



Redden van drenkelingen en reanimatie

In Nederland verdrinken ongeveer 220 mensen per jaar. Gelukkig worden er ook veel drenkelingen gered door snel optreden van omstanders en door het slachtoffer te reanimeren. Hier leer je in een paar stappen hoe jij een leven kan redden:

ABC VAN EHBO

1. BLIJF KALM

- Let op gevaar (verkeer)
- Bekijk situatie en locatie
- Roep de dichtsbijzijnde post of riviercentrale en/of bel 112

2. WERK SAMEN

- Schakel omstanders in
- Wie kan reanimeren
- Wie roept hulp (arts, iemand met EHBO)
- Wie halen reddingsboei, touw, stok of dekens

3. GA VOORZICHTIG TE WATER

- Nooit duiken, het water kan ondiep zijn
- Geen drijver of reddingsboei? Gebruik een touw, stok of aan elkaar geknoopte kleding om de drenkeling op de kant te krijgen. Zeker bij drenkelingen die lang in koud water hebben gelegen is dit mede door de onderkoeling een must om de drenkeling horizontaal uit het water te halen. Doet men dit snel verticaal dan loopt men de kans dat de drenkeling overlijdt omdat het hart het drukverval niet snel genoeg kan opvangen en daardoor stilvalt waardoor de drenkeling overlijdt.



4. VERZORG EN REANIMEER

- Verzorg het slachtoffer
- Pas mond-op-mond beademing toe totdat de ambulance is gearriveerd
- Hoe reanimeer ik?

5. VERZORG DE REDDER

- Bied handdoek en droge kleren aan
- Bied de redder een plek om op te warmen
- Breng de redder thuis

Hoe bereid je je voor op een plotselinge situatie?

- **Leer zwemmen**, meld je aan bij het plaatselijke zwembad
- **Leer zwemmend redden**, meld je aan bij het plaatselijke zwembad of reddingsbrigade
- **Leer reanimeren**, meld je aan bij het Rode Kruis of de plaatselijke Reddingsbrigade of EHBO-vereniging

Laat nooit iemand stikken, pas mond-op-mondbeademing toe!



Reanimatie van drenkelingen draait niet om het hart, maar om het voorkomen van een gebrek aan zuurstof. Mond-op-mondbeademing kan dus levens redden.

Reanimatie in stappen als de AED er (nog) niet is:

1. Zorg voor een veilige omgeving en controleer het bewustzijn

- Schud aan de schouders en vraag 'Gaat het?'
- Geen reactie? Dan is het slachtoffer bewusteloos.

2. Bel of laat 1-1-2 bellen

- Vraag om een ambulance en vertel aan de centralist dat het om een bewusteloos persoon gaat
- Zet je telefoon op luidspreker en leg deze bij je in de buurt. De hulpverlener aan de telefoon begeleidt je bij de reanimatie.
- Laat een AED halen door een omstander. Is er geen omstander maar weet je dat een AED vlakbij hangt? Dan kan je die snel zelf halen.

3. Controleer de ademhaling

- Til de kin op door twee vingers onder de kin te plaatsen en het hoofd naar achter te kantelen.
- Kijk, terwijl je de kin omhoog houdt, naar de borstkas om te zien of deze omhoog komt.
- Luister of je een ademhaling hoort en voel of je de adem langs je wang voelt gaan.
- Hoor je geen ademhaling? Start met reanimeren.



4. Begin met de reanimatie: de borstcompressies

- Haak je handen in elkaar en zet ze midden op de borstkas.
- Strek je ellebogen en breng je schouders recht boven je handen.
- Druk het borstbeen loodrecht 5 tot 6 centimeter in.
- Geef 30 borstcompressies in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut. Het kan helpen om hardop te tellen.

5. Geef 2 beademingen

- Maak de luchtweg vrij (kantel het hoofd en til de kin op) en knijp de neus dicht.
- Adem normaal in, plaats je lippen rond de mond van het slachtoffer en sluit die goed af. Adem in één seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt.
- Herhaal dit, zodat je totaal 2 beademingen geeft binnen 10 seconden.

6. Ga door met reanimatie

- Blijf 30 borstcompressies en 2 beademingen afwisselen.
- Ga door tot de AED er is.
- Stop niet als de ambulance arriveert, maar ga door tot de ambulancezorgverleners zeggen dat je mag stoppen.

Reanimatie in stappen als de AED er is:

1. Volg de aanwijzingen van de AED

- Ontbloot de borstkas: onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk en activeer de AED.
- Indien er een tweede hulpverlener aanwezig is, laat deze dan de AED aanzetten en de AED aansluiten, zodat je je kunt richten op borstcompressies en beademing.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas.
- Luister goed naar de AED, doe wat de AED zegt.
- Zorg dat niemand het slachtoffer aanraakt als de AED het hartritme analyseert.
- De AED kan vervolgens wel of niet een schokopdracht uitvoeren.

