

Vakblad **v&vn**

AMBULANCEZORG



Beyond the split second

Beter te laat dan te vroeg op de SEH

Droombaan wordt nachtmerrie

Uniforme begeleiding spoedtransport

OGS in historisch perspectief (deel 2)

Sirenes in de nacht

Beyond the split second

De kunst van het optimaal presteren onder druk

Je zit met je collega op de bank en acht minuten later sta je ergens hulp te verlenen. Van rust naar een optimaal prestatieniveau in een kort tijdsbestek. Ambulanceprofessionals moeten regelmatig presteren onder druk. Natuurlijk kan de hulpverlening zelf een vorm van druk op je schouders leggen maar er zijn meer aspecten die bij het veroorzaken van druk een rol spelen. Het moet immers in één keer goed, terwijl er wellicht familie omheen staat met heftige emoties, het soms donker en bitter koud is, je moet werken in een kleine ruimte of je publiek bestaat uit luidruchtige raadgevers in een bloedhete kroeg. Binnen de ambulance-zorg is bij verschillende RAV'en aandacht voor verwerking van stress na een hulpverlening door middel van bedrijfsopvangteams (BOT). Er is echter minder aandacht hoe om te gaan met druk tijdens de hulpverlening: het moment waarop je optimaal moet presteren. Wat dat betreft lijkt ambulancezorg op topsport. In dit artikel gaan we in op de effecten van druk en hoe je deze kunt reguleren, met af en toe een link naar de topsport.

Door Erik Hein en Ruben Verlengen

Casus

Het miezert van de regen en het is nog donker als Miriam en Stefan hun dagdienst beginnen. Bij het controleren van de ambulance belt de MKA of ze al inzetbaar zijn voor een A1: twee kinderen zijn aangereden door een auto, beide niet aanspreekbaar. De tweede auto komt van ver en het MMT wordt meegestuurd. Miriam, de ambulanceverpleegkundige, merkt dat haar hartslag direct omhoog gaat. "Als het maar niet twee kinderreanimaties zijn", zegt zij tegen haar collega ambulancechauffeur. Onderweg bespreken ze kort de aanvalsstrategie en de mogelijke scenario's. Bij aankomst blijkt het te gaan om twee kinderen met ernstig neurotrauma en airway/breathing problematiek. Miriam en Stefan gaan na een korte verkenning en SITRAP aan het werk. Terwijl ze beiden hun handen vol hebben aan het uitvoeren van de medische hulpverlening, ontstaat er rumoer. Familie van de slachtoffers gaat op de vuist met de vermoedelijke veroorzaker van het ongeval en de politie. Op dat moment zet het MMT met veel herrie de landing in. Miriam merkt dat haar blik vernauwt, zij zich afsluit voor de omgeving en zich richt op de zorg voor het kind. Stefan merkt dat hij moeite heeft om de gevraagde medicatie klaar te maken door bevende handen.

In dit artikel gebruiken we de term 'druk' in plaats van 'stress'. Stress heeft veelal een negatieve associatie, terwijl 'druk' ook positieve associaties en effecten kan hebben. Je hebt een bepaalde druk nodig om optimaal te kunnen functioneren en te presteren. Binnen de ambulancezorg vast wel herkenbaar: na een dag met relatief dagelijkse routine hulpverleningen, brengt een minder vaak voorkomende melding de scherpte terug. Maar hoe zit dat dan met druk? Een beetje geregleerde druk kan je prestatie verbeteren, maar te veel kan leiden tot 'prestatieverlies', waardoor je potentiële prestatie, waarvoor je al jaren traint en wat je al vaker hebt laten zien, teniet wordt gedaan.

Prestatie	=	Potentiële prestatie	-	Prestatie verlies
		Wat je zou moeten kunnen op basis van training, ervaring en kennis.		Wat je minder presteert door 'druk' of factoren als verminderde belastbaarheid etc.

Figuur 1: potentiële prestatie min prestatieverlies.

