LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

HANDELEN ONDER STRESS

Stefan Sukel **Manoah Nijland**

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

Wat is tactische medische handelen ?

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

BURGERHULPVERLENING VERANDERT



HOE MATERIAAL VERANDERT DOOR DE HUMAN FACTOR.




OLD SCHOOL STRESS
OVERLEVEN

STRESS IN ONS BREIN



MENSELIJK BREIN
Denken & logica

ZOOGDIERENBREIN
Emoties & gedrag

REPTIELENBREIN
Autopiloot & stressreacties

STRESSREACTIES

De vijf overlevingsreacties



FIGHT (Vechten)



FLIGHT (Vluchten)



FLOCK (Kuddegedrag)



FLOP (Ineenzakken)



FREEZE (Bevriezen)

MAAR WAT ALS HET TE VEEL WORDT?

FREEZE (Bevriezen & uitschakeling)

GEEN LAFHEID OF ONWIL!

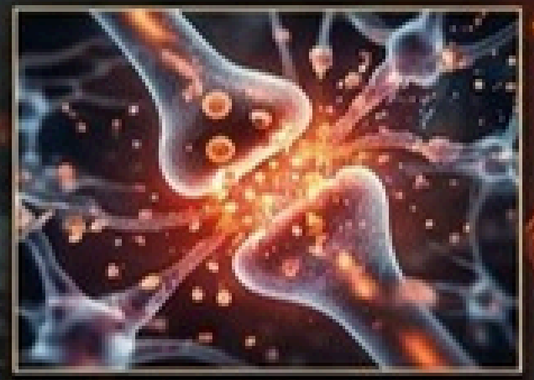
(Het is een biologische overlevingsreflex)



DE AMYGDALA IN OVERDRIVE

De alarmknop kaapt de prefrontale cortex (het rationele denkbrein gaat volledig offline)

SYNAPSEN OVERSTROOMD/ GEVULD



Chemische overload blokkeert de informatieverwerking



UITSCHAKELING VAN HET BREIN

Geen toegang tot rationeel handelen of spraak

LICHAMELIJKE BLOKKADE

Onbewuste immobilisatie: staren, verstarren, niet kunnen bewegen of reageren (apathie)

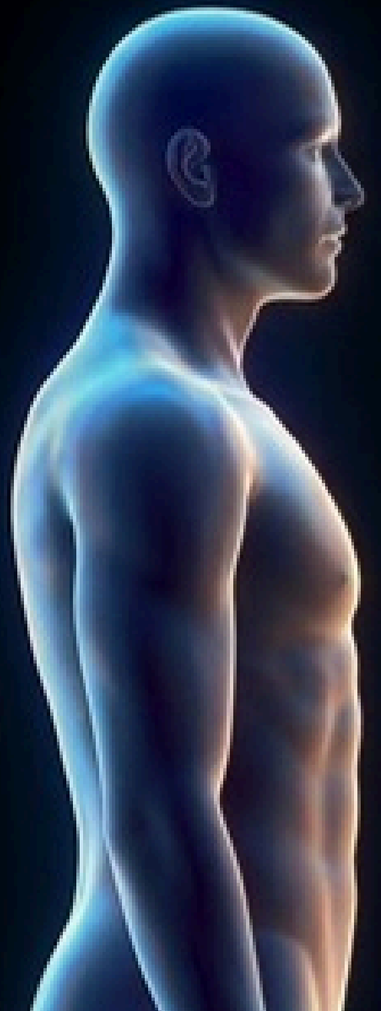
WAAROM FREEZE ZIN HAD

De laatste redding als vechten of vluchten niet meer kan



ONOPVALLEND
(Roofdieren reageren op beweging)

MINDER BEDREIGEND
(Geen actieve weerstand kan de aanval remmen)



BREIN OP STAND-BY
(Uitschakeling van actieve functies)

HARTSLAG & VERBRANDING DALEN
(Lichaam spaart energie)

NATUURLIJKE VERDOVING
(Minder pijn en angst)

