

OPROEP

VOOR BURGERHULPVERLEENERS

Meld je
nu aan als
burgerhulp-
verlener

*Kun jij
reanimeren?*

**Meld je aan als
burgerhulpverlener en
red levens in jouw buurt**



Hartstichting

Kleine stap, grote impact

Reanimeren is belangrijk. Dat hoeven we jou niet meer uit te leggen. Je hebt net je reanimatiediploma gehaald. Of zojuist je herhalingstraining afgerond. Maar daar hoeft het niet bij te blijven. Maak echt het verschil door burgerhulpverlener te worden. In deze **Oproep voor burgerhulpverleners** leggen we je uit wat dat inhoudt.

Als er iemand in jouw buurt een hartstilstand krijgt, wil je dat weten om snel te kunnen reanimeren. Misschien is het wel je buurman of buurvrouw, of iemand die een paar straten verderop woont. Hoe erg is het als je achteraf hoort dat hulp te laat kwam, terwijl jij in de buurt was en had kunnen helpen? Dat wil toch niemand? Daarom is er een landelijk systeem dat jou kan oproepen. Met één bericht.

Als je je bij het oproepsysteem HartslagNu aanmeldt als burgerhulpverlener krijg je een melding op je telefoon als iemand in jouw buurt een hartstilstand heeft. Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuut sneller aanwezig bij het slachtoffer dan de ambulance. Daardoor kan sneller worden gestart met reanimatie en een schok met een AED worden gegeven. En dat geeft een betere kans op overleving.

Duizenden mensen gingen jou voor. Een aantal burgerhulpverleners vertelt in dit blad zijn of haar persoonlijke verhaal. Lees de ervaringen van Antoine, Ella en Mark en laat je inspireren.

Meld je vandaag nog aan. Want samen kunnen we levens redden!



Inhoud

Ervaringsverhalen

Antoine redde het leven van
buurvrouw Paulien **4**

Ella is naast ambulanceverpleeg-
kundige ook burgerhulpverlener **8**

Mark - toezichhouder/handhaver
en burgerhulpverlener - wil al van
jongs af aan mensen helpen **12**

Elles kreeg een hartstilstand op
haar achttiende **14**

Praktische informatie

Snelle hulp bij een hartstilstand
door burgerhulpverleners **6**

Word ook burgerhulpverlener **10**

Colofon

Datum: Augustus 2019
Oplage: 150.000 exemplaren
Fotografie: Sanne Bas | Mark David
Ontwerp: GDandP
Uitgave: Hartstichting - Den Haag
1501908 RE100

“Hoe mooi is het als je iemand redt die je kent?”

BURGERHULPVERLENER ANTOINE REDDE HET LEVEN VAN BUURVROUW PAULIEN

In 2008 viel er bij Antoine een uitnodiging op de deurmat voor een informatieavond over burgerhulpverlening. Na afloop van de informatieavond twijfelde hij geen moment. Hij meldde zich direct aan voor een reanimatiecursus en daarna als burgerhulpverlener.

Sindsdien heeft Antoine al vaak een oproep gehad bij een hartstilstand in zijn buurt. Hij staat dan direct op scherp. In totaal acht mensen overleefden het.

Hij vertelt: “Als je iemand kan helpen, waarom zou je dat dan niet doen? Je realiseert je dat als je binnen 2 à 3 minuten kunt beginnen met reanimeren, dit de overlevingskans van het slachtoffer sterk vergroot. Wachten op de ambulance kan voor het slachtoffer fataal zijn.”



Reanimeren verleer je niet zomaar

"Ik ben vrijwel altijd bereikbaar. Op het moment dat ik een oproep krijg, schakel ik mijn gevoel uit. Ik schiet in mijn protocol en ga doen wat ik geleerd heb. Aan twijfel heb je niets op dat moment, je moet direct handelen. Het is net als zwemmen. Als je ooit je diploma hebt gehaald, verleer je het niet zomaar. Als iemand je in het water duwt ga je zonder nadenken zwemmen. Maar toch word ik nog steeds een beetje zenuwachtig als ik een bericht op mijn mobiel krijg: zou het een reanimatieoproep zijn?"

