

Vakblad **v&vn** **AMBULANCEZORG**



Airwaymanagement bij een out-of-hospital cardiac arrest

Verpleegkundig zelfzorgadvies moet beter

Acute aorta dissectie gemaskeerd door STEMI

Ambulancedienst Biel (CH)

Chevy Van-ambulances in Nederland

Focus als wapen

Focus als wapen

Het is gemakkelijk iets te missen als je niet gericht en met aandacht kijkt. In een experiment, waarvan verschillende filmpjes op internet te vinden zijn, spelen twee teams een basketbal over. De opdracht is om te tellen hoe vaak het witte team de bal over speelt, terwijl beide de teams druk door elkaar rennen. Doordat je gefocust bent op de bal en druk aan het tellen bent mis je de persoon in het gorillapak die rechtdoor beeld loopt en nog even recht in beeld een dansje maakt.



Afbeelding 1: Basketbalteam

Focus is een nuttig instrument, maar hyperfocus kan je ook 'blind' maken, zoals het voorbeeld met de gorilla laat zien. In de ambulancezorg is focus zeker belangrijk omdat patiënten aandacht vragen, maar er ook tal van afleidingen zijn. In dit artikel behandelen we verschillende 'wapens' om je focus optimaal in te zetten en hyperfocus te voorkomen. Focus kan levensreddend zijn of tot goud leiden zoals bij Suzanne Schulting.

Foto: Shutterstock/B.Stefanov



Afbeelding 2. Suzanne is in balans. Ze heeft de juiste combinatie van concentratie en rust gevonden. En dus was ze niet te kloppen en wint 3x goud op EK Shorttrack.”

In bovenstaande casus zijn er, naast de intensieve zorg voor twee slachtoffers, veel afleidingen. De vele prikkels maken het uitdagend om geconcentreerd te blijven. Hoe blijf je nu bij de les in zo'n situatie? Binnen de ambulancezorg zijn er tal van vormen van ruis die tot concentratieverlies kunnen leiden. Anders dan op een operatiekamer is de ruis pre-hospitaal minder goed te controleren. De radio kan je bij in- en uitleiden op de OK uitzetten, wat lastiger is bij een groot festival. In het bovenstaande voorbeeld zijn de afleidingen wat extreem, maar in het klein is er ook ruis. Het akoestisch signaal dat elke keer klinkt als de centralist informatie toevoegt aan het MDT is zo één. Op zich een klein ding, maar het heeft effect op je concentratie.

Concentratie betekent dat je aandacht volledig gericht is op de juiste taken en dat je geheel opgaat in wat je doet. In de

Op een regenachtige donkere ochtend krijg ik samen met mijn collega een melding 'twee kinderen geschept door een auto, beide niet aanspreekbaar'. Mijn hartslag gaat ondanks mijn ervaring omhoog bij zo'n melding. Bij aankomst zijn we gelijk druk met de twee kinderen, waarvan de vitale functies bedreigd zijn. Extra hulp laat op zich wachten, we zijn op elkaar aangewezen. Om ons heen is veel afleiding; familie van de slachtoffers gaat met de dader en politie op de vuist, er wordt geschreeuwd en gevochten, politieauto's komen van alle kanten met sirene aangereden, over de porto vraagt het MMT om een SITRAP en omstanders bieden zich aan om te helpen.

topsport wordt dit 'in een flow komen' genoemd. Dat was bij Suzanne Schulting op het EK het geval; "Schulting kijkt haar rivalen bijna van het ijs" was een kop in de krant. Een mens filtert continu de binnenkomende prikkels. Dit is heel functioneel, anders wordt je brein overbelast. Door onze aandacht te focussen, filteren we 'de ruis'. Doordat je in het verkeer gefocust bent op het overige verkeer, zoals brommers van rechts en spelende kinderen, mis je de bekende die naar je zwaait. Heel nuttig dat focussen voor de verkeersveiligheid, maar het heeft ook een prijs. Die prijs wordt in de psychologie 'inattentional blindness' genoemd, zoals in het voorbeeld van de gorilla en de basketballer. In de ambulancezorg kan die onbedoelde blindheid leiden tot het missen van informatie. Ik ben vaak geneigd om direct 'op een patiënt te duiken', druk met mijn ABCDE aan de slag te gaan en dicht op de patiënt te zitten. Nuttig natuurlijk om vitale bedreigingen snel op te sporen en te behandelen,

maar daardoor mis ik bijvoorbeeld de krukken die verderop staan, en die na een vraag, mij op het spoor zetten van een periode van immobilisatie, waardoor de diagnose longembolie meer waarschijnlijk is.

