

Stichting Kies voor Leven - voor een hartveilige leefomgeving

Speciale laatste editie 2009  
Oplage: 110.000 exemplaren



**Stichting Kies voor Leven**

**Uitgave:** \_\_\_\_\_ Stichting Kies voor Leven



Stichting Kies voor Leven

Hoogveldseweg 76  
5451 AC MILL  
Webadres: [www.kiesvoorleven.nl](http://www.kiesvoorleven.nl)  
Email: [info@kiesvoorleven.nl](mailto:info@kiesvoorleven.nl)  
Tel.: 0485-451847  
Rekeningnummer Rabobank: 1140.26.998

**Drukwerk:** \_\_\_\_\_ Nolin Uitgevers B.V. / Binnenhof Projecten B.V.

**=Nolin=**  
Uitgevers B.V.



Postbus 204  
9600 AE Hoogezand  
E-mail: [studio@nolin.nl](mailto:studio@nolin.nl)  
Tel.: 0598 398800  
Fax: 0598 393399



**INHOUD**

EEN ANDERE KOERS	2
DE NEDERLANDSE HARTSTICHTING BEDANKT KIES VOOR LEVEN!	3
DANK JE WEL NOLIN UITGEVERS	4
BEWOGEN EN GEDREVEN	6
WAT IS EEN HARTSTILSTAND	7
REANIMATIE HELPT, MAAR SOMS IS ER MEER NODIG!	9
WE BEWEGEN NOG STEEDS TE WEINIG...	10
LEVEN VAN VOETBALLER GERED DOOR AED	11
ZIN EN ONZIN OVER AED'S	11
SUBSIDIE VOOR HARD VOOR HART	12
KERKRADE BREIDT AED-NETWERK UIT	13
KANS OP HARTSAFE BERGEN OP ZOOM	13
TELEVISIE VERBINDT HARTPATIËNT EN DOKTER	14
RABOBANK MAAKT AMBITIES VAN LEDEN EN KLANTEN WAAR	15
HARTREANIMATIE MET AED	16
AED OP POLITIEAUTO'S ROTTERDAM RIJNMOND	17
AED QUIZ	17
DEFIBRILLATORS HANGEN OP VERKEERDE PLEK	18
DERTIEN SPORTCLUBS KRIJGEN DEFIBRILLATOR	18
RODE KRUIS UTRECHTSE HEUVELRUG KRIJGT EEN AED	19
LEVENS REDDEN VIA SMS EN AED	20





**Sommige gebeurtenissen in een mensenleven kunnen alles op zijn kop zetten. Het grote hartprobleem van ondergetekende in december 1991, ik was toen 53 jaar jong, is zo'n gebeurtenis. Het zou in één klap mijn leven veranderen.**

Als organisator in hart en nieren heb ik me na een langdurige revalidatie gestort in nieuwe projecten, nu voor lotgenoten, zoals het in 1995 stichten van 'Recreatie Sportvereniging Hart in Actie' een sportclub voor hartpatiënten en diabeten. In 1996 gevolgd met het, onder auspiciën van de Nederlandse Hartstichting, organiseren van reanimatieonderwijs.

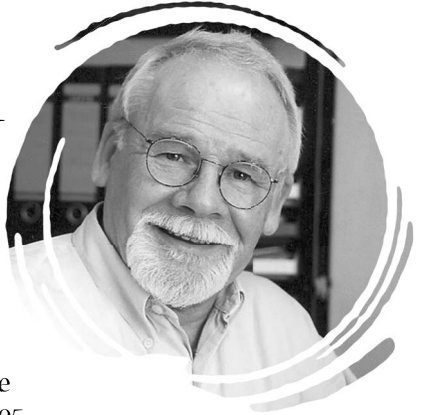
Omdat ik tijdens het sportuurtje van 'Hart in Actie' enkele keren meemaakte dat er mensen overleden aan een plotse hartstilstand, ben ik in 2004 begonnen aan een compleet nieuwe uitdaging; het realiseren van hartveilige zes minuten plekken, overal in Nederland.

Toen ik begon met het uitdragen van mijn levensmissie wist hooguit 4% van de Nederlandse bevolking wat een Automatische Externe Defibrillator was. Mede door de tomeloze inzet en het ideële werk van mijn geesteskindje zijn op talloze plaatsen in ons land levensreddende AEDs geplaatst en ontstaan er nu overal in ons land hartveilig creërende organisaties.

Als geestelijk vader van Stichting Kies voor Leven ben ik bijzonder trots op deze ontwikkeling. Een ontwikkeling waar Stichting Kies voor Leven mee is gestart, maar die nooit deze omvang gekregen zou hebben zonder het fantastische werk van de Nederlandse Hartstichting, welke sinds 2 april 2007 met eenzelfde doel voor ogen overtuigend is begonnen met het creëren van zes minuten zones als onderdeel van het gezondheidsbeleid in Nederland.

Willen wij onze ambities om Nederland hartveilig te krijgen realiseren, dan moeten wij elkaar niet voor de voeten lopen. Daarom gaat "Kies voor Leven" een andere koers varen en met ingang van 2010 ondermeer stoppen met het uitgeven van de landelijke informatiebrochures.

*Toon Hermsen – september 2009  
Voorzitter Stichting Kies voor Leven*





## **DE NEDERLANDSE HARTSTICHTING BEDANKT KIES VOOR LEVEN!**

In 2007 is de Nederlandse Hartstichting gestart met de zogenaamde '6 minuten campagne' en het programma Hartstilstand met als doel de overlevingskans bij een hartstilstand te verhogen naar 25%. Dit gebeurt onder andere door het stimuleren bij het opzetten van 6 minuten zones, gebieden waar binnen 6 minuten gereanimeerd en gedefibrilleerd kan worden.