Een bekende reanimeren

"Ik woon in Ospel, een dorp waar veel mensen elkaar kennen. In 85% van de gevallen is het slachtoffer een bekende. Je zou denken dat het een extra drempel is, maar dat is juist niet zo. Sterker nog: hoe mooi is het als je iemand redt die je kent? Of dat je de familieleden kent en je weet dat hen veel leed bespaard blijft?"

"Het gekke is dat ik op het moment van reanimeren soms in eerste instantie niet eens door heb wie ik aan het reanimeren ben. Hier kom ik later pas achter. Het gaat er ook niet om wie het is, het gaat erom dat als je niet handelt het fataal kan aflopen voor het slachtoffer."

Reanimatie van Paulien

"We hebben in Ospel al veel levens gered, dankzij snel en goed optreden van burgerhulpverleners. Maar de reanimatie van mijn buurvrouw Paulien in juli 2012 is mij nog het meest bijgebleven. Hier kan ik nog steeds spontaan geëmotioneerd van raken. Toen ik om 6.04 uur een oproep kreeg en het adres zag, wist ik gelijk dat het om mijn buurvrouw Paulien ging. Zij had al verteld dat ze aan het dokteren was."

"Ik kwam als eerste aan en heb de reanimatie overgenomen van de schoonmoeder van Paulien. Al snel kwamen er andere burgerhulpverleners binnen met een AED. Met een schok van dit apparaat hebben we haar weer teruggehaald." "De kinderen van Paulien of mensen in Ospel noemen mij weleens een held, maar zelf zie ik dat niet zo. Een reanimatie voer je uit als team. Er zijn altijd meerdere vrijwilligers aanwezig bij een reanimatie. Ik wil niet op een voetstuk worden geplaatst."

Geluksgevoel bij tegenkomen overlevenden

"Zelf ben ik vooral blij dat we elkaar nog elke dag kunnen begroeten. Dat is het grootste geschenk dat ik kon krijgen. Toch moet je als burgerhulpverlener niet de illusie hebben dat je iedereen kunt redden. Maar het geluksgevoel dat ik telkens krijg als ik één van de overlevenden tegenkom, maakt alles goed. Dat gebeurt geregeld, want Ospel is een klein dorp."

Praten helpt

"Iedere reanimatie is als een film waarin je als burgerhulpverlener een hoofdrol speelt. De ene keer loopt de film goed af, een andere keer niet. Maar ook als het slachtoffer het niet overleeft zijn de nabestaanden je héél dankbaar. Jij hebt je uiterste best gedaan om hun dierbare te redden."



"Een geluksgevoel overvalt me bij het ontmoeten van iemand die we gered hebben"

"De burgerhulpverleners zoeken elkaar na afloop vaak op. Dat is heel fijn. Ik ben ook niet van steen, het helpt om er met elkaar over te praten. Binnen onze gemeente is dat goed geregeld. Een dag na de reanimatie wordt iedereen die een oproep heeft gekregen gebeld met de vraag of er behoefte is aan nazorg. Dat is de kracht van het samen doen."

Ook jij kunt levens redden!

"Stel je voor, je zit op de bank met een kop koffie. Je hoort sirenes, maar hebt geen idee wat er aan de hand is. Dus je blijft lekker zitten en onderneemt geen actie. De volgende dag hoor je dat de buurman een hartstilstand gekregen heeft en de ambulance te laat was. Wat gaat er dan door je heen als je bedenkt dat jij hier het verschil had kunnen maken?" ♥

Meld je ook aan als burgerhulpverlener bij oproepsysteem HartslagNu.
Ga naar hartstichting.nl/burgerhulpverlener

Snelle hulp bij een hartstilstand

Hoe sneller, hoe beter!

