

Janet reanimeert collega op de werkvloer: “Ik wist meteen: dit is niet goed”

28.8.2026 - | Het Nederlandse Rode Kruis

Janet (57) was aan het werk toen ze een collega moest reanimeren. Zonder enige EHBO-ervaring kwam Janet, samen met haar collega's, direct in actie: “We draaiden haar terug op haar rug en ik startte met reanimatie”.

Door snel te handelen, wisten ze het leven van hun collega te redden. Nog voordat Janets collega op de grond valt, merkt ze dat er iets niet goed is. Ze geeft aan dat ze pijn op de borst en in haar arm heeft. “Ik dacht bij mezelf, dit klinkt niet goed. Kort daarna belt haar collega zelf 112.” Ook de hulpdiensten vertrouwden het niet en gaven aan dat ze onderweg waren.

Starten met reanimatie

Nadat haar collega heeft opgehangen, gaat Janet naar de keuken om een glaasje water te halen. Eenmaal terug bij haar collega, was ze in elkaar gezakt en lag ze op de grond. “Ze lag op haar rug en was grijs. Ik wist gelijk: dit is niet goed. We schudden haar voorzichtig aan om reactie te krijgen, maar dat werkte niet. Daarom legden we haar op haar zij.”

Eenmaal op de zij begon haar collega te gaspen. Dit is een abnormale, happende ademhaling waarbij iemand nog af en toe lucht lijkt te happen, maar niet normaal ademt en dus direct hulp nodig heeft.

“Mijn collega – die erbij was – en ik keken elkaar vragend aan, omdat we allebei niet precies wisten wat we moesten doen. Toch kwamen we direct in actie: we draaiden haar terug op de rug en ik startte met de borstcompressies.”

Zonder ervaring

Janet had nog niet eerder een reanimatiecursus gevolgd, waardoor ze niet wist van de beademingen. “Ik wist op dat moment niet of ik het goed deed. Wat ik wel wist, is dat ik iets moest doen. Elke keer telde ik tot vijf in mijn hoofd terwijl ik de borstcompressies uitvoerde.”

Niet veel later arriveren de hulpdiensten die het werk van Janet en haar collega overnamen. “Je hebt geen besef van tijd, dus ik heb ook geen idee hoelang het duurde voordat zij er waren. In korte tijd kwamen er steeds meer hulpdiensten bij. Hierdoor konden wij even naar de keuken om zelf weer op adem te komen.” Even later kwam een van de hulpverleners vertellen dat haar collega stabiel is en naar het ziekenhuis wordt gebracht. “Dat was natuurlijk een enorme opluchting.”

Reanimeren heeft grote impact

Dankzij het snelle handelen van Janet en haar collega's en de hulp van de ambulance overleefde haar collega de noodsituatie. Toch heeft zo'n noodsituatie grote impact op hulpverleners zoals Janet. “Het is ontzettend spannend. Je denkt alleen maar: mijn collega mag niet dood. Ik heb het misschien niet volgens het boekje gedaan, maar dit is het beste wat ik op dat moment kon doen.”

Meer vertrouwen door EHBO-cursus

Na deze heftige ervaring besluit Janet zo snel mogelijk een volledige EHBO-cursus te volgen. “Dat was goed voor mij. Niet alleen omdat je nieuwe dingen leert, maar vooral omdat ik de bevestiging kreeg dat ik goed had gehandeld. Dat geeft een fijn gevoel.”

Ook weten wat je moet doen in een noodsituatie?

Eerste hulp draait om snel, rustig en doordacht handelen. Met een EHBO-cursus bij het Rode Kruis leer je wat je kunt doen als iedere seconde telt. Zo kun jij in een noodsituatie het verschil maken.

Ben je met acht personen of meer? Dan kan de cursus op iedere gewenste locatie en ieder gewenst tijdstip worden gegeven, zelfs bij jou thuis.

<https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/janet-reanimeert-collega-op-werkvloer>