

Dit artikel werd in licentie gegeven door Belgapress. Het gebruik ervan is enkel toegestaan door natuurlijke personen voor privégebruik. Voor elk ander gebruik is de voorafgaandelijke toestemming van de uitgever vereist.

## “Kennis Eerste Hulp kan van levensbelang zijn”

25-01-2024 Gazet van Antwerpen - Joeri Vanderlinden - Pagina 22



**Mechelen/Bonheiden** Je ziet ze vaak opduiken aan kruispunten in het hele land om stickers te verkopen maar de vrijwilligers van Rode Kruis-Vlaanderen doen meer dan dat. Want wat doe je als iemand een hartstilstand krijgt, stikt of aangereden wordt door een auto? Rode Kruis-Vlaanderen biedt een gratis Basiscursus eerste hulp aan die je in heel Vlaanderen kan volgen. Wij gingen een kijkje nemen hoe een en ander in zijn werk gaat.

*Cameraman Stijn (36) reanimeert bejaarde dame op terras van brasserie De Fortuin in Kontich: “Dit toont aan hoe belangrijk een EHBO-cursus is”.* Dit artikel uit uw krant van afgelopen zomer, deed ons nadenken. Weten we zelf eigenlijk wel wat we moeten doen in noodsituaties? Nee, helemaal niet, dus zochten we een cursus die ons daarbij kon helpen.

We kwamen terecht bij Rode Kruis- Vlaanderen en vonden er de Basiscursus eerste hulp. Die bestaat uit acht lessen van drie uur en een examenmoment. Je leert hoe je moet reageren in noodsituaties en hoe je gepast eerste hulp kan verlenen. Ook de verzorging van vaak voorkomende aandoeningen komt aan bod. Dat kan gaan van een appelflauwte of een wespensteek tot een levensbedreigende situatie zoals een hart- of herseninfarct.

Tijdens de eerste les nestelen twintig licht zenuwachtige leerlingen zich in de stoelen van het lokaal. Lesgeefster Annemie Tuyaerts heeft meteen een eerste logische vraag. “Waarom willen jullie deze cursus volgen?”

“Als echtgenoot en vader komt mijn verantwoordelijkheidsgevoel naar boven”, zegt Younes. “Deze vaardigheden leer je niet op school. Het lijkt me verschrikkelijk om in een moeilijke situatie terecht te komen en dan machteloos te moeten toekijken. Zeker als het om geliefden gaat erop voorbereid zijn.”

“Ik wil mensen in nood kunnen helpen”, zegt Ruth. “Toen ik eens een oudere man zag vallen, kwamen er meteen drie mensen op af. Maar we wisten geen van allen wat te doen en hoe we moesten reageren. Dat was heel confronterend.”

“Als sporttrainer heb ik ervaring met blessures”, legt Stefan uit. “Maar ik voelde dat ik niet genoeg zou kunnen helpen als het om iets serieuzers gaat. Helpen zit in mijn natuur maar ik heb schrik om iets verkeerd te doen.”

“Het stond al een tijdje op mijn to-do-lijstje”, legt Karen uit. “We worden er niet jonger op, dus de kans dat er iets gebeurt met een dierbare, wordt alsmaar groter. Nadat ik getuige was van een auto die een fietser aanreed, realiseerde ik me dat een beetje kennis van eerste hulp toch wel van pas kan komen.”

## Symptomen herkennen

Allemaal goeie redenen maar wonderen gaan we niet kunnen verrichten na deze cursus, verzekert Annemie ons meteen. “De cursisten moeten geen diagnoses stellen of conclusies trekken. In deze cursus leren ze symptomen herkennen en daarnaar te handelen. Dat wil zeggen: de situatie controleren en eerste hulp aanbieden. Het is niet mogelijk om iedereen te redden. Maar een belangrijke regel: niets doen, helpt ook niet”, zegt Annemie.

Het belangrijkste deel van de cursus is reanimatie en werken met een AED-toestel. Dat onder de knie hebben, kan echt wel van levensbelang zijn. “Dat blijft me het meest bij”, zegt Younes. “Hier focussen we hard op, met veel oefeningen. Logisch, want hiermee kan je echt wel het verschil maken.”

“Blijkbaar breek je bij de borstcompressies tijdens een reanimatie in 95 procent van de gevallen de ribben van het slachtoffer”, reageert Stefan verrast. “Bij een pop merk je daar natuurlijk niets van. Hopelijk kan ik me daar overzetten als ik dat ooit *voor echt* zou moeten doen.”

Belangrijk bij deze cursus is dat ze praktisch gericht is. Uiteraard is er een theoretische uitleg maar met de nodige humor en een kwinkslag zorgt Annemie ervoor dat iedereen aan haar lippen hangt.

“Annemie vertelt altijd verhalen uit haar eigen ervaringen, ook tijdens het theoretische gedeelte. Die anekdotes geven de lessen iets extra's”, zegt Ruth. “Zo blijft de leerstof beter hangen.”