Bij een hartstilstand telt elke minuut. Als je direct 112 belt en binnen 6 minuten start met reanimeren en een AED inzet, is de overlevingskans van het slachtoffer het grootst. Elke minuut later dat een AED wordt ingezet verlaagt de overlevingskans met 10%.

De gemiddelde responstijd van een ambulance is 8 tot 10 minuten. Daarom is snelle hulp van mensen die in de buurt zijn zo belangrijk.



Hartstilstand

Bij een hartstilstand (circulatiestilstand) is iemand bewusteloos en ademt niet meer of niet normaal. Het hart staat vaak niet echt stil, maar pompt geen bloed meer rond. Als niet direct wordt ingegrepen, gaat het slachtoffer dood.



1
Bel 112



2
Start met reanimeren



3
Gebruik een AED

HartslagNu

HartslagNu is het landelijk oproepsysteem bij reanimatie in Nederland. Belt iemand 112 bij het vermoeden van een hartstilstand, dan roept het systeem burgerhulpverleners op in de buurt van het slachtoffer. Zij krijgen de opdracht om te reanimeren óf eerst de dichtstbijzijnde AED te halen die is aangemeld bij het systeem en dan naar het slachtoffer te gaan. Zo krijgt het slachtoffer snel de juiste hulp, terwijl de ambulance onderweg is. Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuten sneller ter plaatse dan de ambulance. Daardoor kan sneller een schok met een AED worden toegediend. En dat geeft een betere kans op overleving.



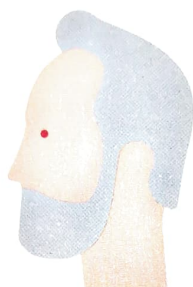
hartstilstand dankzij

Slachtoffers

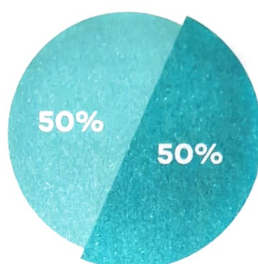
Wist je dat de meeste hartstilstanden thuis plaatsvinden?



Per jaar krijgen ca. **17.000** mensen een hartstilstand buiten het ziekenhuis.



De gemiddelde leeftijd is **67 jaar**, **70%** is man.

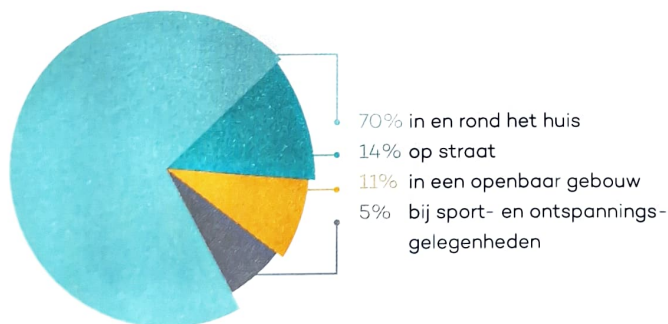


50% van alle slachtoffers heeft nooit eerder hartklachten gehad.



Ruim **90%** verlaat in een redelijke tot goede conditie het ziekenhuis.

Plaats van hartstilstand en reanimatie



Overleving

Ca. **23%** van de slachtoffers die zijn gereanimeerd, overleeft het. In de jaren 90 overleefde nog maar 9% van de slachtoffers een hartstilstand.

AED

Snelle inzet van een AED is van groot belang voor de overlevingskans van het slachtoffer dat gereanimeerd wordt. De AED meet na aansluiting op het slachtoffer of een schok geven mogelijk is. Ongeveer de helft van de hartstilstanden is schokbaar met een defibrillator (49%). Reanimeren blijft bij een hartstilstand altijd nodig, ook al geeft de AED geen schok. Dit houdt de bloedsomloop in stand, totdat er professionele hulpverleners zijn. Zij kunnen soms met medicijnen het hart weer vatbaar maken voor een schok.

