

Reanimatie redt één op vier levens

'Liever gebroken ribben dan een kapot brein'

Kun je bij een reanimatie iemands ribben breken? Ja. Doe het toch maar, want snel en adequaat reageren is van levensbelang. Twee artsen geven antwoord op de meest gestelde vragen over reanimatie.

ONNO LAKEMAN

1 Hoe herken je een hartstilstand?

Leonard Hofstra, hoogleraar cardiologie verbonden aan Cardiologie Centra Nederland en Amsterdam UMC: „Meestal gebeurt dat op basis van een hartinfarct, doordat een deel van het hart geen bloed krijgt. Als er een paar tellen geen bloed gaat naar je brein, raak je al buiten bewustzijn. Christian Eriksen, die Deense voetballer die onwel werd tijdens het EK Voetbal, was het schoolvoorbeeld van hoe zoiets gaat. Iemand grijpt naar de borst, wankelt en stort ter aarde.'"

2 Wat als je het niet hebt zien gebeuren?

Hofstra: „Bij een hartstilstand stopt de ademhaling. Dus check onmiddellijk of iemand nog ademt of niet.'"

Michael Kuiper, intensivist-neuroloog van het Medisch Centrum Leeuwarden en voorzitter wetenschappelijke raad Nederlandse Reanimatie Raad (NRR): „Als iemand niet ademt, moet je direct tot actie overgegaan, want elke seconde telt. Je stelt vast of iemand nog ademt door te kijken naar de borst, het hoofd en de bewegingen van het hoofd. Voel met je wang boven de mond of er nog adem in en uit gaat. Als iemand net een hartstilstand krijgt, heeft diegene vaak kort nog een wat gekke, hokkende ademhaling.'"

3 Binnen hoeveel minuten moet je handelen?

Kuiper: „Hoe eerder je begint, hoe groter de kans dat iemand overleeft.'"

Hofstra: „Het brein kan maar zes minuten zonder bloedtoevoer. Daarna beginnen breincellen al af te sterven. Het brein behoeden doe je op twee manieren. Als je hartmassage geeft, is er net voldoende bloeddruk om het brein van bloed te voorzien zodat de breincellen niet dood gaan. Dat betekent flink de borstkas indeuken, want je moet ervoor zorgen dat het hart samentrekt. Het tweede wat je doet is mond-op-mondbeademing.'"

4 Kun je tijdens hartmassage iemands ribben breken?

Hofstra: „Ja, dat gebeurt best vaak. Maar liever gebroken ribben dan een brein dat kapot is. Reanimeren is overigens heel zwaar om te doen, dus elke twee minuten moet je wisselen van persoon.''

5 Wat zijn de risico's van reanimeren?

Kuiper: „Van niet reanimeren zijn de risico's heel groot. Als je dat niet doet, gaat iemand dood.''

6 Wat zijn de gevolgen als je het niet goed doet?

Hofstra: „Als je te laat begint met reanimeren, dan ontstaat er direct breinschade. Daarom moet je meteen in actie komen. Het is ook ongelofelijk belangrijk dat je goed getraind bent. Ga zelfs elk jaar op opfriscursus. Want zo kun je een leven redden.''

7 Hoe groot is de kans van slagen?

Hofstra: „Als je er snel bij bent met een defibrillator is de kans van slagen best groot. Het hangt natuurlijk ook een beetje van de omstandigheid af. Bij Christian Eriksen ging het goed, omdat zijn medische staf onraad rook en ze meteen met reanimatie begonnen.''

Kuiper: „Ongeveer één op de vier tot één op de vijf mensen die gereanimeerd worden, overleeft. Tegenwoordig steeds vaker één op de vier omdat sneller wordt begonnen en meer mensen kunnen reanimeren.''

8 Kan iedereen een aed bedienen?

Kuiper: „Ja, het is niet moeilijk. Als je een aed uitpakt en aanzet, volgt automatisch een instructie van wat er moet gebeuren. Maar het helpt natuurlijk om dat geoefend te hebben op een reanimatietraining.''

9 Na hoe lang zou een reanimatie gestaakt moeten worden?

Kuiper: „Dat hangt af van leeftijd en omstandigheid. Betreft het een ouder iemand en de reanimatie lukt echt niet, dan kan je na een minuut of 20 zeggen: we stoppen. Bij een jong iemand die onderkoeld is en misschien in het water is gevonden, kan na uren medisch handelen een reanimatie nog succesvol zijn.''

10 Kan een hartinfarct voorkomen worden en zo ja, hoe?

Hofstra: „Wat in elk geval helpt is om te zorgen voor een gezonde, lage bloeddruk, laag cholesterol, niet te zwaar zijn, geen diabetes krijgen, veel bewegen en veel groente en fruit eten.''

Meer weten? reanimatieraad.nl, hartstichting.nl (met gratis reanimatie-app), rodekruis.nl, hetoranjekruis.nl

'Ik begon meteen en dacht: dit mag niet gebeuren'

Bianca Beyerinck (59) uit Nijmegen reanimeerde haar man Frank Nass (66) op 27 februari.

Frank: „Ik voelde me die avond niet lekker. Met een aspirientje op ging ik op de bank liggen. Mijn linkerarm voelde vreemd. Het zal toch niks aan mijn hart zijn, dacht ik nog.''

Bianca: „Ik speelde een spelletje op mijn telefoon. Het was bijzonder dat we daar zo samen zaten, want door corona en de avondklok waren we thuis. Frank viel in slaap dacht ik, tot ik zo'n raar geluid hoorde. Gaspings, een zwaar snurkende ademhaling. Hij zag er zo grauw uit, ik probeerde hem wakker te krijgen, riep zijn naam en wist: dit is helemaal niet goed. Ik begon meteen met reanimeren en dacht: dit kan niet, dit mag niet gebeuren. Ik deed dertig druk oefeningen en belde een bevriende huisarts die twee deuren verder woont, zij en haar man, ook bhv'er, kwamen meteen, legden Frank op de grond en gingen door met reanimeren en toen belde ik 112.''

Frank: „Ik was niet meer wakker geworden als Bianca me niet had horen 'gaspen'. Ik had nergens last van, mijn hart was niet ziek. Ik kreeg een hartstilstand omdat ik te veel drop at. In drop zit de zoetstof glycyrrhizine, die ervoor zorgt dat alle kalium uit je lichaam verdwijnt en je hartritmestoornissen kunt krijgen. Ze hebben me wel veertig keer moeten klappen, later leek het alsof er een olifantje op mijn borst had gezeten.

Voor mijn werk moest ik elk jaar op reanimatiecursus. In het begin is dat raar met die pop, maar dat wordt steeds minder. Toen Bianca vrijwilligerswerk bij een ziekenhuis ging doen volgde ze daar een cursus.''

Bianca: „Toen Frank die avond van de intensive care af mocht, en weer begon te praten over zijn orchideeën, dacht ik dat het mee kon vallen. Er zaten wel drie engelen op zijn schouder.''