Dat programma kwam niet uit de lucht vallen. Mede door initiatieven als van de Stichting Kies voor Leven besloot de Hartstichting om het programma op te zetten. Stichting Kies voor Leven en dan met name Toon Hermsen viel op door de voortvarendheid en het enthousiasme waarmee hij aan de slag was gegaan met dit thema. Veel dorpen, woonwijken en bedrijven waren al aan de slag gegaan met het opzetten van een 6 minuten zone met hulp van "Kies voor Leven".

Heel regelmatig is er contact geweest tussen de Hartstichting en Kies voor Leven, om te kijken waar we samen konden werken en van elkaar konden leren. Vaak hebben we gebruik gemaakt van de kennis van Toon Hermsen, hij was altijd bereid deze kennis te delen. Of het nou ging om het opzetten van een 6 Minuten Zone, het voor elkaar krijgen van financiering of over de aanschaf van AED's. Ook heeft hij presentaties gegeven aan de Reanimatiepartners en Vrienden van de Hartstichting, om hen te vertellen over zijn goede werk. Wij zijn hem daar allemaal erg dankbaar voor!

Sinds 2007 is er veel veranderd in '6 minuten zone land'. De initiatieven worden steeds groter en professioneler. Ook hebben steeds meer meldkamers een reanimatieoproepsysteem. Dit betekent dat getrainde burgerhulpverleners via een sms opgeroepen kunnen worden om bij een hartstilstand (met een AED) naar het slachtoffer te gaan, voor dat de ambulance ter plaatse is. Hierdoor wordt er veel eerder gereanimeerd en gedefibrilleerd en dat resulteert in een hogere overlevingskans. Dit is iets waar we als Hartstichting uiteraard erg blij mee zijn. Uit een recente inventarisatie van de Hartstichting bleek dat er in het land al minimaal 300 initiatieven zijn, van verschillende aard en grootte. Veel bedrijven zijn inmiddels 6 minuten zone en ook in de publieke ruimte gebeurt veel. Ook zijn gemeenten steeds vaker betrokken bij de initiatieven. Om hen te ondersteunen en verder op weg te helpen organiseert de Hartstichting op 15 oktober een congres 'Is uw gemeente voorbereid op een hartstilstand'.





Meer informatie hierover is te vinden op [www.6minutenzone.nl](http://www.6minutenzone.nl)

Namens alle betrokken medewerkers van de Nederlandse Hartstichting, willen wij nogmaals Toon Hermsen heel hartelijk danken voor zijn tomeloze inzet om zoveel mogelijk levens te redden! Wij zullen doorgaan met het stimuleren van 6 minuten zones en we hopen dat via ons zijn levensmissie zal worden volbracht! Wij wensen hem en zijn vrouw nog vele goede jaren toe en wensen hem heel veel succes met al zijn verdere activiteiten.

*Maaïke van Wissen, projectmanager Implementatie*

*Simone Karper, projectmanager Reanimatiepartners*



## **DANK JE WEL NOLIN UITGEVERS**

Het blad dat u in handen hebt is het laatste nummer dat beschikbaar is voor Nederlandse verspreiding.

Motief om te stoppen met het op landelijke basis uitgeven van onze viermaal jaarlijks verschijnende informatiebrochures is vooral gelegen in het feit dat ons hoofddoel is bereikt: het op landelijk niveau bekendheid scheppen voor de Automatische Externe Defibrillator (AED). Daarnaast is sinds 2 april 2007 de Nederlandse Hartstichting op een fantastische manier bezig met het creëren van zes minuten plekken in het Nederlandse straatbeeld en die overweldigende aanpak kunnen wij niet overtreffen.

Toen ondergetekende in 2004 begon met het uitdragen van zijn levensmissie wist hooguit 4% van de Nederlandse bevolking wat een levensreddende AED was. Mede door de belangeloze inzet en het ideële werk van Stichting Kies voor Leven zijn op talloze plaatsen in Nederland levensreddende AED's geplaatst en ontstaan thans overal in ons land hartveilig creërende organisaties.



Sinds Nolin Uitgevers ten behoeve van onze Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) viermaal jaarlijks op landelijke basis een informatiebrochure voor ons ging verzorgen, is de bekendheid van de AED en de doelstelling van Stichting Kies voor Leven in een ontzettend grote stroomversnelling terecht gekomen. Zonder Uitgever Nolin hadden we dit absoluut niet kunnen realiseren, vandaar dat hier een speciaal woord van dank aan het adres van alle medewerkers van Nolin op zijn plaats is!

Wie een tijdschrift wil laten maken kan wel op zijn vingers natellen dat daar heel wat bij komt kijken. Inhoudelijke zaken als vormgeving, opmaak en advertentieacquisitie Technische bewerkingen als pre-press, drukwerk, adressering en verpakking. En dan moet het tijdschrift ook nog bij zijn lezers terecht komen via een geschikt distributiesysteem. Voor al deze stappen kunt u terecht bij Nolin Uitgevers, een vertrouwd adres met een uniek SponsorPublicatieConcept ....

Dank je wel Nolin Uitgevers voor jullie geweldige ondersteuning aan Stichting Kies voor Leven!

*Toon Hermesen, voorzitter Stichting Kies voor Leven*



*Ruim vier jaar geleden ontving voorzitter Toon Hermesen van Stichting Kies voor Leven uit handen van directeur Henri Middelwijk van Nolin Uitgevers de eerste serie flyers en informatiebrochures. (Foto: Hermesen Fotografie Mill).*



**Niet zomaar twee woorden maar de titel van het door mij geschreven voorwoord in de informatiebrochure van december 2007. Beide woorden schreef ik toe aan mijn dorpsgenoot Toon Hermsen, initiatiefnemer van de Stichting Kies voor Leven.**

Zijn levensmissie, een landelijk dekkend netwerk van AED's zo fijnmazig dat bij een hartstilstand binnen zes minuten kan worden begonnen met defibrilleren, komt dichterbij en dichterbij.