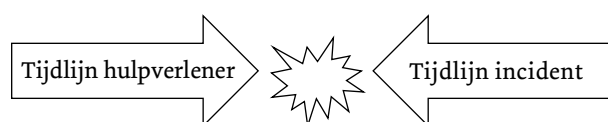
Dit fenomeen is bekend in de sportwereld. In het voetbal blijkt dat bijvoorbeeld bij het nemen van een penalty. In een training gaat het makkelijk, terwijl het in een vol stadion mis gaat. Het Nederlands elftal trainde de strafschop vaak in een besloten



training, zonder druk. Guus Hiddink pakte het, als bondscoach van Zuid-Korea, anders aan: hij oefende de strafschoppen tijdens drukbezochte openbare trainingen en liet zijn spelers vanuit de middencirkel naar de stip lopen, aan de kant waar de fans zaten. In de kwartfinale van het wereldkampioenschap in 2002 won Zuid-Korea van Spanje na penalty's, doordat alle vijf spelers van Zuid-Korea raak schoten. Druk kan een negatief effect hebben, maar trainen onder druk helpt om deze negatieve effecten te reguleren.

Beyond the split second

Als zorgverleners handelen we vaak in een split second. Dorrestijn (2019) geeft aan dat er een gevaar kleeft aan deze 'split second gedachte'. Deze creëert namelijk een excuus dat je geen invloed hebt op je handelen als het erop aankomt. Het tegendeel is waar. Incidenten spelen zich af op een tijdlijn waarin zorgverlener en incident naar elkaar toe bewegen. Op de tijdlijn van de zorgverlener kunnen er vóór de split second allerlei keuzes worden gemaakt, zowel operationele als persoonlijke. Is de ambulancezorgverlener voldoende weerbaar in de ambulance gestapt om met zijn collega de klus te klaren? Zijn ambulancechauffeur en ambulanceverpleegkundige op de hoogte van elkaars weerbaarheid? Spreken zij elkaar hier op aan? Hebben ze voldoende getraind en zijn hun vaardigheden optimaal? Zijn ze mentaal en fysiek fit en gezond de auto ingestapt? Presteren onder druk vindt niet plaats in een split second maar is het gevolg van vele keuzes die op de tijdlijn vóór het incident plaats hebben gevonden.



Figuur 2: In the split second

Presteren onder druk kun je verbeteren door goede voorbereiding. Niet alleen technische, maar ook mentale vaardigheden kun je trainen. Ook is het goed dagelijks je figuurlijke weerbaarheidsbatterij te checken: is deze leeg of vol? Zo voorkom je dat alles van die 'split second' afhangt.

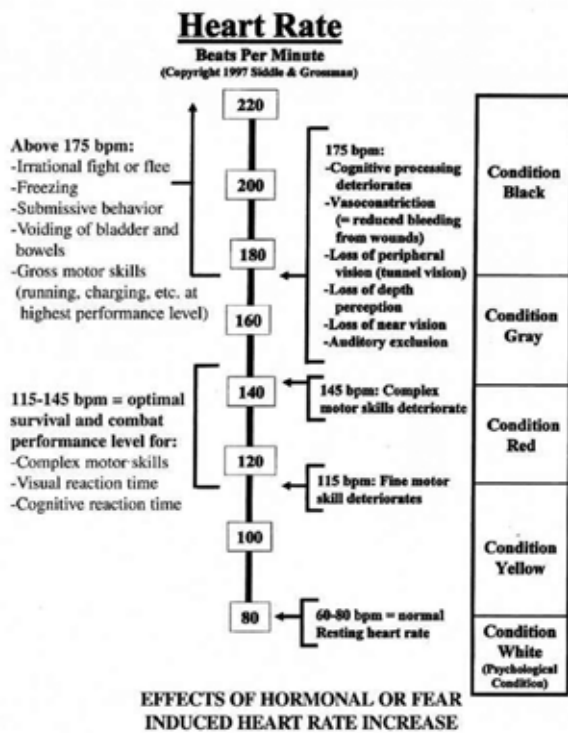
Effecten van druk

Een individuele reactie op druk wordt beïnvloed door jouw beoordeling: zie je de situatie als een bedreiging of uitdaging? Een voorbeeld is Sven Kramer op de Olympische spelen bij de start van de 10 km. Hij kan zijn potentiële prestatie zien als bedreiging als hij denkt: "Ik heb nog geen gouden medaille op deze afstand, ik moet goed wisselen op de kruising, ik heb last van mijn rug". In dat geval gaat hij waarschijnlijk geen goede wedstrijd schaatsen. Zegt hij tegen zichzelf: "Ik ben er klaar voor", zal dit in zijn voordeel werken.