A woman with dark, wavy hair is sitting on a wooden bench outdoors. She is wearing a dark blue long-sleeved shirt and blue jeans. She is smiling and holding a small, brown and black tabby kitten in her arms. The background is a wooden wall made of horizontal planks. The lighting is bright, suggesting it's daytime.

Ella werkt in het dagelijks leven als ambulanceverpleegkundige in de regio Haaglanden. Ze is ook burgerhulpverlener. Ze doet dit omdat een ambulance er gemiddeld 8 tot 10 minuten over doet om ter plekke te zijn. Bij een hartstilstand is dat net te lang.

“Binnen 6 minuten helpen, vergroot de overlevingskans enorm. De essentie van burgerhulpverlening!”

A brochure or flyer is lying on the wooden bench in the bottom right corner. It features a colorful illustration of people and some text, though it is not clearly legible.

“Als burgerhulpverlener kun je werkelijk het verschil maken.”

ELLA IS AMBULANCEVERPLEEGKUNDIGE EN BURGERHULPVERLENER

Nut van burgerhulpverleners

In haar directe omgeving zag Ella het nut van burgerhulpverleners. Ella's collega kon door een oproep als burgerhulpverlener zijn buurman reanimeren. Een man van nog maar in de veertig.

Over de streep getrokken

“Dit verhaal heeft me over de streep getrokken om burgerhulpverlener te worden. Je moet er toch niet aan denken dat je hoort dat een van je burens overlijdt, terwijl jij had kunnen helpen.”

Ongelooflijk nuttig

“Ik heb lange tijd in het ziekenhuis gewerkt, onder meer op de intensive care en spoedeisende hulp. Daarna ben ik een opleiding tot ambulanceverpleegkundige gaan volgen.”

“Tijdens deze opleiding vertelde de docent al over burgerhulpverlening. Hij legde heel goed uit wat het inhield en het leek me ongelooflijk nuttig. Toen ik mijn diploma had, heb ik me meteen aangemeld.

Verschil maken als burgerhulpverlener

“Veel mensen in de gezondheidszorg staan kritisch tegenover reanimeren. Je hoort nogal eens: ‘Waar begin je aan? Vaak worden de mensen die je redt kasplantjes’. Dat beeld klopt meestal niet. Kun je binnen 6 minuten helpen, dan vergroot dat de overlevingskans enorm. Ongeveer 80% van de mensen functioneert goed na een succesvolle reanimatie. En dat is nou juist de essentie van burgerhulpverlening. Hoe eerder je er bent, hoe groter de kans dat iemand er geen blijvende schade aan overhoudt. Als het in mijn directe woonomgeving gebeurt en ik kan er binnen 6 minuten zijn, dan maak ik wel degelijk het verschil.”

Zelf bepalen of je gaat

“Je krijgt echt niet tien keer per dag een oproep. De afgelopen anderhalve week had ik drie oproepen, maar daarvoor was het twee maanden stil.

Als je een oproep krijgt en het komt echt niet uit, dan ga je niet. Er worden altijd meer mensen opgeroepen. En als het me echt even teveel zou worden, kan ik de app ook uitschakelen. Daar ben je helemaal vrij in.”

Support van gezin

“Mijn gezin heeft er ook geen problemen mee. Ze vinden het juist heel stoer. De kinderen zijn groot genoeg om te begrijpen dat het soms een zaak van leven en dood is. Ze weten dat ik moet gaan als ik zo'n alarm krijg en zijn er vol lof over.”

Rennen of fietsen is het snelst

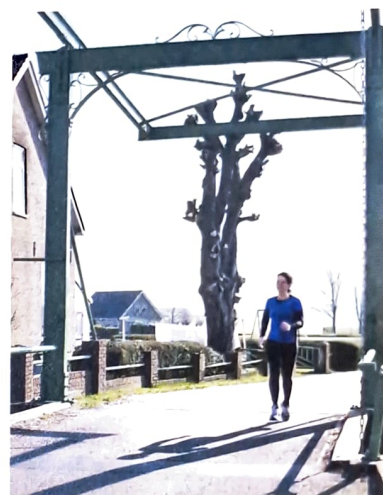
“Als ik een oproep krijg, ren of fiets ik er altijd naartoe. Het is immers nooit meer dan 750 meter en het is in de stad de snelste manier.”