Mede door Toon's niet aflatende enthousiasme en gedrevenheid is in een uiterst korte tijd in Nederland niet alleen bekendheid ontstaan met de AED maar is bovendien het belang van de zes minutencirkels daaraan verbonden geraakt.

De Nederlandse Hartstichting raakte geïnspireerd door de wijze waarop de Stichting Kies voor Leven en haar voorman de verspreiding van de AED's en het creëren van hartveilige omgevingen (binnen de genoemde zes minuten cirkels) vorm en inhoud gaf.

In 2007 lanceerde de Nederlandse Hartstichting haar 'zes minuten campagne'. Dit zorgde voor een ongekende 'boost' in het realiseren van de landelijk dekkende netwerk van AED's. En nu, in 2009 staande, mag geconstateerd worden dat de doelstelling van de Stichting Kies voor Leven voor een belangrijk deel is gerealiseerd. Het is tijd om, in de pioniersgeest van Toon Hermsen, andere wegen te verkennen.



De strijd van Toon Hermsen laat zich lezen als een 'Veni, vidi, vici-relaas'; hij kwam, zag en overwon! Een werkelijke zegetocht. Daarmee feliciteer ik hem van harte. Ik heb diep respect voor mensen die niet alleen durven dromen maar bovendien hun dromen weten te verwezenlijken. Toon is zo'n mens! Bewogen, gedreven en mag ik daar aan toevoegen 'betrokken en succesrijk?!

Met een hartelijke groet,

*Hans Verheijen*

*Burgemeester van Mill en Sint Hubert*

*Alsook Lid van het Comité van Aanbeveling*



Tijdens een hartstilstand kan het hart heel snel beginnen te kloppen of helemaal stoppen met kloppen. Wanneer dit gebeurt, wordt er niet effectief bloed door het lichaam gepompt en begint de persoon te sterven. Het is heel belangrijk dat het normale hartritme binnen een paar minuten opnieuw wordt gestart. Na zes (6) minuten beginnen de hersenen te sterven.

### **Wat veroorzaakt een hartstilstand?**

50% van de mannen en 63% van de vrouwen die het slachtoffer worden van een hartstilstand vertonen geen symptomen van hartziekte. De American Heart Association vermeldt een aantal verschillende omstandigheden of situaties die tot hartstilstand kunnen leiden.

### **Hartziekte**

Onderliggende hartziekte - bekend of onbekend - wordt bijna altijd gevonden bij slachtoffers van een hartstilstand. Bij volwassenen is dit gewoonlijk in de vorm van aderverkalking. Bij 90% van volwassen slachtoffers zijn twee of meer van de belangrijkste hartslagaders vernauwd door aderverkalking; bij tweederde van de slachtoffers wordt littekenvorming van een eerdere hartaanval gevonden. Derhalve zijn een aantal van de risicofactoren voor hartstilstand hetzelfde als de risicofactoren voor aderverkalking, zoals roken en hoge bloeddruk.

Een hart met littekens of dat om welke reden dan ook vergroot is kan levensbedreigende ventriculaire aritmieën ontwikkelen. De eerste zes maanden na een hartaanval is een periode van bijzonder hoog risico voor hartstilstand met aderverkalkende hartziekte. Een om welke reden dan ook verdikte hartspier (gewoonlijk hoge bloeddruk of ziekte van de hartkleppen) - in het bijzonder als er ook congestief hartfalen is - is een belangrijke factor voor hartstilstand.

### **Hartmedicijnen**

Onder bepaalde omstandigheden kunnen verschillende hartmedicijnen de weg bereiden voor aritmieën die hartstilstand veroorzaken. In het bijzonder kunnen zogenaamde "anti-aritmische" medicijnen, zelfs bij de normaal voorgeschreven dosis, soms dodelijke ventriculaire aritmieën veroorzaken ("pro-aritmisch" effect). Daarnaast kunnen, zelfs als er geen hartziekte aanwezig is, belangrijke veranderingen in de kalium- en magnesiumgehalten (bijvoorbeeld door gebruik van diuretica) in het bloed levensbedreigende aritmieën en hartstilstand veroorzaken.

## Misbruik van recreatieve drugs

Misbruik van recreatieve drugs is ook een belangrijke oorzaak van hartstilstand.

### Andere oorzaken

Minder vaak kunnen er bloedvatabnormaliteiten, in het bijzonder in de kransslagaders en de aorta, aanwezig zijn bij jonge slachtoffers van plotse dood. De adrenaline die tijdens intense lichamelijke of atletische activiteit vrijkomt, werkt vaak als een aanzetter voor hartstilstand wanneer deze gepredisponeerde omstandigheden aanwezig zijn.

Andere factoren zoals ademhalingsstilstand, elektrocutie, auto-ongeluk, verdrinken, verstikking of trauma kunnen hartstilstand veroorzaken.

### Hoe kan het hart opnieuw gestart worden?

Tegenwoordig kunnen mensen (en ambulancepersoneel) die getraind zijn om een automatische externe defibrillator te bedienen mensen uit een hartstilstand bijbrengen met behulp van de plakelektroden van een automatische externe defibrillator.

### Wat is een automatische externe defibrillator (AED)?

Een automatische externe defibrillator of AED is een gemakkelijk te gebruiken, geautomatiseerd instrument dat een levensreddende elektrische schok toedient aan het hart. De AED wordt gebruikt om een normaal hartritme te herstellen door toediening van een elektrische schok aan het hart wanneer de hartslag gevaarlijk snel is wegens ventriculaire tachycardie of ventriculaire fibrillatie.

Indien een hartstilstand snel genoeg behandeld wordt, kan deze worden omgekeerd en kan het hart met een elektrische schok opnieuw gestart worden.