In de ambulancezorg kan ditzelfde mechanisme een rol spelen. Als je een kinderreanimatie ziet als moeilijk, met moeilijke berekeningen en ingewikkelde technieken, wordt het lastig om optimaal te presteren. Dit creëert onnodige druk. De stappen bij een kinderreanimatie zijn deels precies hetzelfde als bij een volwassene en deze zijn bepalend voor de mindset! Accepteer de spanning, benader het als uitdaging en juist als situatie waar jij je als ambulancezorgprofessional al jaren op voorbereid hebt door training, scholing en zelfstudie.

Fysiologische effecten

Fysiologisch volgt de reactie op druk een constant en voorspelbaar patroon. Het verschilt alleen per persoon bij welke hartfrequentie dat plaatsvindt, omdat iedereen een andere frequentie in rust heeft (zie figuur 3). Eerst neemt je alertheid en concentratie toe bij toename van druk. Vervolgens neemt de fijne motoriek af, zoals door Stefan wordt ervaren bij het klaarmaken van de medicatie. Hierna volgt afname in grove



Figuur 3: Siddle en Grossman classificatie (1997)

motoriek en kan tunnelvisie, het niet meer horen van geluiden en verstoorte perceptie van tijd, ontstaan.

Denken en keuzes maken

Ook denken en keuzes maken worden beïnvloed door druk. Bij het denken zijn er twee systemen: het snelle systeem (1) en het langzamere systeem (2). Systeem 1 werkt intuïtief en onbewust, maar is gevoelig voor fouten. Systeem 2 werkt meer bewust en analytisch. Om te overleven is systeem 1 zo gek nog niet. Als je geritsel in de struiken hoort, kan je beter snel vluchten dan uitgebreid analyseren welk gevaar er in de struiken zit, een gevaarlijk roofdier of een onschuldige vogel? Intuïtie is een van de krachtigste hulpmiddelen in een crisis, maar het is niet altijd de beste keuze.

10-for-10 concept

Vanuit de Crisis Resource Management (CRM) is het 10-for-10 concept ontwikkeld, waarbij je 10 seconden achteruit stapt (en dus het proces vertraagt) om 10 minuten in de zorgverlening te winnen. Je stopt 10 seconden systeem 1, om systeem 2 zijn werk te laten doen. Ook het simpele 'stop-denk-doe-check' kan je helpen om weer in systeem 2 te komen.

Bij een brand in de bergtrein in Kaprun in 2000 vielen 151 doden. De brand begon klein, achterin de trein, terwijl deze in een schuine tunnel omhoog reed. De meeste mensen die uit de trein konden komen, vluchtten intuïtief naar boven, weg van de nog kleine vuurhaard. Al deze mensen zijn door rookvergiftiging om het leven gekomen: de tunnel fungeerde als schoorsteen. Twaalf mensen vluchtten naar beneden en hebben het overleefd. Zij hebben mogelijk hun systeem 2 kunnen gebruiken.

Een van de factoren bij het maken van keuzes is de neiging om te varen op de meer veilige optie als de druk toeneemt. Dit betekent niet persé dat dit ook de beste keuze is. Bij een reanimatie heb je de neiging om ter plaatse te blijven, terwijl soms scoop and run beter is. Een voorbeeld daarvan is de reanimatie van een zwangere van boven de twintig weken met een ziekenhuis dicht in de buurt. Als het kind nog een kans wil maken, moet een peri mortum sectio zo snel mogelijk plaatsvinden, dus is al reanimerend vervoer aangewezen.

Een ander voorbeeld van hoe toenemende druk het maken van keuzes beïnvloedt, is die van 'tactische fixatie', d.w.z. het falen om een strategie te wijzigen wanneer dat wel noodzakelijk is.

Wat kan je er aan doen?

