

De eerste zes minuten na een hartstilstand

Wanneer elke seconde telt

Leren reanimeren en defibrilleren met de AED



Reanimatie: eerste hulp bij levensgevaar!

Hebt u er wel eens bij stilgestaan dat elke week 300 mensen in ons land buiten het ziekenhuis plotseling door een hartstilstand getroffen worden? En dat voor de helft van de slachtoffers dit de eerste uiting is van 'iets met het hart'?

Bij een plotselinge hartstilstand bestaat acuut levensgevaar, omdat de bloedtoevoer in het lichaam stopt en daarmee het zuurstoftransport. Na ongeveer 4-6 minuten zullen hersencellen onherstelbaar beschadigen. Daarna lopen ook andere organen beschadiging op. Maar, als een getuige, een omstander **direct** in die eerste minuten na de hartstilstand met basale reanimatie begint - hartmassages afwisselen met mond op mondbeademingen - worden hartactie en zuurstoftransport kunstmatig op gang gehouden. Dit is van uitermate groot belang om de beschadiging van hersenen en andere organen te voorkomen.



Wanneer elke seconde telt

Een slachtoffer van een hartstilstand is op dat moment dus volledig afhankelijk van doortastend optreden van een omstander, een getuige. En die is er vaak ook! Dit blijkt uit onderzoek en uit de praktijk. Behalve op straat, op het werk, in winkelcentra en openbare gebouwen zijn de meeste slachtoffers thuis.

U kunt straks ook een omstander zijn bij een hartstilstand. Bent u daarop voorbereid?

Plotselinge hartstilstand

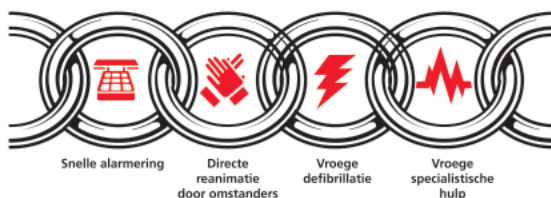
Wat is er eigenlijk aan de hand bij een plotselinge hartstilstand? Het normale hartritme is, vaak als gevolg van een acuut hartinfarct, zeer ernstig verstoord. Er is sprake van een chaotische hartritimestoornis die men kamerwoelen of ventrikelfibrilleren noemt. Het gevolg is dat het hart geen zuurstofrijk bloed meer door het lichaam pompt. Het slachtoffer is bewusteloos, zodat men niet meer met hem/haar kan praten. De normale ademhaling en de hartslag zijn uitgevallen.

De meeste slachtoffers (60-70%) hebben in de eerste minuten na de hartstilstand de hartritimestoornis ventrikelfibrilleren.

Direct handelen is nodig!

Meerdere achtereenvolgende stappen zijn nodig bij de hulpverlening. Snelle inschakeling van het alarmnummer 1-1-2 om een ambulance op te roepen is de eerste schakel in de keten van overleving. **Directe** basale reanimatie door omstanders is de tweede stap, zodat vooral de hersenen zuurstof krijgen en het hart wordt voorbereid op de volgende stap. Om het ventrikelfibrilleren op te heffen en een goed hartritme terug te krijgen, is defibrillatie nodig. Dit is een krachtige elektrische schok toedienen met een defibrillator. Defibrillatie is de derde schakel in de keten van overleving en moet zo snel mogelijk gebeuren. Ambulancezorgverleners zetten de reanimatie voort, de vierde schakel.

Keten van overleving



Als binnen zes minuten na een hartstilstand **direct** gereanimeerd wordt en ook zo vroeg mogelijk gedefibrilleerd wordt is de overlevingskans groot: 70%. Na zes minuten blijven reanimatie en defibrillatie natuurlijk nodig en belangrijk, maar de overlevingskansen nemen af. De ambulances in ons land hebben een defibrillator, maar kunnen meestal niet sneller dan 8-10 minuten na de melding ter plaatse zijn. Zo'n aanrijtijd is altijd te lang. Er gaat dan te veel kostbare tijd verloren. Het is niet eenvoudig om de aanrijtijden zo te verkorten dat wel binnen zes minuten gedefibrilleerd kan worden. Er is wel een oplossing!

Dat is de Automatische Externe Defibrillator, de AED. Iedereen die kan reanimeren, kan in een paar uur leren met een AED te werken.

Binnen zes minuten defibrilleren met de AED

De AED is een apparaat dat de hartactie van het slachtoffer registreert en aan de hand van computergestuurde protocollen aan de hulpverlener(s) gesproken opdrachten geeft.