### De schakel tussen het hart en de hersenen.

Een hartstilstand scheidt een toestand waarin de circulatie gestopt is, waardoor de zuurstoftoevoer naar de hersenen wordt onderbroken. Deze toestand, ischemie of verminderde zuurstof genoemd, veroorzaakt een gevaarlijke reeks gebeurtenissen die veroorzaakt dat het hersenweefsel sterft. Daarnaast worden de hersencellen waaraan zuurstof onthouden is kwetsbaar nadat het hart opnieuw gestart is en kunnen verder letsel oplopen door de vernieuwde circulatie naar het weefsel. Snel ingrijpen is derhalve van levensbelang.

Bron: [www.AEDredtlevens.nl](http://www.AEDredtlevens.nl) (hulpsite van [www.kiesvoorleven.nl](http://www.kiesvoorleven.nl))





## **REANIMATIE HELPT, MAAR SOMS IS ER MEER NODIG!**

**Na het optreden van een hartinfarct kan het gebeuren dat het hart stil gaat staan (hartstilstand) of dat het hart chaotisch gaat trillen zonder dat het bloed rondpompt (fibrilleren). Aan het slachtoffer zie je het verschil niet, de verschijnselen zijn hetzelfde. Het slachtoffer raakt buiten bewustzijn, ademt niet meer en zal overlijden als er niet ingegrepen wordt. Als er sprake is van fibrilleren dan is hartmassage en mond-op-mondbeademing noodzakelijk, maar dat is dan niet voldoende!**

Met een stroomstoot (shock) moet het hart tot de orde geroepen worden. Deze handeling wordt defibrilleren genoemd. Hoe sneller er gedefibrilleerd wordt, hoe groter de kans op succes is. Met elke minuut die verstrijkt voordat de defibrillatie toegepast wordt neemt de overlevingskans af met 5-10%. Als er direct gedefibrilleerd wordt bij het optreden van fibrillatie, is de kans op succes ruim 70%.

### **Zo snel mogelijk defibrilleren is van levensbelang!**

Aan het slachtoffer is niet te zien wat er aan de hand is. Alleen specialistische apparatuur, een Automatische Externe Defibrillator (AED), kan de chaos in het hart waarnemen en corrigeren. Tot voor kort mochten alleen artsen en hiervoor opgeleide verpleegkundigen deze handeling toepassen. Doordat de AED zelf het slachtoffer controleert en de juiste beslissingen neemt kan het de bediener de juiste opdrachten geven! Daarom kan en mag nu iedereen die geleerd heeft te reanimeren (Basic Life Support), in een korte vervolgcursus leren defibrilleren!

### **Cursus AED-provider, voor wie?**

In principe kan iedereen die kan reanimeren (BLS) deelnemen aan deze cursus. Wel moet de cursist aan kunnen tonen dat hij/zij niet langer dan 12 maanden voor de start van de AED cursus een basiscursus of herhalingsles BLS gevolgd heeft en dat hij/zij kan beschikken (op het werk of bijvoorbeeld de sportvereniging) over een Automatische Externe Defibrillator.





## **WE BEWEGEN NOG STEEDS TE WEINIG...**

Het is een pijnlijke tekortkoming van zeer velen, die er ergens op de levenslijn de rekening voor gepresenteerd krijgen: we bewegen met z'n allen te weinig. V<sup>é</sup>el te weinig! En, wat er ook over wordt gezegd en geschreven: we storen ons niet echt aan de goede adviezen om méér te bewegen. Dat heeft voor een deel iets te maken met de drukte van de samenleving, met de hectiek van het werk, de lusteloosheid als we eenmaal thuis komen. Kortom, omstandigheden waarbij we onszelf weinig rust, ontspanning en trintijd gunnen.

We griffelen zelfs een beetje, wanneer we een "overjarige jogger of jogster" voorbij zien komen – steunend, zuchtend en zwetend – en gehuld in een sportieve uitrusting die per definitie niet aan onze smaak appelleert.....

Maar weet u, eigenlijk is het 'de kift', en zijn we diep in ons hart een beetje jaloers op al die zichtbare inspanningen. Activiteit, waar wij ons de tijd niet voor gunnen. Of, die wij om gezondheidsredenen niet aankunnen ... omdat er ook veel mensen zijn die wel willen, dolgraag zelfs, maar echt niet meer kunnen.

Die onvoldoende bewegende Nederlandse samenleving, want daarvan is wel degelijk sprake, is onlangs weer eens onder de loep gelegd. Door onderzoekers in het Nederlands Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen. Zij constateren in hun publicatie over dit belangwekkende thema, dat 'inactiviteit' de veroorzaker is van naar schatting een derde deel van de vroegtijdige sterfgevallen door hart- en vaatziekten. En al die ellende is niet nodig, menen de onderzoekers. "Om aan de norm voor gezond bewegen te voldoen, dient iemand ten minste vijf dagen in de week een half uur lichamenlijk actief te zijn. Maar, zes van de tien mensen halen dat gewoon niet....!"

Toch is het recept om die gezonde beweegnorm te halen, vrij eenvoudig: wat vaker de fiets nemen in plaats van de auto. Of: lopend boodschappen doen. Kwestie van een beetje doordenken en wat bewuster met het dagelijkse beweegpatroon omgaan.....

Veel mensen weten overigens verdraaid goed dat zij (veel) te weinig bewegen en dat het soms de gemakzucht is die hen dwars zit. Jongeren onder 18 jaar moeten volgens de beweegnorm dagelijks een uur actief bezig zijn met bijvoorbeeld fietsen, wandelen of trap lopen.



Twee maal in de week moeten zij zich écht flink inspannen”, meldden het persagentschap en de onderzoekers in hun publicatie. Voor 18- tot 55-jarigen geldt dat zij zeker vijf dagen in de week een half uur per dag actief moeten zijn met fietsen en/of wandelen. Voor 55-plussers geldt in feite hetzelfde beweeggedrag, zij het dat zij het in een wat rustiger tempo kunnen doen.