Net zoals de effecten van druk onderhevig zijn aan persoonlijke factoren, zijn ook de oplossingen om met druk om te gaan persoonlijk van aard. In de sport zien we dit duidelijk bij Olympisch zwemkampioen Michael Phelps en Olympisch sprintkampioen Usain Bolt. Waar Phelps met een koptelefoon het volgepakte zwembad binnenkomt en zich daarmee afsluit, doet Usain Bolt het tegenovergestelde. Hij bespeelt het publiek met allerlei gebaren. Mike Lauria (Voormalig Paramedic, nu SEH-arts) heeft een simpel acroniem ontwikkeld: Beat The Stress Fool (BTSF) (figuur 4) met verschillende hulpmiddelen hoe om te gaan met druk.



Figuur 4: Hulpmiddel hoe om te gaan met druk.

Breathe

Ademhaling is een van de weinige lichaamsfuncties waar je zelf effect op hebt. Een biatlonatleet die moet schieten na een inspannend parcours op de langlaufski's, gebuikt zijn ademhaling om zijn hartslag omlaag te krijgen en daarmee zuiverder te schieten. Ook in de ambulancezorgverlening kennen we het 'zuiver' inzetten van skills en vaardigheden die door hoge hartfrequenties negatief beïnvloed kunnen worden. Het tempo van borstcompressies hoort 100-120 per minuut te zijn. Als ambulancechauffeur rijd je bij een melding kindereanimatie eerst met een A1-urgentie door het verkeer, dan met al je materiaal de trap op en ten slotte langs ouders met hevige emoties. Dan is het lastig om het juiste tempo aan te houden. Datafeedback van praktijkvoorbeelden laat dit fenomeen zien. Ondanks een perceptie van een rustige (kinder)reanimatie blijkt dat de eerste minuten soms hoge frequenties borstcompressie worden gemeten. Als je je bewust bent van dit effect (en weet dat je het niet altijd doorhebt) kun je bijvoorbeeld, net zoals de biatlonatleet, je ademhaling gebruiken om rust te brengen. Een optie hiervoor is 'Square Breathing'. Dat betekent dat je vier seconden inademt, vier seconden vasthoudt, vier seconden uitademt en vier seconden pauze houdt alvorens je weer inademt.

Talk

Cognitief neurowetenschapper Ger Post beschrijft in zijn boek 'Stalen Zenuwen' hoe het komt dat voetballers penalty's missen. Een voetballer krijgt veel tijd om na te denken als hij van de middenstip naar de penaltystip loopt. Hierbij kan verkramping optreden, waardoor het automatisme geen automatisme meer is. Denken 'ik mag niet missen', is de voorbode van een misser. Gary Lineker (voormalig Engels topvoetballer) gebruikte (Self) Talk om een effectieve strafschop te nemen. Op de training had hij de bal elke keer rechts laag van de keeper geschoten. Op weg naar de stip zei hij tegen zichzelf: 'Doe gewoon precies wat je hebt voorbereid.' En zo scoorde hij. Deze manier van jezelf positief toespreken past bij de eerder beschreven mindset. Zie je de penalty als bedreiging en gebruik je negatieve self talk: "Als ik nu niet scoor, bereiken we niet de finale van het WK"? Of zie je het als uitdaging, met een positieve self talk: "Ik ga het gewoon doen"? In de gezondheidszorg zijn er tal van voorbeelden waar jouw benadering het verschil kan maken of iets lukt of niet. Als je tegen jezelf zegt: "Ik ga 'proberen' een infuus te prikken", dan suggereer je al dat het mogelijk niet gaat lukken.

See

Turnster Sanne Wevers visualiseerde haar oefening op de balk voordat ze goud won bij de Olympische spelen in Rio. Visualiseren van de stappen, een soort van 'mind simulation', kan helpen om de druk beheersbaar te maken en weer overzicht te creëren. Bij een endotracheale intubatie kan het helpen de stappen te visualiseren. Een verpleegkundige: "Mijn eerste intubatie in mijn ambulancecarrière mislukte door zelf opgelegde druk. Als ik die tube er maar in krijg. Ik schoof het laryngoscoopblad gelijk te diep naar binnen, waardoor ik mij helemaal niet meer kon oriënteren waar ik zat en nog meer ging zweten. Het gaan visualiseren van de stappen hielp mij om rust te brengen. Oké, laryngoscoop in de linkerhand, blad inbrengen in rechtermondhoek, tong naar links verplaatsen, niet te diep verder schuiven, eerst oriënteren". Bij de in de inleiding beschreven casus bespreken de ambulanceverpleegkundige en ambulancechauffeur de mogelijke scenario's (de pre-arrival preparation). Je kan eindeloos bedenken wat er mogelijk is, het is niet altijd wat er in de melding staat en de eerste prioriteit van de ambulancechauffeur is veilig bij het incident te komen, maar (samen) visualiseren kan helpen om de druk te verlagen. Je doorloopt de eerste stappen bij aankomst, net zoals Sanne Wevers.