2. AED geeft een schokopdracht

- Zorg dat iedereen afstand houdt van het slachtoffer wanneer de AED een schokopdracht uitvoert.
- Start na de schokopdracht direct (weer) met 30 borstcompressies.

3. AED geeft geen schokopdracht

- Ga direct door met 30 borstcompressies als de AED geen schokopdracht geeft.



4. Het slachtoffer komt bij

- Als het slachtoffer weer spontaan beweegt, zijn ogen opent en normaal gaat ademen, controleer je de ademhaling. Als de ademhaling volledig normaal is, leg je het slachtoffer in de stabiele zijligging. Laat de al aangebrachte AED elektroden op het slachtoffer zitten.

Hoe herken je een drenkeling?

Veel mensen denken dat een drenkeling schreeuwt en met zijn handen zwaait. Maar in de praktijk is dat meestal niet zo.

Iemand die verdrinkt oogt van een afstand vaak eerder kalm dan paniekerig. Meestal hangt de drenkeling rechtop in het water, met de armen zijwaarts uitgestrekt en zonder de benen te bewegen. Het hoofd hangt naar achteren en de mond komt af en toe onder water. De ogen zijn vaak wijd opengesperd. Deze instinctieve reactie kan een minuut duren, daarna is het te laat en zinkt de drenkeling.

Omdat iemand die verdrinkt vaak geen duidelijke hulpsignalen geeft, kan het lijken alsof er niets aan de hand is. Zo gebeurt het dat iemand verdrinkt terwijl mensen toekijken of er zwemmers in de buurt zijn.

Bron: Maatschappij tot Redding van Drenkelingen



Plaat "Redden van drenkelingen"

REDDEN VAN DRENKELINGEN

BLIJF KALM, WERK VEILIG



HET REDDEN

1. Let op gevaar, ga na wat er gebeurt is. Maak snel contact en stel de drenkeling gerust. Werp de drenkeling een reddingsmiddel toe. Denk aan stromingen.



2. Op de kant of in een boot bent u veilig.



3. Trek zware kleding en zware schoenen uit. Spring nooit maar laat u in het water zakken.

Nader een drenkeling liefst van achteren.

Slaat hij om zich heen, wacht dan even, en probeer hem te kalmeren. Omklemt hij u, blijf kalm, haal adem en ga met de drenkeling kopje onder.

Bevrijdt u zelf hoe-dan-ook!!

VERVOERSGREPEN

Kopgreep



(rustige drenkeling)
Beide handen over de oren.

Polsgreep



(onrustige drenkeling)
Beide polsen stevig vastpakken.

Zorg voor professionele hulp en voor beschutting.

ZORG VOOR HULP EN VOOR EEN VEILIGE RUIME WERKPLEK

1. Maak knellende kleding rond de hals los. Rugligging, beweeg het slachtoffer niet onnodig. Bepaal het bewustzijnsnivo, aanroepen, vragen ogen te openen.

Geen reactie:

Dan voorzichtig schouders schudden. Bij bewusteloosheid: KINLIFT
Hand op voorhoofd, andere hand pakt de kin met de vingertoppen beet. Breng hoofd iets achterover en breng de kin omhoog. Controleer hoogstens tien seconde de ademhaling - kijken - voelen - luisteren. Bij afwezigte of abnormale ademhaling professionele hulp alarmeren, daarbij aangeven: reanimatie.



2. Maak ademweg vrij: pas kinlift toe. Beadem door 5 keer rustig in te blazen. Bij volwassenen 1 seconde, bij kinderen 1,5 seconde. Bij inblazen controle dat borstkas omhoog komt en weer zakt.



3. Start met hartmassage. Reanimeer altijd op harde ondergrond. Hiel van hand op midden het borstbeen. Vingers los van borstkas. Armen strekken, schouders boven de handen 4 à 5 cm borstkas soepel indrukken. Geef 30 hartmassages tempo: 100 x per minuut.



4. Is de inblazing niet effectief of voelt u weerstand bij inblazen, hoofd iets achterover, kin iets meer omhoog. Inspecteer de mond. Losliggende voorwerpen verwijderen.

5. Wissel 30 hartmassages en 2 beademingen af. Kinderen 15:2 Reanimeer alleen, wissel na 2 minuten van hulpverlener. Onderbreek de hartmassage zo kort mogelijk.

6. Is de bloedsomloop aanwezig: Beadem bij volwassenen 12 x per minuut, kinderen 20 keer per minuut. Bij beademen, elke minuut controle ademhaling en bloedsomloop. Bij twijfel altijd starten met beademing en/of hartmassage. Indien niet opgeleid voor kindereanimatie: reanimeer het kind net zoals bij een volwassene, dat is beter dan niets doen. Ga door tot professionele hulp aanwezig is.

WAARSCHUW PROFESSIONELE HULP

112
BRANDWEER-AMBULANCE-POLITIE



Bron: Hoenderop technische groothandel