## **LEVEN VAN VOETBALLER GERED DOOR AED**

Dankzij het in het bezit hebben van een eigen Automatische Externe Defibrillator (AED), is onlangs het leven gered van een deelnemer aan een voetbaltoernooi bij voetbalvereniging DEM in Beverwijk. Op het terrein van de voetbalvereniging DEM werd zaterdag een groot toernooi gehouden. Rond 16:00 uur werd de EHBO-dienst van DEM gealarmeerd met de melding dat er een hartstilstand had plaatsgevonden. De alert reagerende EHBO'ers begonnen, samen met twee omstanders, direct met reanimeren. Kort daarna werd het AED apparaat aangesloten en hebben zij daarmee het hart van de sporter weer opgang gebracht.

De gealarmeerde ambulancedienst kwam niet veel later en heeft de behandeling overgenomen. Om 17:00 uur kreeg de vereniging een melding uit het ziekenhuis dat het heel goed ging met de patiënt. De voetbalvereniging spreekt haar dank uit aan de vrijwilligers van de EHBO en twee omstanders die direct en doeltreffende handelden. Men roept tevens op om lering uit deze gebeurtenis te trekken en verenigingen, bedrijven, kantoren enzovoort krijgen het advies om zelf ook een AED aan te schaffen.



## **ZIN EN ONZIN OVER AED'S**

Er schijnen op Internet verhalen de ronde te doen dat slechts een aantal AED's genoeg Joules afgeven volgens de richtlijnen van de NRR. De richtlijnen zeggen: "AED's zijn betrouwbare, veilige, computergestuurde apparaten..." en "De aanbevolen energie voor de eerste schok bij gebruik van een bifasische defibrillator is de maximale energie tussen 150 en 200 Joule. De energie voor de daaropvolgende schokken is de hoogst mogelijke energie van 150 Joule tot 360 Joule naar capaciteit van het apparaat." Hieraan voldoen voor zover bekend alle AED's die in Nederland leverbaar zijn.



## **SUBSIDIE VOOR HARD VOOR HART**

**De stichting Hard voor Hart krijgt van de gemeente Venray de komende vijf jaar jaarlijks 15.785 euro subsidie. Het geld is bestemd voor het onderhoud van de Automatische Externe Defibrillatoren (AED's), apparaten om mensen met een hartstilstand te reanimeren. De gemeente trekt bovendien bijna 11.000 euro per jaar uit voor de opleiding van vrijwilligers.**

Levens redden. Dat is waar het stichting Hard voor Hart, de gemeente en hun samenwerkingspartners om gaat. Samen willen ze de hele gemeente voorzien van een dekkend netwerk van Automatische Externe Defibrillatoren (AED's). Plus voldoende vrijwilligers die zijn opgeleid om te reanimeren en deze AED's te gebruiken. De stichting Hard voor Hart is een initiatief van de Junior Kamer Venray. Het project heeft tot doel de overlevingskansen van personen met een acute hartcirculatiestilstand te verbeteren. In samenwerking met de gemeente Venray, de gemeente Meerlo-Wanssum, het Rode Kruis, de EHBO-vereniging, de seniorenraad, en de RAV (Regionale Ambulance Voorziening) Limburg Noord tracht de stichting een dekkend netwerk van AED's en burgerhulpverleners te realiseren binnen de gemeente Venray en de gemeente Meerlo-Wanssum.

Burgerhulpverleners zijn vrijwilligers, die zijn opgeleid om te reanimeren en/of een AED te gebruiken. Zij worden opgenomen in een burgerhulpsysteem dat hen via een sms waarschuwt bij een noodsituatie. Dit burgerhulpsysteem is in 2008 door de gemeente ingekocht. Na een 112- melding stuurt de meldkamer niet alleen een ambulance naar de patiënt, maar ook twee soorten sms'jes naar vrijwilligers die in de buurt wonen of werken. Eén groep vrijwilligers krijgt een tekstbericht om direct naar de patiënt te gaan om te beginnen met de reanimatie. De andere groep krijgt bericht om de nabije AED op te halen. Omdat een vrijwilliger niet altijd beschikbaar kan zijn, ontvangen meerdere mensen uit beide hulpgroepen tegelijkertijd een tekstbericht. De Junior Kamer Venray heeft zelf ruim 100.000 euro bijeengebracht om het project te financieren. Maar ook het systeem in de lucht houden kost geld. Daarvoor heeft de stichting bij de gemeente aangeklopt. Om het voortbestaan van de stichting Hard voor Hart te waarborgen heeft de gemeente besloten de stichting te subsidiëren. Met deze subsidie kan de stichting voorzien in onderhoud, vervanging en afschrijving van de AED's en kan de stichting benodigde verzekeringen afsluiten. Daarnaast heeft de gemeente middelen gereserveerd om jaarlijkse herhalingsopleidingen reanimeren en gebruik AED voor de vrijwilligers in het burgerhulpsysteem in te kunnen kopen.





## **KERKRADE BREIDT AED-NETWERK UIT**

De gemeente Kerkrade schaft 9 defibrillatoren (AED's) aan om te plaatsen in de openbare ruimte van de gemeente. Dit is een belangrijke aanvulling op de 5 AEDS die in 2008 geplaatst zijn.

De plaatsing van AED's vormt de basis van een burgerhulpsysteem, dat onder de naam 'Kerkrade Hartveilig' bekend is geworden. De Stichting Kerkrade Gezond was mede-initiatiefnemer; de Stichting Nazorg Hartpatiënten heeft zich inmiddels aangesloten. Dankzij een intensieve communicatiecampagne, hebben zich inmiddels 250 vrijwilligers aangemeld en hebben diverse sponsors een bijdrage geleverd.

Om een dekkend netwerk van 6-minutenzones te krijgen is het nodig om 9 nieuwe AED's met bijbehorende kasten aan te schaffen. Door de bijdragen van sponsors en wijkplatforms is dit financieel mogelijk.