Welke wapens zijn er nu om focus optimaal in te zetten en hyperfocus met de daarbij passende 'inattentional blindness' te voorkomen? In dit artikel presenteren we een aantal wapens voor in je rugzak in willekeurige volgorde en afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Die wapens hebben zich inmiddels bewezen in de topsport, defensie en de politie.

1. Focus switch
2. Aandachtcirkels
3. Steriele cockpit
4. Microdoelen

Focus switch

Een agent die leert schieten wordt getraind om zijn focus bewust in te zetten en mee te switchen. Gericht schieten vraagt letterlijk focus om goed te kunnen richten (focus smal intern). Direct na het schot wordt de agent getraind om de omgeving te scannen (focus breed extern). Gevaar kan van de andere kant komen en vraagt een bewuste focus switch van smal (schutter naar breed (omgeving)). Door bewust te switchen kan je 'inattentional blindness' voorkomen. Het gevaar is een hyperfocus op alleen het dreigende gevaar. Het is menselijk om je op gevaar te richten, maar zoals gesteld kan gevaar ook uit een andere hoek komen.

De breedte en richting zijn twee bepalende factoren bij concentratie. In de sport komt dat mooi naar voren. Verschillende sportmomenten vragen een andere aanpak. Bijvoorbeeld het schieten van een basketballer bij een strafworp vraagt een smalle vorm van concentratie. Je moet raak schieten, de omgeving doet er op dat moment niet toe. Bij tennis is in een rally de slag van belang, maar ook de positie van de tegenstander. Daar doet de omgeving er dus wel toe. Het vraagt een breder gerichte concentratie. De tweede factor, naast de breedte, is de richting van de concentratie. Soms moet de aandacht meer 'intern' gericht zijn (op alles wat er binnen in je lijf en hoofd afspeelt), terwijl andere keren de aandacht meer extern gericht moet zijn (op alles wat er buiten om je heen gebeurt). Switchen tussen aandachtstijlen kan heel nuttig zijn¹.

Bewust je focus richten en switchen kan in de ambulancezorg nuttig zijn. Ausculteren vraagt aandacht om goed te kunnen luisteren (focus smal intern). Daarna is het nuttig om je focus even breed extern te richten. Dat geeft weer overzicht. Letterlijk bewust naar achteren stappen geeft al meer overzicht. Binnen Advanced Life Support wordt de teamleider van de reanimatie geleerd bij het hoofdeind te gaan staan, omdat dat overzicht geeft. Binnen de ambulancezorg lijkt het nog steeds het adagium om vanuit het hoofdeind alles te regelen. Een bijna onmogelijke taak, want niemand kan twee dingen tegelijk en het beperkt je overzicht. Het beademen, reversebebeelen, langsgaan, de volgende ritme check organiseren en medicatie organiseren, je tweede-auto-collega's

Foto Erik Héin



Afbeelding 3. Schieten vraagt focus, maar ook om een focus switch

overdragen en familie uitvragen, vraagt nogal wat van je 'brein bandbreedte'. Het gevolg van al deze brein opslokkende gebeurtenissen kan zijn dat je de patiënt gaat hypo- of juist hyperventileren.