“Soms blijkt de ambulance er al te zijn, of andere burgerhulpverleners. Als ervaren verpleegkundige kan ik me dan zo nodig nuttig maken door me met de familie bezig te houden. Voor hen is zo'n reanimatie vaak echt een shock.”

Aanmelden als burgerhulpverlener

“Of het niet een beetje veel van het goede is? Ik ben inderdaad al de hele dag bezig met het verlenen van zorg. Maar als burgerhulpverlener kun je werkelijk het verschil maken. Daarom hoop ik dat nog veel meer mensen zich aanmelden. In elke buurt zouden voldoende mensen moeten zijn die oproepbaar zijn. Dus ben je nog geen burgerhulpverlener? Meld je dan nu aan op www.hartstichting.nl/burgerhulpverlener.” ♥

Meld je aan als burgerhulpverlener bij HartslagNu.
Ga naar hartstichting.nl/burgerhulpverlener



Wat doe je als burgerhulpverlener?

- 1 Je hebt een reanimatiediploma en je meldt je aan bij oproepsysteem HartslagNu.
- 2 Iemand in je buurt belt 112 bij een hartstilstand.
- 3 Je krijgt een oproep op je mobiel.
- 4 Kun je even weg? Ga dan zo snel mogelijk naar het slachtoffer.
- 5 Samen met andere burgerhulpverleners start je met reanimeren en sluit je een AED aan.
- 6 Je gaat door met reanimeren tot de ambulance arriveert en de zorgverleners de reanimatie overnemen.

1



2



Word ook burger

Kun jij reanimeren? Meld je aan als burgerhulp in jouw buurt. Ga naar: hartstichting.nl/burger

Wie kan burgerhulpverlener worden?

Als burgerhulpverlener moet je 18 jaar of ouder zijn en één van deze trainingen hebben gevolgd:

- een basis- of herhalingscursus reanimatie;
- een reanimatietraining als bedrijfshulpverlener of EHBO'er;
- een reanimatietraining voor je beroep of studie (bijvoorbeeld in de zorg, bij de brandweer of bij de politie).

Hoe word ik opgeroepen?

Je wordt standaard opgeroepen via een sms-bericht, maar je kunt daarnaast ook via de HartslagNu app worden gealarmeerd. Je kunt deze app gratis downloaden in de Apple App Store en de Google Play Store. In deze HartslagNu app kun je aangeven wanneer je beschikbaar bent op je woon- en/of werkadres, maar je kunt ook opgeroepen worden als je daadwerkelijk in de buurt van het slachtoffer bent. Daarvoor moet de locatiebepaling op je smartphone aan staan. HartslagNu weet dan altijd je actuele locatie. In de app kan je eenvoudig je beschikbaarheid aan- of uitzetten. Daarnaast vind je in de app een overzicht van alle AED's in jouw buurt. Zowel bij het app- als sms-bericht zit een linkje met een routebeschrijving.

Moet ik 24 uur per dag beschikbaar zijn?

Nee, in het systeem geef je zelf aan wanneer je beschikbaar bent. Bij een oproep ben je nooit verplicht om naar het slachtoffer te gaan. Misschien zie je de oproep niet op tijd, ben je te ver van het slachtoffer vandaan of kun je gewoon echt niet weg. Het systeem houdt er rekening mee dat niet iedereen op dat moment beschikbaar is en stuurt daarom meerdere burgerhulpverleners een oproep.

Sta ik er alleen voor als ik ga?

De kans is heel groot dat er ook andere burgerhulpverleners bij het slachtoffer zijn. Meer mensen in de buurt krijgen dezelfde oproep en komen mogelijk ook helpen. Bovendien is degene die 112 belt ook bij het slachtoffer. Je bent dus niet alleen.

Wie haalt de AED en is de AED altijd beschikbaar?

