

# U kunt niet meer zonder elkaar...



Elke week worden 300 Nederlanders buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Dit zijn 15.000 à 16.000 slachtoffers per jaar met een gemiddelde leeftijd van 65-66 jaar. Het merendeel wordt getroffen in de thuissituatie, daar waar vaak de levenspartner omstander is. Slechts 5 à 10% van de slachtoffers overleeft.

U kunt zelf zorgen dat u niet hulpeloos staat toe te kijken hoe uw liefste een hartstilstand niet overleeft. Het is belangrijk dat u wél weet wat u moet doen. De actie die u onderneemt in de eerste 6 minuten is cruciaal. Indien u binnen deze 6 minuten direct en adequaat handelt, neemt de overlevingskans aanzienlijk toe. Dit betekent een grotere kans dat u samen verder van het leven kunt genieten.

## Hoe kunt u helpen binnen 6 minuten?

Bel direct 1-1-2. Vraag om een ambulance in uw woonplaats en zeg dat het gaat om een reanimatie. Begin direct daarna met reanimeren (hartmassage en beademing) in afwachting van de ambulance. Om het slachtoffer de grootste kans op overleving te geven, moet het hart binnen 6 minuten een of meerdere krachtige stroomstoten krijgen van een AED (Automatische Externe Defibrillator). Dit heet 'defibrilleren'.

Een AED is een compact en makkelijk te bedienen apparaat dat de hartactie van het slachtoffer registreert en gesproken opdrachten geeft aan de leekhulpverlener. Zorg dus dat u kunt reanimeren en defibrilleren. In een reanimatiecursus leert u hoe u een hartstilstand herkent, hoe u het bewustzijn en de ademhaling controleert en hoe u hartmassage en mond-op-mondbeademing moet toe passen. In een AED cursus leert u hoe u de AED doeltreffend gebruikt.

### Hanneke Kolste (55 jaar) redde het leven van haar man (58 jaar)

"Op 11 april 2005 werd mijn man getroffen door een hartstilstand. We waren thuis die dag. Mijn man zat boven achter de computer en voelde zich niet zo lekker. Opeens hoorde ik een harde bonk. Ik rende naar boven en vond hem naast zijn stoel. Ik gaf mijn dochter direct opdracht om 1-1-2 te bellen en de buurman te halen. In een reflex ben ik direct gestart met reanimeren, even later bijgestaan door mijn buurman Jan. Fysiek had ik opeens ongelooflijk veel kracht! Toen de ambulance arriveerde, nam het ambulancepersoneel de reanimatie van me over. Zij gaven hem ook drie schokken met de defibrillator. Daarna is hij overgebracht naar de Intensive Care afdeling van het ziekenhuis. Mijn man is inmiddels volledig hersteld. Drie maanden na de hartstilstand zijn we zelfs gaan kamperen met de rugzak in de 'middle of nowhere'. Inmiddels zijn we de trotse grootouders van een

kleinzoon, Kwint. Ik ben zo ontzettend blij dat ik nog steeds samen met m'n liefste van het leven kan genieten."

### Waarom is reanimeren en defibrilleren binnen 6 minuten zo belangrijk?

Bij een plotselinge hartstilstand bestaat acuut levensgevaar: de bloedtoevoer stopt en zo stopt ook het zuurstoftransport. Na ongeveer 4 tot 6 minuten raken hersencellen onherstelbaar beschadigd. Daarna lopen ook andere organen schade op. Deze beschadigingen kunnen voorkomen worden, wanneer een omstander het slachtoffer direct reanimeert. Het toedienen van een elektrische stroomstoot met de AED, zorgt ervoor dat het hart weer in het juiste ritme gaat pompen. Reanimatie en defibrillatie binnen 6 minuten geven de beste kans op overleving, namelijk 50 tot 70%. Na 6 minuten blijven reanimatie en defibrillatie belangrijk, maar de overlevingskans wordt kleiner.



## info

### De 6 Minuten Campagne

De 6 Minuten Campagne is de nieuwe voorlichtingscampagne van de Nederlandse Hartstichting: bel 1-1-2, start met reanimeren en defibrilleren binnen 6 minuten. Het doel van de 6 Minuten Campagne is om, met de hulp van de Nederlandse bevolking, de overlevingskans bij een hartstilstand te vergroten tot 25% in 2012. Op dit moment is de overlevingskans 5 à 10%. Wilt u meer weten over wat u kunt doen bij een hartstilstand? Kijk dan op [www.6minuten.nl](http://www.6minuten.nl) of bel de Informatielijn van de Hartstichting 0900 3000 300 (lokaal tarief).



### Wilt u een Reanimatie en AED cursus volgen?

Al meer dan 30 jaar maakt de Hartstichting het reanimatieonderwijs voor iedereen toegankelijk. De Reanimatiepartners van de Hartstichting zijn vrijwilligers die, momenteel op 250 locaties in het land, reanimatieonderwijs organiseren. U leert de technieken op een reanimatiepop onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur. Meer informatie over een cursus bij u in de buurt vindt u op [www.reanimatiepartner.nl](http://www.reanimatiepartner.nl)