Voorbeelden van AED's

De AED is veilig en betrouwbaar. Zodra de getuige of omstander twee plakelektroden op de ontblote borstkas van het slachtoffer heeft geplakt, neemt de AED de regie over. Omdat in het geheugen van de AED's alle reanimatiegegevens worden vastgelegd, kan men de resultaten van de toepassing van de AED's voor wetenschappelijke doeleinden gebruiken.

In handen van iedere getrainde leek kan binnen zes minuten na de hartstilstand de eerste elektrische schok worden toegediend als een AED dicht bij de plaats van de reanimatie is. Denk aan winkelcentra, de werkplek, sportterreinen als golfbanen, openbare gebouwen, horecagelegenheden, publieksmanifestaties, seniorencomplexen, huisartsenposten, vliegvelden en vliegtuigen, casino's etcetera. En, straks in de eigen woning.

Een andere aanpak is dat de AED snel na de melding bij de 1-1-2 alarmcentrale wordt gebracht door bijvoorbeeld politieteam en brandweerpersoneel. Zij hebben positieve ervaringen met de AED, dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek en uit de dagelijkse praktijk.

De AED in de praktijk

De AED is een belangrijk apparaat, maar vervangt niet de basale reanimatie. Dit wordt wel eens ten onrechte gedacht. **Directe** basale reanimatie is altijd nodig om de hersenfunctie veilig te stellen en het hart zelf voor te bereiden op een of meer elektrische schokken van de AED. Het is uiterst belangrijk dat de hartmassages en beademingen doorgaan tijdens het bevestigen van de plakelektroden op de borstkas van het slachtoffer. Als de hartritmestoornis niet met een elektrische schok van de AED is te behandelen dan geeft de AED de hulpverlener opdracht om met de basale reanimatie door te gaan. Bij ongeveer 30-40 van elke 100 slachtoffers is hiervan sprake. Dit illustreert wel hoe belangrijk de reanimatie is.



In de loop van de tijd zult u met het beeldmerk, dat de plaats van een AED markeert, vertrouwd raken. Dit beeldmerk wordt landelijk doorgevoerd. Let u maar op!

Een leek mag de AED bedienen. Wettelijke bezwaren zijn er niet in ons land.

Voor wie is een reanimatie- en AED cursus belangrijk?

Voor u! Iedereen kan met een reanimatiesituatie te maken krijgen. Altijd onverwacht. Zorg ervoor geen hulpeloze toeschouwer te zijn.

De cursus is in het bijzonder van belang voor familieleden en huisgenoten van hartpatiënten en voor hen die beroepshalve met veel mensen te maken hebben zoals beheerders en personeel van warenhuizen, openbare gebouwen en openbaar vervoer, van luchthavens en vliegmaatschappijen, van zwembaden en andere sportaccommodaties, politie- en brandweerpersoneel, bedrijfshulpverleners, portiers, medewerkers van beveiligingsdiensten, bewoners van seniorenwooneenheden etcetera. Bij grote publieksmanifestaties zijn vrijwilligers vaak aanwezig voor de eerste hulpverlening. In de woonwijk en in de eigen straat kunnen vrijwilligers zich met een reanimatie- en AED-cursus voorbereiden op adequate hulpverlening.

Harm ter Schuur (57) vertelt dat het goed met hem gaat. 'Acht maanden geleden ben ik ineens hartpatiënt geworden. Ik had daarvoor nooit klachten gehad. Niets. Kernegezond was ik.

Toen, op een ochtend, ben ik door een toevallige passant gereanimeerd. Die passant, Rob heet hij, is krantenbezorger bij ons in de buurt en heeft mij vlak bij mijn auto gevonden. Omdat Rob direct 1-1-2 draaide en met reanimatie is begonnen heb ik mijn leven echt aan hem te danken. Voor de ambulance er was heeft een politieman mij ook nog met een automatische defibrillator twee elektrische schokken toegediend, waardoor mijn hart weer is gaan pompen. Ja, dat heb ik natuurlijk allemaal achteraf gehoord, want ik weet er niets van omdat ik bewusteloos was.

Nu ben ik weer aan het werk. Ik heb een inwendige defibrillator gekregen, ben naar hartrevalidatie geweest en heb een reanimatie- en AED-cursus gevolgd.

Net als mijn vrouw en kinderen, zodat wij hulp kunnen verlenen, terwijl ik hoop dat het nooit nodig is. Maar ik zou niet aarzelen om het te doen, omdat ik weet dat directe reanimatie en defibrillatie levensreddend zijn. Ik doe een beroep op iedere Nederlander om te leren reanimeren en defibrilleren met een AED!