## **KANS OP HARTSAFE BERGEN OP ZOOM**

BERGEN OP ZOOM - Met een investering van zo'n 63.000 euro kan Bergen op Zoom 'hartsafe' worden gemaakt. Hoewel het college van burgemeester en wethouders onlangs had besloten pas op de plaats te maken wat het AED-project betreft, wordt momenteel bekeken of extra investeringen alsnog mogelijk zijn voor een hartveilige gemeente. "We krijgen nu de kans om de gemeente hartsafe te maken, die moeten we - samen met andere partijen - dan ook pakken.

Deze kans mogen we niet voorbij laten gaan en daar is de gemeenteraad het ook mee eens", vertelt wethouder Adriënné Veraart. Het gemeentebestuur had eigenlijk besloten de bal bij de particulieren te leggen. "Wij hadden al AED's aangeschaft voor de wijkcentra, opleidingen betaald en particulieren gemotiveerd om ook initiatief te nemen", vertelt wethouder Adriënné Veraart. "Het hartveiliger maken van de gemeente is namelijk ook de verantwoordelijkheid van de burgers." Na de aanschaf van twaalf AED-apparaten voor de wijkcentra, het stadhuis en sporthal De Kannebus in Halsteren waren de financiële middelen van de gemeente voor de AED-aanpak echter op.



## **TELEVISIE VERBINDT HARTPATIËNT EN DOKTER**

Hartpatiënten kunnen binnenkort met behulp van breedband en televisie snel en efficiënt geholpen worden. Philips en Achmea gaan binnenkort een eenjarig proefproject starten met 630 patiënten uit acht ziekenhuizen in de regio Rotterdam.

Vorig jaar experimenteerde Philips in enkele landen, zoals de Verenigde Staten, al met diverse proefopstellingen. Via het zogeheten Motiva systeem krijgen chronisch hartpatiënten een snelle breedband internetverbinding met het ziekenhuis en apparatuur waarmee zij zelf hun gewicht en bloeddruk kunnen meten. De resultaten seinen ze door aan de dokter, waarbij de televisie dienst doet als monitor. Ook kan de patiënt voorlichtingsfilms bekijken of berichten versturen naar de dokter. "We zien deze technologie als een mogelijkheid voor virtueel huisbezoek om dagelijks contact te bevorderen met patiënten die chronisch ziek zijn en baat zouden hebben bij permanente bewaking en zorg," aldus een medewerker.

Breedband en andere technologische toepassingen nemen steeds meer plaats in de zorg. Chirurg Ivo Broeders van deze hightech OK in het Universitair Medisch Centrum (UMC) te Utrecht: "Waar het ons om gaat, is het optimaliseren van de werkomgeving, waardoor we de kwaliteit, de efficiency en de veiligheid van de ingrepen vergroten. Ondanks de techniek blijven teamwork en communicatie essentieel in de OK."

Ook zijn inmiddels vijftig hartpatiënten uitgerust met een mobieltje waarmee zij hun hart kunnen scannen en de resultaten daarvan kunnen doorgeven aan een Eerste Hulp centrale. Menno Baars, cardioloog en internetondernemer: "De patiënt drukt het ding, een soort draadloos mobieltje met sensoren, tegen zijn of haar borstkas. Met drie draadjes is de telescan verbonden aan armen en benen. Via bluetooth gaan de signalen naar een mobiele telefoon met GPRS, die het weer doorstuurt naar een computer van een Eerste Hulp."

Volgens Baars gaat Telemedicine een enorme vlucht nemen. "Nederland loopt voorop als het gaat om gebruik van Internet en breedbandaansluitingen. Dat gaat een enorme impuls geven aan de online dienstverlening in de zorg." Volgens de cardioloog zijn internettechnieken de oplossing voor de schaarste in het zorgaanbod en de toegenomen hulpvraag. Daarbij zijn ze kostenbesparend. Volgens Achmea, partner in het Motiva systeem project, zijn chronische ziekten verantwoordelijk voor 85 procent van alle sterfgevallen en 70 procent van de zorgkosten in Europa. "Met het nieuwe systeem zou aanzienlijk op deze kosten bespaard kunnen worden", aldus Achmea.





## **RABOBANK MAAKT AMBITIES VAN LEDEN EN KLANTEN WAAR**

De Rabobank is een coöperatie: dat wil zeggen een bank van en voor leden. Een bank waar leden het voor het zeggen hebben en niet de aandeelhouders. En het doel van de coöperatieve Rabobankvereniging is haar leden, klanten en de gemeenschap te helpen hun ambities waar te maken. Om daarmee de leefbaarheid in hun omgeving te bevorderen. Daarom is de Rabobank bij zoveel activiteiten en verenigingen & stichtingen betrokken.

Vanuit haar opdracht om leden en hun leefomgeving te helpen, ondersteunt de Rabobank ook de ambities van Stichting Kies voor Leven met een jaarlijkse donatie. Maar... in dit verband doen we meer. Want in de afgelopen jaren zijn er vele aanvragen in ons Fonds Maatschappelijke Betrokkenheid gehonoreerd, van verenigingen en stichtingen die AED's willen plaatsen. Wij zien ook dat ten behoeve van onze leden en klanten het belang van een uitgebreid AED netwerk en goed getrainde vrijwilligers toeneemt. Daarmee draagt de Rabobank actief bij aan de opbouw van het 'levensreddende' netwerk!



### **Bedrijfshulpverlening aan medewerkers**

Wat goed is voor onze leden en klanten is natuurlijk ook goed voor onze medewerkers. Daarom hebben wij op verschillende kantoren ook AED's beschikbaar én zijn onze Bedrijfshulpverleners getraind om daarmee om te gaan. Want het één gaat natuurlijk hand-in-hand met het ander.