ACUTE STRESS RESPONSE

Ook nadelige gevolgen





LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

https://defensietv.mediasite.com/Mediasite/Play/9afe3eb716ed4ad0a35364c10ca797781d

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

STAPPEN		
1	i	**IDENTIFY** (identificeer)
2	C	**CONNECT** (Maak connectie)
3	O	**Offer COMMITMENT** (Geef mentale ondersteuning)
4	V	**VEriFY facts** (Controleer feiten)
5	E	**Establish order of events** (vaststellen volgorde van de gebeurtenis(sen)
6	R	**Request action** (verzoek om actie)

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

STAPPEN			DOEL	ACTIE	VOORBEELD
1	i	**IDENTIFY** (identificeer)	Kijk of teamlid hulp nodig heeft	Wees er zeker van dat er geen fysieke verwonding zijn	Teamlid heeft moeite om te functioneren: freeze, niet responsief, afwezig zijn, geagiteerd (gedraagt zich echt anders dan normaal, geen actieve/functionele bijdrage aan actie meer).

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

2	C	**CONNECT** (Maak connectie)	Laten terugkeren naar realiteit	Maak oogcontact, praat, maak fysiek contact	Terwijl je zijn/haar schouder vastpakt: 'Kijk naar mij. Kan je me horen? Ik knijp je in je arm, knijp eens terug.'

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

3	O	**Offer COMMITMENT** (Geef mentale ondersteuning)	Verminderen gevoel van isolatie	Herinner ze dat ze niet alleen zijn	'Ik ben bij je en ga nergens heen. Je bent niet alleen.'

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

4	V	**VEriFY facts** (Controleer feiten)	'Herstart' de hersenen	Stel 3 simpele op feiten gebaseerde feiten gebaseerde alledaaagse vragen	'Wat is je naam?' 'Wat zijn de kleuren van de NLD-vlag?' 'Welke kleur hebben je schoenen?'

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

5	E	**Establish order of events** (vaststellen volgorde van de gebeurtenis(sen))	Heroriënteer het teamlid	Gebruik simpele verklaringen en leg uit: wat er is gebeurd, wat er nu gebeurt, wat er gaat gebeuren	'We kwamen het huis binnen op zoek naar een gewonde. We hebben de gewonde gevonden en gaan de gewonde nu helpen. Daar heb ik je hulp bij nodig.'

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

6	R	**Request action** (verzoek om actie)	'Inschakelen' om over te gaan op doelgerichte en missie gerelateerde actie	Verzoek om ze actie te laten ondernemen, laat ander teamlid 'oogjes' op hem/haar houden	'Ik wil dat je de EHBO-tas gaat halen' 'Ik wil dat je gewonde inpakt met een deken.' (Zorg dat zijn/haar bijdrage nuttig is en betrekking op de taak heeft.)

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

VEELGESTELDE VRAGEN (FAQ)

- **Wat is er aan de hand wanneer iemand een Acute Stress Reactie heeft?** Onder extreme stress kaapt de amygdala de hersenen en verhindert het de prefrontale cortex (het denk-gedeelte).
- **Welke toon (stem) moet ik gebruiken wanneer ik de stappen van de iCOVER doorloop?** Spreek op een gebiedende wijze (met autoriteit) en wees duidelijk. Wees niet overdreven emotioneel en schreeuw niet tegen ze – het emotionele gedeelte van hun hersenen (de amygdala) is al overladen.
- **Wat moet ik doen als ik de stappen in de verkeerde volgorde uitvoer of ik een stap vergeet?** Blijf doorgaan, als dat niet werkt begin dan opnieuw.
- **Wat moet ik doen als de persoon geen reactie op mij geeft?** Haal ze uit de gevarenzone (veilige plek) en vraag indien mogelijk om hulp, aanvullende hulp en mogelijk een ander teamlid.
- **Hoe aannemelijk is het dat ik een persoon tegenkom met ASR?** Ongeveer 40% van de soldaten (US) rapporteren dat zij een teamlid hebben gezien die tijdens een gevechtsactie een ASR vertoont. Medische verzorging is geen gevechtssituatie, maar men kan Acute Stress ervaren onder extreme omstandigheden.

