

# Hartstilstand en reanimatie binnen 6 minuten

## Quote

"Word ook een held. Doe een reanimatiecursus. "

## De feiten

- Elke week worden 300 Nederlanders buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand.
- 15.000 à 16.000 Nederlanders per jaar worden buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Slechts 10 tot 20% overleeft.
- Plotselinge hartstilstand buiten het ziekenhuis overkomt 1 op de 1000 Nederlanders.
- De eerste zes minuten bij een hartstilstand zijn cruciaal. Als omstanders 112 bellen, reanimeren en binnen 6 minuten de Automatische Externe Defibrillator (AED) toepassen kan de overlevingskans oplopen tot 50 à 70 procent.
- Plaats van de hartstilstand is bij 70 - 80% is thuis, 20 - 30% in openbare ruimten, 10% op het werk, sportaccommodatie e.d.
- Bij ongeveer 75% van de slachtoffers van een hartstilstand is een omstander aanwezig.
- • 35%: levenspartner
- • 58%: omstanders/naasten

## Wat is het probleem?

Bij een plotse hart- of circulatiestilstand stopt het hart met pompen en staat de bloedsomloop in het lichaam stil. Er bestaat acuut levensgevaar, omdat de bloedtoevoer in het lichaam stopt en daarmee ook het zuurstoftransport. Zonder hulpverlening raken na 4-6 minuten hersencellen onherstelbaar beschadigd. Later lopen ook andere organen schade op.

Door het acute uitvallen van het transport van zuurstofrijk bloed, leidt een hartstilstand binnen een paar seconden tot bewusteloosheid omdat de hersenen als eerste orgaan reageren. De normale ademhaling valt ook uit. Een hartstilstand leidt altijd tot de dood, tenzij iemand direct hulp verleent (reanimatie).

Het gebeurt het meest in de thuissituatie. Het kan dus gebeuren dat vader, moeder, zus, broer, vriend(in), kind, opa, oma of buurman een hartstilstand krijgt. In de meeste gevallen zijn er één of meer omstanders die het slachtoffer door direct hulp te verlenen (112 bellen, reanimeren, defibrilleren) 40 procent van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder is reanimist (getraind in de reanimatietechnieken). Dit zijn ruim 5 miljoen mensen. Ook zijn ruim een miljoen Nederlanders al getraind in het gebruik van de AED. Een mooi resultaat. De meeste mensen zijn echter nog niet op de hoogte van het herkennen van en handelen bij een plotse hartstilstand.

Veel meer slachtoffers van een hartstilstand kunnen hun leven voortzetten als alle Nederlanders van 13 jaar en ouder een reanimatie- AED-cursus volgen, en elk jaar een herhalingsles, zodat zij meteen- in de huiselijke kring- kunnen handelen in een noodsituatie.

## Wie loopt er risico?

- 40 - 60 jaar - 60+ jaar

Gemiddelde leeftijd 65 - 66 jaar. Er zijn drie keer meer mannen dan vrouwen. Ongeveer 50 procent heeft een voorgeschiedenis met hartklachten.

## Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Om een slachtoffer een overlevingskans te bieden, is het belangrijk dat je direct begint met reanimeren.

Reanimatie is onderdeel van de keten van overleving. Deze bestaat uit vier stappen:

- Stap 1. Bel direct 112 om een ambulance op te roepen. Zeg dat het om een hartstilstand/reanimatie gaat.
- Stap 2. Start direct met basale reanimatie. Dit is hartmassage in combinatie met mond-op-mondbeademing. Reanimatie zorgt ervoor dat de bloedsomloop en de zuurstofvoorziening kunstmatig op gang worden gehouden. Hiermee overbrug je tijd tot de volgende hulpverleningsstap.
- Stap 3. Er volgt zo vroeg mogelijk defibrillatie. Dit is het toedienen van een elektrische stroomstoot met een Automatische Externe Defibrillator (AED). Defibrilleren zorgt ervoor dat het hart weer een normaal ritme kan krijgen. Ongeveer 50 procent van de slachtoffers van een hartstilstand buiten het ziekenhuis heeft ventrikelfibrillatie. Voor deze groep patiënten is de enige effectieve behandeling defibrillatie.
- Stap 4. Ambulancezorgverleners zetten de reanimatie voort met de specialistische reanimatie. Specialistische reanimatie, binnen en buiten het ziekenhuis, is onder meer het toedienen van medicijnen, defibrilleren en intuberen (via een ingebrachte beademingsbuis in de luchtpijp beademen).