Rabobank Land van Cuijk & Maasduinen ziet dus het belang van een fijnmazig netwerk van AED's in onze leefomgeving. Dat netwerk uitbouwen is een verantwoordelijkheid van iedere deelnemer aan onze samenleving, dus ook van uw Rabobank. Telefoon: 0485-450450. Website: [www.rabobank.nl/lvcm](http://www.rabobank.nl/lvcm)

*Jan Claassen,  
voorzitter directieteam Rabobank Land van Cuijk & Maasduinen  
alsook Lid van het Comité van Aanbeveling*



## HARTREANIMATIE MET AED

Iedere week krijgen in ons land ruim driehonderd mensen buiten het ziekenhuis een plotselinge hartstilstand. Meestal gebeurt dat thuis. Van deze mensen verlaat slechts maximaal tien procent levend het ziekenhuis. Jaarlijks overlijden maar liefst 16.000 mensen aan een plotselinge hartstilstand. Een flink aantal had voorkomen kunnen worden wanneer een Automatische Externe Defibrillator (AED) aanwezig was geweest.

Bij een circulatiestilstand pompt het hart het bloed niet meer rond. Daardoor worden de lichaamscellen niet meer van zuurstof voorzien en sterven de weefsels vlug af. Enkele oorzaken van een circulatie stilstand zijn:

- een hartinfarct
- overmatig bloedverlies
- elektriciteitongeval



Een AED dient op geautomatiseerde manier een elektrische schok toe aan een persoon wiens hart niet meer efficiënt slaat of dat fibrilleert (ongecontroleerde hartslag). Tot de komst van de AED was defibrilleren voorbehouden aan ambulancepersoneel en artsen. En al heeft Nederland een uitstekende ambulancezorg, het is onvermijdelijk dat het enige minuten duurt voordat zij ter plaatse is. Niet zelden komt het dan ook voor dat de ambulance pas na tien tot vijftien minuten arriveert. Voor een slachtoffer met circulatiestilstand is dat meestal al te laat.

Voorkom dat u geen hulpeloze toeschouwer bent. Leer te reanimeren en de AED te bedienen. Het apparaat is buitengewoon gebruikersvriendelijk. De AED geeft tijdens het gebruik duidelijk gesproken aanwijzingen hoe de hulpverlener moet handelen. Snelle reanimatie (beademen en hartmassage) en het gebruik van een AED apparaat, verhoogt de overlevingskans met maar liefst 70 procent! Tijdens een cursus wordt u onder meer bekend gemaakt met de 'keten van overleven'.

Vier stappen die snel na het hartfalen moeten worden ingezet:

- snel herkennen van hartprobleem en direct alarmeren van ambulancehulp
- snel beginnen met de elementaire reanimatie (BLS)
- zo vlug mogelijk defibrilleren (AED)
- snel beginnen met voortgezette reanimatiehandelingen (ALS)

Kijk op de websites: [www.kiesvoorleven.nl](http://www.kiesvoorleven.nl) en [www.AEDredtleven.nl](http://www.AEDredtleven.nl)





## **AED OP POLITIEAUTO'S ROTTERDAM RIJNMOND**

**Afgelopen maanden zijn alle politievoertuigen van het korps Rotterdam Rijnmond die worden ingezet voor 112-meldingen (Directe Hulpverlening), uitgerust met Automatische Externe Defibrillatoren. Dit in navolging van het landelijke beleid om alle noodhulpvoertuigen van de politie van AED apparatuur te voorzien.**

In de regio Rotterdam Rijnmond wordt ongeveer 50 keer per week door de politie een slachtoffer gereanimeerd. Uit onderzoek blijkt dat reanimatie binnen zes minuten het meest kansrijk is. AED is hierbij een hulpmiddel dat in steeds meer publieke ruimtes en in bedrijven een plek krijgt. Het uitrusten van de Directe hulpverleningsvoertuigen van de politie past bij de hulpverleningstaak die de politie 24 uur, 7 dagen per week uitvoert. De toepassing van de AED is geen medische handeling, maar het verlenen van hulp in noodsituaties, zolang de medische zorg nog niet is gearriveerd. Daar de politie in de praktijk vaak als eerste ter plaatse is worden kostbare, levensreddende, minuten gewonnen. De invoering van AED is een uitbreiding van de hulpverleningsmogelijkheden die de politie al had. De voertuigen zijn in de loop der jaren steeds beter uitgerust met materiaal om de burger bij te staan in uiteenlopende noodsituaties. Ook voor het vergroten van de heterdaadkracht zijn verschillende nieuwe technieken aan boord.

**aed**

**KKN**  
RegioTV

In september start Stichting Kies voor Leven in samenwerking met KKN RegioTV en Arena TV opnieuw een speciale AED Quiz. Dit keer voor alle wijk- en buurtverenigingen in de vijf Land van Cuijkse gemeenten én de gemeente Landerd.

Met deze AED Quiz kunnen wederom twee deelnemers een gratis AED (Automatische Externe Defibrillator) en AED kast winnen. Doel van deze speciale AED Quiz is de bewustwording en kennis rond de AED te vergroten. De winnende deelnemer mag zelfstandig bepalen op welke plek de hartdefibrillator geplaatst gaat worden. De trekking zal rond de jaarwisseling plaatsvinden.



## **DEFIBRILLATORS HANGEN OP VERKEERDE PLEK**

“Hartritmeapparaten moeten vooral in woongebieden hangen. Nu is het zo dat defibrillators vooral in bedrijven, winkelcentra en sportverenigingen hangen, terwijl ruim tachtig procent van de hartproblemen zich privé voordoet. Ik snap wel waarom ze bij bedrijven hangen. Die denken: Hier zijn veel mensen, hier is de kans groot dat er iets gebeurt en dus is zo’n ding handig. Ik denk niet dat ze het als een morele verplichting zien. Het is ook zeker goed dat bedrijven defibrillators hebben. Maar een dergelijk apparaat wordt meer waard als dit in een woongebied hangt. Een ambulance komt vaak toch later en als de eerste hulp dan kan worden geboden met een defibrillator uit de buurt, is de patiënt daarmee gebaat.”, aldus Toon Hermsen van Stichting Kies voor Leven.