Hou je brein bandbreedte optimaal door niet te veel te willen (zie ook bij microdoelen) en switch bewust met je focus. Dat kan in je hoofd, maar ook door letterlijk naar achteren te stappen. Flexibiliteit in je aandacht dus. Met flexibiliteit van de aandacht wordt bedoeld dat je van aandacht kan veranderen: dan weer op de omgeving, dan weer op jezelf; dan weer op veel signalen, dan weer op één enkel signaal. In een stressvolle situatie wordt deze flexibiliteit minder en val je makkelijk terug naar je sterkste aandachtstijl of voorkeurstijl. Daarom kan bij herkennen stress even switchen naar de tegenovergestelde aandachtstijl nuttig zijn. Als je vastloopt in je gedachten bij een patiënt, kan even bedenken in welke poot van het algoritme je zit, je weer op het goede spoor zetten.

	Extern	Intern
Smal	Aandacht op: Patiënt/Slachtoffer Technische handeling	Aandacht op: Eigen gedachte Wat wil ik bereiken
Breed	Aandacht op: Omgeving Ongevalsemechanisme	Aandacht op Overall planning

Tabel 1: Aandachtstijlen van Nideffer

Aandachtcircels

De aandachtcircels van Eberspächer² zoals afgebeeld in afbeelding 4, worden in de sportpsychologie veel gebruikt en zijn een eenvoudig instrument om de aandacht en problemen met focus in kaart te brengen. Focus blijkt vaak essentieel voor succes. In tennis is technisch spelen erg belangrijk, maar komt het zeker aan op focus als je op matchpoint staat. Als je als voetballer op het WK een penalty moet nemen bij gelijkspel en van jou hangt af of het Nederlands Elftal doorgaat naar de finale, zijn er tal van factoren die je aandacht kunnen afleiden van je taak. In dit geval een bal in het doel rammen. In de training niet zo moeilijk, maar als het hele stadion zijn adem inhoudt en er miljoenen thuis mee kijken wordt het andere koek. Afleiding door de bijvoorbeeld herrie in het stadion is zo'n afleiding die je van je taak af kan halen (cirkel 2). Te veel aandacht voor slagen of falen leidt ook af van je

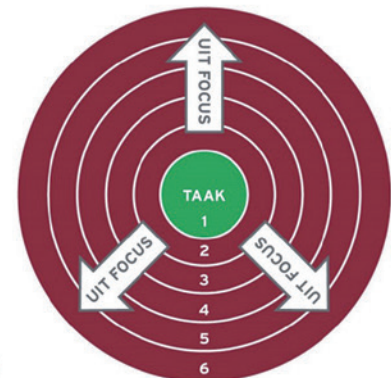
taak (cirkel 5). Als de voetballer in zijn hoofd te veel bezig is met winst of verlies of er de gevolgen van in zijn hoofd laat rondspelen ("als ik mis gaan we niet naar de finale"), is de aandacht niet bij het technisch nemen van de penalty. In de ambulancezorg zijn er ook afleidingen. Als je bij die stikbenauwde patiënt met een astma cardiale na gaat denken over de gevolgen van het niet kunnen plaatsen van een infuus, zorgt dat voor afleiding. Hierdoor ben je niet bezig met je taak. Cirkel 1 is de meeste optimale cirkel en wordt in de sport 'in een flow komen' genoemd. Die flow duurt vaak maar kort. Je bent er zo weer uit. Zodra je bijvoorbeeld gaat afvragen of je wel genoeg gefocust bent, raak je door die gedachte je aandacht alweer kwijt. Rico Schuijers noemt dat in zijn boek (Focus, beter presteren door cirkeltraining) dat je niet tegelijk kunt regisseren en acteren. Oftewel niet nadenken/reflecteren en snel handelen tegelijk. Om niet in de verkeerde cirkel terecht te komen, kun je eerst regisseren/reflecteren dat je niet in je taak zit (scan), om vervolgens een keer te ademen (breath) om je focus weer te pakken. Rafael Nadal heeft allerlei rituelen voor zijn opslag om zijn focus te pakken.

