



HARTSTILSTAND



HartRidders



Durf Redden is een initiatief van de Belgische Cardiologische Liga



www.durf-redden.be

**Van diegenen die een hartstilstand overleven,
hebben 4 op 5 dit te danken
aan deze eenvoudige handelingen.**

WAT IS DAT, EEN HARTSTILSTAND?

Een hartstilstand is te wijten aan een hartritmestoornis. Als men niet meteen iets onderneemt, is de afloop al na enkele minuten fataal. Precies daarom spreekt men ook wel van «plotse dood» bij volwassenen.

Snel optreden kan het hart opnieuw doen werken en zware gevolgen vermijden.

HOE HERKENT U EEN HARTSTILSTAND?

Het slachtoffer

- verliest het bewustzijn en valt,
- reageert niet als men luid roept en hem/haar schudt,
- ademt niet (de borstkas gaat niet op en neer) of heeft geen normale ademhaling.

90% van de hartstilstanden hebben een cardiovasculaire oorzaak; een **hartinfarct** uit zich vaak door pijn of een gevoel van samendrukking in de borst, doorgaans in combinatie met transpiratie en misselijkheid.



HARTSTILSTAND

Jaarlijks zijn in België 10.000 mensen het slachtoffer van een hartstilstand die toeslaat buiten een ziekenhuis: op straat, op het werk of thuis. Minder dan 10% van hen kunnen het navertellen!

De beschikbaarheid en het gebruik van een automatische defibrillator zou het aantal overlevers naar meer dan 50% kunnen tillen.

Een hartstilstand hoeft niet fataal te zijn.

Durf Redden is een campagne op initiatief van de Belgische Cardiologische Liga om:

- Het grote publiek te wijzen op de problematiek van hartstilstanden en op de gunstige gevolgen wanneer onmiddellijk wordt ingegrepen.
- Het grote publiek middelen en opleidingen ter beschikking te stellen om het te helpen zodat het durft optreden bij een hartstilstand.

HARDE CIJFERS:

- Eén Belg op twee (50%) weet wat een Automatische Externe Defibrillator (AED) is maar een grote meerderheid van hen (70.4%) weet niet hoe die te gebruiken.
- Meer dan de helft van de Belgen (56%) weet niet hoe een AED eruitziet omdat ze er nog nooit eentje hebben gezien.
- Slechts 29% van de Belgen weet dat een AED door elke burger kan worden gebruikt.
- Eén Belg op twee (51.5%) zou bereid zijn levensreddende handelingen te stellen na een korte opleiding.

Enquête in 2010 verricht door de Belgische Cardiologische Liga bij 500 mensen



Bedoeling van het gebeuren is mensen in het zonnetje te zetten

HartRidders

- enerzijds mensen die een onbekende, een vriend, een buur met een hartstilstand hebben gered door eerste hulp toe te passen (de 112 bellen en/of hartmassage verrichten en/of een defibrillator gebruiken).
- anderzijds mensen die dankzij dergelijk optreden gered zijn.

Het gaat om een jaarlijkse ceremonie waarmee de Belgische Cardiologische Liga wenst:

- haar erkentelijkheid te betuigen tegenover die mensen.
- hen officieel geluk te wensen met hun spontaan optreden.

Redders en geredden krijgen op die manier de gelegenheid samen hun kant van het verhaal te doen, een ontmoetingsmoment dat bijzonder emotioneel is. De erkentelijkheid geldt voor gewone burgers die een stap hebben gezet door te durven redden.

De Belgische Cardiologische Liga wil een gemeenschap van redders en geredden in het leven roepen, die de symbolische titel HartRidder krijgen. Zij kunnen dienst doen als voorbeeld om het grote publiek aan te sporen te durven redden in gelijkaardige situaties.

Bent u een HartRidder ?

Kent u er een in uw familie,
vriendenkring of omgeving ?