Focus

Deze tool maakt gebruik van een trigger-woord om aandacht te trekken en afleiding uit te bannen. Het woord 'Los' bij defibrillatie is daar een voorbeeld van. Het toepassen van kleine rituelen kan je focus terugbrengen. Bij de tennisser Rafael Nadal moet zijn bidon altijd op een bepaalde plek staan. Andere tennisers prutsen tijdens een tenniswedstrijd regelmatig aan de bespanning van hun racket, terwijl zij teruglopen voor de volgende service. Dat gepruts is technisch nutteloos, maar zo winnen zij hun focus terug.

Conclusie

Ambulancezorg is net topsport, een patiënt verwacht in ieder geval topzorg. Benader ambulancezorg dan ook als topsport. Zorg dat je niet alleen aandacht hebt voor technisch handelen, maar ook voor drukverhogende factoren die effect hebben op

Beat the Stress Fool!



B - Breathe
T - Talk (Self)
S - See (Mental Rehearsal)
F - Focus with Trigger Word

Figuur 5: Overzicht van de manieren om optimaal te presteren onder druk met het BTSF acroniem

je technisch handelen. Accepteer dat je dingen kunt veranderen beyond the split second! Scholing is een belangrijke factor, want 'under pressure, you don't rise to the occasion, you sink to the level of your training'. Accepteer de spanning, vertrouw op wat je hebt geoefend, let op je collega en zeg vooral tegen jezelf hoe perfect je de bal in de hoek gaat schieten.

Over de auteurs:

Erik Hein is gedragswetenschapper (bewegingswetenschappen en psychologie), docent psychologie Hogeschool van Amsterdam en voormalig docent Nationale Politie. Docent bij de EMS bootcamp van het Medical Training & Simulation (METS) Center.

Ruben Verlangen is docent bij het Medical Training & Simulation (METS) Center voor o.a. de EMS Bootcamp en Ambulanceverpleegkundige

Met medewerking van Martijn Forrer: programmaleider Academie voor Ambulancezorg, onderwijskundige.

Bronnen:

- Dorrestijn, W. (2019). Presteren onder druk & Reality Based Training (RBT).
- Driskel, J.; Salas E. (2013). *Stress and human Performance*. Psychology Press.
- Grossman, D. e.a. (2004). *On combat: The Psychology and Physiology of deadly Conflict in war and in peace*. Human Factor Research Group incorporated.
- Hein, E. (2018). *Mentale aspecten van sport en presteren*, Academische rede van Nico van Yperen. Sportgericht nr. 6/2018, jaargang 72.
- Kowalski-Trakofler e.a. (2003). *Judgement and Decision making under stress: an overview for emergency managers*. International Journal of emergency management 1 (3): 278.
- Lauria, M.J.; Gallo, I.A.; Rush, S.; Brooks, J.; Spiegel, R.; Weingart, S.D. *Psychological Skills to Improve Emergency Care Providers' Performance Under Stress*. Ann Emerg Med. 2017; 70(6): 884-890.
- Post, G. (2016). *Hoe topsporters presteren onder druk en wat jij daarvan kunt leren*. Maven Publishing.
- Suzanne Weusten (2017). *Wij zijn slim en andere dwaalwegen van het denken*. Atlas Contact Uitgeverij.

Wil jij meer weten over het optimaal presteren onder druk en deze effecten zelf ervaren en leren te reguleren? Binnenkort verschijnt er een nieuwe uitdagende tweedaagse cursus: de EMS Bootcamp. In deze cursus zullen al deze onderwerpen op een onconventionele, prikkelende en uitdagende wijze de revue passeren. Beat the stress fool!