Steriele cockpit

In de luchtvaart geldt onder de 10.000 ft het principe van de steriele cockpit (bij helikopters geldt dat bij elke risicovol moment). Elke vorm van afleiding en ruis wordt uitgebannen. Ze weten dat afleiding, hoe klein ook, leidt tot een 'aandacht residu'³. Dat betekent dat een deel van je aandacht blijft hangen bij de vorige activiteit. Onze hersenen werken daardoor trager en maken meer fouten. Zelfs bij een kleine wisseling van aandacht treedt dit fenomeen al op. Een korte blik op je telefoon voor een binnenkomend appje maakt dat onze intelligentie met 10 punten daalt en minimaal 1 minuut nodig heeft om weer op normaal niveau te komen⁴. Bij een overdracht op de spoedeisende hulp is het lostrekken van een bloeddrukband door een goedbedoelende SEH verpleegkundige aardig, maar leidt tot een aandachtresidu. Terwijl de overdracht een kritisch moment is voor de patiëntveiligheid. In de gezondheidszorg zouden we op dat soort momenten ook naar een steriele cockpit moeten streven. Ban de ruis uit! Op straat is dat niet altijd mogelijk, maar daar waar je invloed op hebt, organiseer het (sirenes hoeven niet aan tot vlak bij het ongeval). Bewust zijn van het effect van ruis en gezamenlijke aandacht voor het principe van de steriele cockpit kan een wapen zijn voor optimale focus.



- 1 = IK EN MIJN TAAK
- 2 = DIRECTE AFLEIDINGEN (WEER, PUBLIEK, SCHEIDSRECHTER, MATERIAAL, ETC.)
- 3 = WAT IK EIGENLIJK ZOU MOETEN KUNNEN
- 4 = WINNEN/VERLIEZEN
- 5 = GEVOLGEN VAN WINNEN OF VERLIEZEN
- 6 = ZIJNSVRAAG (WAT DOE IK HIER?)



Afbeelding 4: De aandachtcircels van Eberspächer gericht op (top)sport



Afbeelding 5. De landing op Saba, met de een extreem korte landingsbaan (400 meter) en verraderlijke wind vraagt focus en dus om een steriele cockpit (Bron Ruben Verlangen 2019).

Microdoelen

Eerst het één en dan het ander, is wat er bedoeld wordt met het stellen van microdoelen. Niet te veel in één keer willen, behoud je focus op het hier en nu; daar waar je focus moet liggen. Als je bij het plaatsen van een botnaald of het uitvoeren van thoraxcompressies met andere dingen bezig bent, gaat dat ten koste van de kwaliteit (en je raakt zeker de tel kwijt in het geval van de thoraxcompressies). Microdoelen stellen kunnen je helpen bij je focus. Natuurlijk is vooruit denken slim, maar niet te ver. Bij een reanimatie van een pasgeborene kan je je druk maken over de dosering van de adrenaline, maar je kan vooral het verschil maken met de eerste stappen. Dus focus op de eerste stappen en stel microdoelen: afkoeling voorkomen, prikkelen en long ontplooiing. Adrenalinedosering komt pas veel later en vraagt eerst een toegangsweg. Met andere woorden: stap-voor-stap-denken geeft rust en focus daar waar het hoort.

Dus gebruik je focus als wapen. Het kan je helpen in ons vak waar afleidingen en ruis er nu eenmaal zijn en niet altijd te elimineren zijn. In dit artikel hebben we je verschillende wapens aangereikt. Minimaliseer ruis als het er toe doet en de mogelijkheid daartoe is (steriele cockpit), niet te veel in één keer willen (microdoelen), gebruik je focus bewust van intern

naar extern (focus switch) en blij bij je taak en wees bewust van afleidingen (aandachtcircels).

Over de auteurs

Erik Hein: 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: Docent bij het Medical Training & Simulation (METS) Center, Lid van de Wetenschappelijke Raad van NRR en Ambulanceverpleegkundige

Literatuur:

- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404. doi:10.1037/0022-3514.34.3.394
- Schuijers R. (2018). *Focus, beter presteren door cirkeltraining*. Deventer: DAM Uitgeverij.
- Tigchelaar M., Bos O. de. (2019). *Focus Aan/Uit*. Amsterdam: Spectrum.
- Gloria, M., (2015). *Multitasken in the Digital Age*. Morgan en Claypool Publishers.