Ik ben mijn redder in nood ontzettend dankbaar dat ik mijn hartstilstand heb overleefd. Rob vindt het vanzelfsprekend wat hij deed en voelt zich niet een held of zo. Het leuke is ook dat wij nu een keer in de week samen sporten'.

Resultaten van reanimaties buiten het ziekenhuis in Nederland

Door direct na een hartstilstand basale reanimatie toe te passen verdubbelt de overlevingskans van het slachtoffer. In ons land overleven jaarlijks 1300-1500 personen een hartstilstand, die hen buiten het ziekenhuis trof. Door te leren omgaan met AED's en de apparaten binnen zes minuten na de hartstilstand shockklaar te hebben kan de overlevingskans fors omhoog. Honderden mensenlevens extra worden gered. Omstanders en getuigen, die direct reanimeren en defibrilleren met een AED zijn redders in de nood.

De reanimatie- en AED cursus

De Hartstichting maakt het reanimatieonderwijs voor iedereen toegankelijk, want er zijn geen toelatingseisen. Het is wel belangrijk dat u voldoende uithoudingsvermogen hebt, omdat reanimeren inspannend is. Een cursusdeelnemer kan beter niet jonger zijn dan 14 jaar.

Leren reanimeren en defibrilleren met de Automatische Externe Defibrillator (AED) is een cursus die kennis en vaardigheden combineert. Tijdens de cursus ontvangt u het lesboek 'Basale Reanimatie & Automatische Externe Defibrillatie'. Dit is een gezamenlijke uitgave van Nederlandse Reanimatie Raad, de Nederlandse Hartstichting en het Nederlandse Rode Kruis.



De reanimatiecursus duurt ongeveer 4 – 6 uur en de AED-cursus ongeveer 3 uur. Ook zijn er cursussen die reanimatie en AED combineren. Om aan een afzonderlijke AED-cursus deel te nemen, is een geldig reanimatiediploma nodig. Tijdens de reanimatie- en AED-cursus leert een door de Nederlandse Reanimatie Raad (NRR) gecertificeerde instructeur u de technieken op een oefenpop.

Ter afronding van de reanimatiecursus laat u zien hoe u het slachtoffer benadert, hoe u het bewustzijn en de ademhaling controleert en hoe u de hartmassage en de beademing uitvoert. Als u een combinatie- of een AED-cursus hebt gevolgd, dan laat u ook zien hoe u op een veilige manier een AED gebruikt.

Reanimatieonderwijs

Reanimatiepartners van de Hartstichting zijn vrijwilligers die verspreid over het land reanimatieonderwijs organiseren. Zij hebben geen winstoogmerk, waardoor de cursuskosten laag zijn. De bijdrage van de cursisten wordt gebruikt voor de zaalhuur, administratiekosten en een onkostenvergoeding voor de instructeur. Op deze manier wordt het volgen van een reanimatie- of AED-cursus voor iedereen toegankelijk. De Hartstichting ondersteunt de Reanimatiepartners actief met materialen, middelen, advies en voorlichting.

Herhalingslessen

Om na de basiscursus reanimatie de technieken van het reanimeren en het gebruik van een AED goed in de vingers te houden, zijn de herhalingslessen enorm belangrijk. Bij voorkeur één keer per half jaar, maar in elk geval eens per jaar. U krijgt hiervoor automatisch een oproep.

Ook u kunt leren reanimeren

Geef u op voor een reanimatie- en/of AED-cursus! U kunt zich aanmelden bij de Reanimatiepartner van de Hartstichting in uw directe woonomgeving. Het cursusadres kunt u opvragen via www.reanimatiepartner.nl of bij de Hartstichting via telefoonnummer: 0900 0400 020 (ma t/m do 9.00 – 12.00 uur). Ook kunt u een e-mail sturen naar: reanimatie@hartstichting.nl



Wat is het probleem van de hartstilstand?

Elke week worden 300 mensen buiten het ziekenhuis plotseling door een hartstilstand getroffen.

Uw man, uw vrouw, uw vriend(in), uw collega, een sportmaatje, een voorbijganger etcetera.

Wat moet u doen?

Direct 112 bellen, direct reanimeren en, als het kan, binnen zes minuten defibrilleren met een AED.

Waarom is dit belangrijk?

Omdat reanimatie een overlevingskans biedt.

De Hartstichting rekent op u bij de eerste zes minuten na een hartstilstand buiten het ziekenhuis!