Post uw getuigenis op www.durf-redden.be



«Uit een enquête verricht door dr. Christophe Scavée blijkt dat 47% van de mensen zich niet in staat voelen in te grijpen. En slechts 6.3% voelt zich in staat om een uitwendige hartmassage te starten.»

Dat men niets doet bij een hartstilstand wijt het grote publiek in België doorgaans aan de angst dat men verkeerd of ongepast zou handelen en daardoor de toestand verslechteren.

De Belgische Cardiologische Liga wil dus «Hartacties» lanceren, in een eerste fase bij jongeren. Dit deel van het publiek is van nature vermeteler en impulsiever, staat open voor nieuwe technologieën zoals defibrillatie en zal zich de reanimatietechnieken vlotter eigen maken. Verwerkt men initiatie-acties in activiteiten van scholen, sportclubs of jeugdbewegingen, dan kan men op een doeltreffende manier een zeer breed publiek bereiken.

In de loop van het jaar zal informatie over de «Hartacties» beschikbaar zijn op onze website.

Nadien worden nieuwe doelgroepen benaderd: de sportwereld, bedrijven, openbare besturen...



Deze gratis app kan :

- De dichtstbijzijnde AED zoeken en geografisch lokaliseren.
- De gebruiker de drie reanimatiefases uitleggen (de 112 oproepen, masseren, defibrilleren).
- De plaatsing van een nieuwe defibrillator signaleren.

GETUIGE VAN EEN HARTSTILSTAND : 3 REFLEXEN

Breng het slachtoffer in de eerste plaats over naar een veilige plaats, ook voor uzelf.



1. Bel de 112 en geef het exacte adres op



2. Ga meteen over tot hartmassage

In een regelmatig ritme van 100 keer per minuut (dat is iets minder dan 2 keer per seconde) duwt u 30 keer krachtig op de borst van het slachtoffer: druk in het midden van de borstkas, het borstbeen moet 4 à 5 cm diep ingedrukt worden.



3. Defibrilleer

Geef een elektrische schok met behulp van een automatische externe defibrillator, als zo'n toestel in de buurt voorhanden is.

1 minuut gewonnen is 10% meer overlevingskans!

Misschien bent u de enige die kàn optreden:

aarzel niet, uw rol is van levensbelang.

Een leven redden kunnen we allemaal

AUTOMATISCHE EXTERNE DEFIBRILLATOR OF AED



In België is dit pictogram wettelijk verplicht.

Internationaal wordt ook gebruik gemaakt van dit pictogram.

- **95% van de Belgen herkent het AED-pictogram niet.**
- Sinds 2007 **laat de wet toe dat iedereen een defibrillator gebruikt.**
- Ondanks die wet **worden defibrillatoren nog altijd weinig gebruikt.**

Een AED is een draagbaar toestel dat het hart een elektrische schok toedient om het normale hartritme te herstellen.

De AED analyseert het hartritme en bepaalt automatisch of het slachtoffer al dan niet een elektrische schok nodig heeft.

Het levert dus geen schok af als dat niet noodzakelijk is, zodat het onmogelijk is het toestel te gebruiken op een onjuiste manier of zonder dat dit nodig is.

Voor meer informatie over hart- en vaatandoeningen :



Belgische Cardiologische Liga

Informatie- en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire
aandoeningen in België voor de patiënten.

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

Elyzeese-Veldenstraat 43, 1050 Brussel

t.: 02 649 85 37 - e.: info@liguecardioliga.be

www.cardiologischeliga.be

Met de steun van :



AXA is de partner van de Belgische Cardiologische Liga voor de promotie van het project «HartRidders». Als maatschappelijk verantwoorde onderneming steunt AXA veiligheids- en preventieprojecten gelinkt aan een langer leven.

De missie van «HartRidders» sluit naadloos aan bij deze filosofie van AXA.

Met de medewerking van :



BeHRA

Belgian Heart Rhythm Association