdsgenoten. Tijdens de reanimatie begon hij al te ademen. Nu kom ik hem wel eens tegen in de supermarkt.”