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

iCOVER — ACUTE STRESS REACTIE

STAPPEN			DOEL	ACTIE	VOORBEELD
1	i	**IDENTIFY** (identificeer)	Kijk of teamlid hulp nodig heeft	Wees er zeker van dat er geen fysieke verwonding zijn	Teamlid heeft moeite om te functioneren: freeze, niet responsief, afwezig zijn, geagiteerd (gedraagt zich echt anders dan normaal, geen actieve/functionele bijdrage aan actie meer).
2	C	**CONNECT** (Maak connectie)	Laten terugkeren naar realiteit	Maak oogcontact, praat, maak fysiek contact	Terwijl je zijn/haar schouder vastpakt: 'Kijk naar mij. Kan je me horen? Ik knijp je in je arm, knijp eens terug.'
3	O	**Offer COMMITMENT** (Geef mentale ondersteuning)	Verminderen gevoel van isolatie	Herinner ze dat ze niet alleen zijn	'Ik ben bij je en ga nergens heen. Je bent niet alleen.'
4	V	**VEriFY facts** (Controleer feiten)	'Herstart' de hersenen	Stel 3 simpele op feiten gebaseerde feiten gebaseerde aliedaaagse vragen	'Wat is je naam?' 'Wat zijn de kleuren van de NLD-vlag?' 'Welke kleur hebben je schoenen?'
5	E	**Establish order of events** (vaststellen volgorde van de gebeurtenis(sen))	Heroriënteer het teamlid	Gebruik simpele verklaringen en leg uit: wat er is gebeurd, wat er nu gebeurt, wat er gaat gebeuren	'We kwamen het huis binnen op zoek naar een gewonde. We hebben de gewonde gevonden en gaan de gewonde nu helpen. Daar heb ik je hulp bij nodig.'
6	R	**Request action** (verzoek om actie)	'Inschakelen' om over te gaan op doelgerichte en missie gerelateerde actie	Verzoek om ze actie te laten ondernemen, laat ander teamlid 'oogjes' op hem/haar houden	'Ik wil dat je de EHBO-tas gaat halen' 'Ik wil dat je gewonde inpakt met een deken.' (Zorg dat zijn/haar bijdrage nuttig is en betrekking op de taak heeft.)

VEELGESTELDE VRAGEN (FAQ)

- **Wat is er aan de hand wanneer iemand een Acute Stress Reactie heeft?** Onder extreme stress kaapt de amygdala de hersenen en verhindert het de prefrontale cortex (het denk-gedeelte).
- **Welke toon (stem) moet ik gebruiken wanneer ik de stappen van de iCOVER doorloop?** Spreek op een gebiedende wijze (met autoriteit) en wees duidelijk. Wees niet overdreven emotioneel en schreeuw niet tegen ze – het emotionele gedeelte van hun hersenen (de amygdala) is al overladen.
- **Wat moet ik doen als ik de stappen in de verkeerde volgorde uitvoer of ik een stap vergeet?** Blijf doorgaan, als dat niet werkt begin dan opnieuw.
- **Wat moet ik doen als de persoon geen reactie op mij geeft?** Haal ze uit de gevarenzone (veilige plek) en vraag indien mogelijk om hulp, aanvullende hulp en mogelijk een ander teamlid.
- **Hoe aannemelijk is het dat ik een persoon tegenkom met ASR?** Ongeveer 40% van de soldaten (US) rapporteren dat zij een teamlid hebben gezien die tijdens een gevechtsactie een ASR vertoont. Medische verzorging is geen gevechtssituatie, maar men kan Acute Stress ervaren onder extreme omstandigheden.

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

Wat neem je mee.

Kijk naar je materiaal door de ogen van stress.

ASR is geen falen maar een neurologische reactie die iedereen kan overkomen.

Train meer.

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support

Mareille Gubbels

Lyan Poortman

LS INNOVENTA
Emergency Medical and Tactical Support