“Er is voortdurend veel interactie”, zegt Stefan. “Annemie brengt de cursus op een levendige, aangename manier. De leerstof wordt niet zomaar afgerateld.”

“De sfeer zit elke woensdag goed, ik heb geen enkele keer naar de klok gekeken. Dat wil zeggen dat het boeiend is en blijft tot het einde”, zegt Karen. “Ook al zijn we bezig met iets heel serieus, we hebben ook goed kunnen lachen.”

## Simulaties

Al vergaat het lachen de groep af en toe. Tussen de theorie door krijgen de cursisten simulaties voorgeschoteld. Simulanten spelen levenschte situaties na en het is aan de cursisten om die juist te beoordelen en op de gepaste manier in te grijpen.

“Hierop hameren we heel erg tijdens de cursus. Je ziet iets gebeuren en moet reageren. Ook al doe je iets verkeerd, we overlopen altijd wat juist en fout is. Daar leren de cursisten het meeste uit. Dat soort situaties vergeten ze niet zo snel”, zegt Annemie.

“De simulaties vormen een meerwaarde”, zegt Younes. “De scenario's, en al zeker die waar ik zelf moest ingrijpen, blijven me voor altijd bij. Veel meer dan iets wat ik op een *slide* van een presentatie zie passeren.”

“Het maakt wel indruk op mij”, reageert Ruth. “Ook al weet je dat het niet echt is, ze spelen dat zo enorm goed dat je dat even vergeet. Je zit volledig mee in het 'toneeltje'.”

“Doordat je het op die manier meemaakt, onthou je het sneller”, meent Stefan. “Door de cursus en vooral de simulaties, word ik zelfzekerder en heb ik de neiging om sneller initiatief te nemen om iemand te helpen.”

## Napoleonsnoepjes

De les van drie uur vliegt telkens voorbij. Tijdens de pauzes delen we als cursisten onze ervaringen. Er is één grote consensus: ook naast de cursus, in het dagelijkse leven, zijn we bezig met wat we leren tijdens de lessen.

“Op mijn werk staat er een bokaal met Napoleonsnoepjes. In de cursus vertelde Annemie dat die gevaarlijk zijn omdat ze de perfecte vorm en grootte hebben om te blijven vastzitten in de keel. Toen een collega ervan bleef snoepen, hield ik me al klaar om het Heimlichmanoeuvre uit te voeren”, zegt Younes al lachend.

“Tijdens het tv-kijken ben ik er zelfs mee bezig”, lacht Ruth. “Als iemand zich verwondt in een serie of film, ben ik al bezig met wat de juiste stappen zouden zijn om die persoon te helpen.”

Terwijl er tijdens de cursus zo vaak gehamerd wordt op het belang van deze vaardigheden, stellen we ons de vraag waarom we dat dan niet op school aangeleerd krijgen. Annemie twijfelt. “Dat vind ik moeilijk. Er zijn twee opties bij 15- à 16-jarigen: ofwel hebben ze er interesse voor, ofwel maken ze er een spel van. Die laatste groep kan je moeilijk motiveren. Dat is ook als lesgeefster heel lastig.”

Toch zijn er pogingen om leerlingen al op jongere leeftijd een bepaalde basis aan te leren. Zo leerden studenten verpleegkunde vorige week nog honderden leerlingen in een Mechelse secundaire school reanimeren. “Ook voor kleuters doen we dat, maar dan al spelend. Voor het secundair onderwijs bieden we lespakketten aan van het Rode Kruis- Vlaanderen. Dan kunnen de leerkrachten zelf aan de slag”, zegt Tom Martens, simulant bij Rode Kruis- Vlaanderen.

## Medische post

Na acht weken leggen mijn medecursisten en ikzelf een geslaagd examen af. We krijgen een brevet van 'hulpverlener', dat vijf jaar geldig blijft. Met dit brevet kan je nog een vervolgcursus volgen om 'helper' te worden en mee op pad te gaan met Rode Kruis- Vlaanderen tijdens evenementen. Karen en Stefan zijn dit van plan. "We willen als hulpverlener mensen van dienst zijn. We hebben meteen geïnformeerd nadat we hadden gehoord dat we geslaagd waren. We zijn niet zo'n festivalgangers maar op een medische post meehelpen, lijkt ons heel leerrijk", zeggen ze.

Annemie heeft een verleden als ambulancier en geeft vrijwillig les. "Ik wil mijn kennis doorgeven. Ik vind dat iedereen deze cursus zou moeten volgen. We trekken altijd een heel divers publiek aan. Jong en oud, ouders en grootouders. De mensen die hier zitten, hebben interesse en dat is heel belangrijk. Ze komen hier de eerste keer binnen met weinig kennis. Na negen weken halen ze een diploma en kunnen ze echt iets. Dat is fijn om te zien en werkt motiverend. Daar doe je het voor."

Wil je de cursus ook volgen, surf dan naar de website van het Rode Kruis.

<https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding>



Home

---