Een deel van de opgeroepen burgerhulpverleners krijgt een adres door van een AED en haalt eerst een AED op. Een ander deel krijgt het verzoek om direct naar het slachtoffer te gaan. De 112-centrale geeft alleen locaties door van AED's die beschikbaar zijn. In het oproepsysteem staat vermeld op



hulpverlener

verlener en kom in actie bij een hartstilstand hulpverlener

welke tijdstippen de AED toegankelijk is. Mocht de AED in een afgesloten kast zitten die met een code te openen is, dan krijg je bij je oproep de pincode om de kast te openen.

Kan er iets mis gaan omdat ik geen ervaren hulpverlener ben?

Bedenk altijd: zonder hulp overlijdt iemand met een hartstilstand. Je poging het slachtoffer te redden heeft dus altijd zin. En jouw inzet is waardevol voor naasten. Het geeft hen troost dat iemand snel is gaan reanimeren en er alles aan heeft gedaan om hun dierbare te redden. Misschien ben je bang dat je niet meer weet hoe je moet reanimeren. Vertrouw erop dat in een noodsituatie de kans groot is dat alles wat je geleerd hebt spontaan naar boven komt. En anders zijn vaak andere burgerhulpverleners ter plekke, die je zullen helpen.

Met wie kan ik na een reanimatie praten?

Iemand reanimeren is een indrukwekkende ervaring. Om deze gebeurtenis goed te verwerken, kan het helpen erover te praten met bijvoorbeeld familie, vrienden of collega's. Je krijgt na een oproep altijd een vragenlijst van HartslagNu met de vraag of je hulp hebt verleend en behoefte hebt aan contact. Als het

nodig is, biedt HartslagNu een luisterend oor. Een reanimatie kan een emotionele ervaring zijn. Helaas loopt het niet altijd goed af. Als je hulp hebt geboden, is het belangrijk dat je jezelf realiseert dat dat nooit jouw schuld is. Zonder hulp redt het slachtoffer het sowieso niet.

Wat doe je als iemand niet gereanimeerd wil worden?

Als iemand niet gereanimeerd wil worden, maakt iemand dit kenbaar met een niet-reanimerenpenning, -verklaring of -tatoeage. Zie je dit direct? Dan hoef je niet te starten met reanimeren. Je gaat echter niet op zoek naar een penning of verklaring, want dat kost tijd. En bij een hartstilstand telt elke minuut. Als jij tijdens het reanimeren een niet-reanimerenpenning of -tatoeage ziet, mag je zelf beslissen of je doorgaat of stopt met reanimeren.



Mark is 25 jaar en werkt als
toezichthouder/ handhaver jeugd in
Rotterdam. Hij is burgerhulpverlener
en krijgt een oproep bij een
hartstilstand in de buurt.

*“Als burgerhulpverlener kun
je écht het verschil maken,
daarom doe ik dit zo graag”*

“Wie wil er nu niet een leven redden?”



MARK - TOEZICHTHOUDER/HANDHAVER EN BURGERHULPVERLENER

“In mijn jeugd was ik vrijwilliger bij de Reddingsbrigade. Op mijn 14^e haalde ik mijn reanimatiediploma. Andere mensen helpen is mij met de paplepel ingegoten. Dat heeft zeker invloed gehad op het beroep dat ik heb gekozen.”

“In mijn werk als toezichthouder jeugd in Rotterdam ben ik vaak op straat en kom ik met veel mensen in contact. Dan krijg je ook te maken met noodsituaties. In het begin was ik tijdens mijn werk wel eens bij een reanimatie betrokken, maar er was nog geen oproepsysteem. Het was meer toeval als je in de buurt was.”

Direct aangemeld

“Ik had wel gehoord dat er in andere delen van Nederland al een oproepsysteem was. Bij een reanimatie worden burgers opgeroepen om hulp te bieden aan iemand met een hartstilstand. Bijna altijd zijn ze er eerder dan de hulpdiensten.”