De Hartstichting motiveert gemeenten, bedrijven, evenementen, sportverenigingen etc. om een 6 minuten zone op te zetten. In bijvoorbeeld een woonwijk is het volgende aanwezig: AED's, burgerhulpverleners (vrijwilligers die kunnen reanimeren en defibrilleren) en een oproepsysteem via de 112 meldkamer om de dichtstbijzijnde burgerhulpverleners op te roepen als er een hartstilstand in hun omgeving plaatsvindt.

In een 6 minuten zone wordt in geval van een hartstilstand direct 112 gebeld. De meldkamercentralist stuurt vervolgens twee ambulances uit. Daarnaast krijgen burgerhulpverleners in de buurt van het slachtoffer een SMS-bericht. Een aantal krijgt de opdracht naar het slachtoffer te gaan om te gaan reanimeren. Een aantal anderen krijgt de opdracht de dichtstbijzijnde AED te halen en vervolgens naar het slachtoffer te gaan. De SMS wordt gestuurd naar meerdere burgerhulpverleners, zodat de kans groter is dat een van hen in de gelegenheid is om hulp te bieden en er dus niet alleen voor staat. Iedereen die een reanimatie- en AED- cursus succesvol afrondde, kan zich als vrijwilliger opgeven voor een 6 minuten zone.

## Conclusie

- Elke week worden 300 Nederlanders buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand.
- 10 -20 % overleeft.
- De eerste zes minuten bij een hartstilstand zijn cruciaal.
- Overlevenden herstellen over het algemeen goed en functioneren ook goed
- Weet wat je moet doen: bel 112 , reanimeer en defibrilleer binnen 6 minuten.
- Dan kan de overlevingskans oplopen tot 50 à 70%.

## Casus: Hartkloppingen tijdens het golfen

Dhr. Beukman was een gezonde, actieve man die gezond at en niet rookte.

Op 23 augustus 2006 was dhr. Beukman met zijn golfclub in Elst voor een wedstrijd. Opeens kreeg hij last van hartkloppingen en viel neer. Doordat hij heel grauw werd hebben zijn clubgenoten direct een ambulance gebeld, zijn begonnen met reanimeren terwijl een medewerker van het restaurant met de AED aankwam. Die heeft het overgenomen en dankzij de AED heeft hij het overleefd. De AED gaf aan gedaan te hebben wat hij kon en toen is dhr. Beukman met de ambulance naar het ziekenhuis in Nijmegen gebracht. Daar heeft hij nog 5 weken moeten wachten voor een ICD transplantatie, welke in Eindhoven moest plaatsvinden omdat dat niet in alle ziekenhuizen kan.

Eind september mocht hij naar huis en sindsdien doet hij alles weer. Sport, wandelt lange afstanden met zijn vrouw en geniet dagelijks heel bewust van alle kleine dingen.

Dankzij de snelheid van handelen en het gebruik van de AED heeft dhr. Beukman het overleefd.

De golfclub bestaat uit 60 oudere personen, waarvan 40 mensen na dit voorval een cursus reanimatie zijn gaan

volgen. Dhr. Beukman voelt zich in dat gezelschap dan ook heel veilig daar ze weten wat er gedaan moet worden als het weer zou gebeuren.

## **Meer informatie**

Nederlandse Hartstichting

Prinses Catharina Amaliastraat 10, 2496 XD Den Haag

Telefoonnummer: 070-3155555

Informatielijn: 0900-3000 300 (lokaal tarief, bereikbaar van ma t/m vrij van 09.00 – 13.00 uur)

Meer informatie over de 6 minuten campagne: [www.6minuten.nl](http://www.6minuten.nl)

Meer informatie over 6 minuten zones: [www.6minutenzone.nl](http://www.6minutenzone.nl)

Meer informatie over reanimatiecursus: [www.reanimatiepartner.nl](http://www.reanimatiepartner.nl)

Meer informatie over hart- en vaatziekten: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)