“Zodra dit oproepsysteem hier in Rotterdam kwam, heb ik me aangemeld. Daar heb ik geen seconde over getwijfeld. Natuurlijk speelt mijn werk daarbij mee, maar anders zou ik het ook doen. Ik wil kunnen helpen. Ik heb het in mijn account zelfs zo ingesteld dat ik oproepbaar ben vanaf de locatie waar ik op dat moment ben.”

Weten wat je moet doen helpt

“In noodsituaties komen mensen vaak kijken en willen ze weten wat er aan de hand is. Ze willen dan wel helpen, maar weten vaak niet hoe. Als je weet hoe je moet handelen, kom je sneller in actie. Het jaarlijks volgen van een reanimatiecursus is daarom voor iedereen handig. Zo'n cursus is ook een voorwaarde om burgerhulpverlener te worden.”

“Elke oproep is uniek, je weet niet om wie het gaat, hebt verder geen aanvullende informatie. Maar je vertrouwt op wat je hebt geleerd.”

Mijn eerste oproep als burgerhulpverlener

“Zelf ben ik inmiddels zes keer in actie gekomen. Bij mijn eerste oproep had ik net mijn schoenen uitgetrokken na het hardlopen. Toen ik de melding

zag ben ik als een speer naar het adres van het slachtoffer gegaan.

Er was ook een brandweerman die deze oproep in zijn vrije tijd kreeg. Samen met hem rende ik naar de tweede etage. Daar vonden we het slachtoffer in bed. We hebben hem op de grond gelegd en zijn meteen de reanimatie gestart. Helaas heeft de man het niet gered. Je weet dat dit kan gebeuren, maar je hebt in ieder geval hulp geboden, je best gedaan. De brandweerman ben ik daarna bij andere reanimatie-oproepen nog een paar keer tegengekomen.”

Deze reanimatie kwam echt binnen

“De oproep die me echt bij is gebleven was die voor een medewerker van een horecagelegenheid, waar ik kort daarvoor nog eten had gehaald. Hij was pas 27, ongeveer mijn leeftijd. Ik was als eerste ter plaatse, dan moet je echt wel aan de gang, dat is best intensief.”

“Later hoorde ik dat de man in het ziekenhuis lag en aanspreekbaar was. Deze reanimatie kwam bij mij echt wel even binnen, maar het voelt dan zo fijn dat je hebt kunnen helpen.”

Help ook mee!

“Met mijn verhaal hoop ik anderen te inspireren om zich als burgerhulpverlener aan te melden. Niet over twijfelen, gewoon doen.”

“Stel je eens voor dat iemand die jou lief is een hartstilstand krijgt. Hoe mooi is het dan als er mensen in de buurt zijn die kunnen helpen? Ik kan me eigenlijk niet voorstellen waarom iemand het niet zou doen. Wie wil er nu niet een leven redden?” ♥

Meld je ook aan als burgerhulpverlener
bij oproepsysteem HartslagNu.
Ga naar hartstichting.nl/burgerhulpverlener

“Ik ben blij dat de koster er zo snel was met de AED.”

ELLES KREEG OP HAAR ACHTTIENDE EEN HARTSTILSTAND

Elles kreeg totaal onverwachts een hartstilstand. Zij heeft het gelukkig overleefd. Dat heeft ze te danken aan de snelle hulp van haar ouders en burgerhulpverleners. En zij had het geluk dat er een AED hing bij de kerk, vlakbij het huis van haar ouders.



Uit het niets een hartstilstand

"Op de avond voor de hartstilstand ging ik met vriendinnen een avondje stappen en kwam laat thuis. Om acht uur 's ochtends ging ik naar de badkamer omdat ik me misselijk voelde. Mijn moeder keek raar op dat ik zo vroeg wakker was. Ik vertelde haar dat ik heel misselijk en duizelig was. Maar voordat ze kon zeggen dat ik moest gaan zitten, viel ik al op de grond."

"Mijn moeder dacht dat ik uit vermoeidheid was flauwgevallen. Met roepen en schudden probeerde ze me weer bij te brengen. Toen dat niet werkte, haalde ze mijn vader. Tegen die tijd had ik al een blauwe kleur en stuiptrekkingen."

Koster snel ter plaatse met AED

"Mijn vader twijfelde geen seconde, hij begon meteen met reanimeren. Hij was jaren bedrijfshulpverlener geweest en wist hoe dit moest. Ondertussen had mijn moeder 112 gebeld. Binnen vijf minuten stonden er ook twee burgerhulpverleners op de stoep, met een AED. Dit bleken de koster en zijn vrouw te zijn. Als burgerhulpverleners hadden ze een oproep gekregen via de alarmcentrale. De kerk is een paar 100 meter verderop en de AED hangt daar buiten. Zij sloten de AED aan terwijl mijn vader bleef reanimeren. Vijf minuten later stond opeens de badkamer vol met mensen: onze huisarts, de ambulance en politie. Ze moesten me eerst naar de overloop brengen, waar de broeders de reanimatie konden overnemen. Zeker 20 minuten en vijf schokken van de AED later kreeg ik weer een regelmatig hartritme."

Een AED in je buurt

"Na mijn eigen ervaring en mijn stage in 2016 bij de Hartstichting, ben ik me heel bewust van het belang van een goed netwerk van burgerhulpverleners en AED's. Ik had het waarschijnlijk niet overleefd als er geen oproepsysteem was geweest en de AED niet zo dichtbij hing."

Oorzaak onbekend

"Ik heb alle mogelijke onderzoeken gehad maar er is geen oorzaak gevonden voor mijn hartstilstand. Mijn hart lijkt helemaal gezond. Voor mijn hartstilstand was ik al bij een cardioloog geweest omdat ik veel hartoverslagen had. Toch denken de artsen niet dat deze hartoverslagen tot mijn hartstilstand hebben geleid."

"Het maakt me soms onzeker dat de artsen er misschien nooit achter komen. Stel dat ik toch een erfelijke aanleg heb, dan wil ik dat wel weten als ik ooit kinderen krijg. Wel is het fijn dat ik nu een S-ICD heb, die een schok geeft bij een gevaarlijke ritmestoornis. Ik kan er nu goed mee leven en heb mijn leven weer goed op de rit."



"Ik had het waarschijnlijk niet overleefd als er geen oproepsysteem was geweest"

Koster Prinsen: "Fijn dat we Elles konden redden."

De heer Prinsen is de koster van de kerk. Hij vertelt: "Toen ik koster werd hing de AED er al. Eerst was dat in een kast die je met een pasje moest openen, maar dat was te veel gedoe. Daarom hebben we een kast met een trekkoord genomen. Mijn vrouw en ik zijn burgerhulpverlener. Dan is het heel handig om een AED bij de hand hebben. We hebben al meerdere oproepen gehad, dus deze AED hangt er zeker niet voor niks."

"Meestal gaat het bij oproepen om oudere mensen, maar Elles was echt een uitzondering, zo jong. We hebben na afloop Elles en haar ouders nog een keer ontmoet. Dat was een emotioneel moment voor hen. Zo fijn dat we haar hebben kunnen redden. Ieder bedrijf dat een AED heeft, zou deze buiten moeten hangen én moeten aanmelden bij het oproepsysteem. Van zo'n investering profiteren veel meer mensen dan alleen je eigen werknemers. Niet aarzelen maar doen." ♥

**Meld je aan als burgerhulpverlener bij HartslagNu.
Ga naar hartstichting.nl/burgerhulpverlener**



HartslagNu is hét reanimatie-oproepsysteem van Nederland



Hartslag
WOERDEN

www.hartslagwoerden.nl
info@hartslagwoerden.nl

Wil jij helpen als iemand in jouw buurt wordt getroffen door een hartstilstand? Als je bij ons bent aangemeld als burgerhulpverlener, roepen we je op om direct hulp te verlenen.



hartslagnu.nl