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat bij een hartstilstand door het geven van een elektrische schok het hart van een patiënt weer in het juiste ritme kan brengen. Naar schatting zijn er in Nederland op dit moment tussen de 35.000 en 40.000 defibrillators. Door het ontbreken van een registratieverplichting is geen exact cijfer te noemen. Ook is niet duidelijk hoe vaak zo’n apparaat wordt gebruikt.

De onbekendheid met defibrillators werd eind 2007 gedurende een test van de Consumentenbond nogmaals haarfijn duidelijk gemaakt. Tijdens een test op twintig AED-locaties (supermarkten, stations en winkelcentra) in de Randstad bleek dat het merendeel van de ondervraagde medewerkers niet wist dat zo’n apparaat voor handen was.



## **DERTIEN SPORTCLUBS KRIJGEN DEFIBRILLATOR**

BARNEVELD - Dertien buitensportverenigingen in de gemeente Barneveld ontvangen van de gemeente per vereniging 800 euro subsidie voor de aanschaf van een defibrillator, een compact apparaat dat via elektrische schokken het hartritme weer op gang kan brengen. „In combinatie met een snelle alarmering en directe reanimatie kunnen met deze apparaten levens worden gered”, stelt de gemeente.

Voor tien nieuwe defibrillatoren was in de begroting voor dit jaar rekening gehouden, maar omdat er nog drie andere sportverenigingen zijn waar het apparaat volgens de gemeente ook wenselijk is, heeft het college besloten hiervoor extra geld



uit te trekken. De nieuwe defibrillators komen in Barneveld bij de sportcomplexen van voetbalverenigingen SDVB en VVB, korfbalvereniging Odik, hockeyvereniging MHCB en tennisvereniging LTC. In Voorthuizen gaat het om korfbalvereniging Spirit en tennisvereniging De Harremaat, in Stroe om voetbalvereniging Stroe en tennisvereniging Stroe en in Terschuur om een gezamenlijke defibrillator voor voetbalvereniging Terschuurse Boys en korfbalvereniging Revival.

De drie sportverenigingen die buiten de begroting alsnog ook een defibrillator ontvangen zijn SV De Glind in De Glind, korfbalclub DWS in Kootwijkerbroek en het Hippisch Centrum in Barneveld. De apparaten worden volgens plan nog dit jaar geplaatst.



## **RODE KRUIS UTRECHTSE HEUVELRUG KRIJGT EEN AED**

HEUVELRUG - Het Nederlandse Rode Kruis afdeling Heuvelrug heeft vorige week uit handen van Erik de Jong, van Maas International een AED (automatische externe defibrillator) ontvangen. Henk Kramer, vrijwilliger bij het Rode Kruis in Driebergen en ook werkzaam bij de firma Maas, verbaasde zich al enige tijd dat de ruim 20 vrijwilligers van de afdeling wel gecertificeerd waren voor het bedienen van een AED, maar dat de afdeling er geen tot haar beschikking had.

Hiertoe benaderde hij zijn werkgever met het verzoek om een AED te schenken aan de afdeling. De directie van Maas vond het zo'n goed initiatief van Henk, dat zij besloten om zijn verzoek in te willigen. Joke Vervat van de afdeling Utrechtse Heuvelrug licht toe: „Een AED vervangt niet de reanimatie, maar is er een aanvulling op. Indien men binnen enkele minuten de beschikking heeft over een AED is de overlevingskans van het slachtoffer tot wel 70% tegenover een overlevingskans van maximaal 10% bij reanimatie zonder AED. Hoewel wij uiteraard hopen de AED nooit nodig te hebben, is het wel een goede gedachte dat wij een slachtoffer nu meer overlevingskans kunnen bieden. Wij zijn blij dat we dit kostbare apparaat waarvoor wij op dit moment zelf geen budget hadden, nu toch gekregen hebben van de Firma Maas.”

Voor mensen die zelf ook graag willen leren reanimeren en een AED willen leren bedienen start de afdeling Utrechtse Heuvelrug in september weer een nieuwe levensreddende cursus.



## LEVENS REDDEN VIA SMS EN AED



BORCULO - Een man zakt op straat in elkaar met een hartstilstand. Omstanders bellen meteen 112, ambulances zijn onderweg. Maar intussen krijgen ook tien speciale vrijwilligers in de buurt van het incident een sms-je van de meldkamer. Vijf van hen zien in hun telefoon het adres van het ongeval, vijf anderen het adres van de dichtstbijzijnde Automatische Externe Defibrillator (AED) om deze mee te nemen naar de plek des onheils. De vrijwilligers beginnen daar met de reanimatie tot de ambulance is gearriveerd. Dat is in het kort de werkwijze van het project Hartveilig Wonen, waarmee in de gemeente Berkelland levens gered kunnen worden. "Bij een hartstilstand zijn de eerste zes minuten van levensbelang. Elke minuut telt mee", weet wethouder Jan Zappeij. Volgens hem komt het Achterhoekse naoberschap dan goed van pas. "Hartveilig Wonen is een systeem van burenhulp. Speciale vrijwilligers uit de directe omgeving kunnen met een AED eerder eerste hulp verlenen dan de ambulance ter plaatse kan zijn."

De Ambulancezorg wil in Berkelland een netwerk van twintig openbaar toegankelijke AED's creëren; drie voor de hoofdkernen en een voor elke kleine kern in Berkelland. Ze roepen mensen, bedrijven en verenigingen met een AED op zich te melden. Ook worden per AED minimaal tien vrijwilligers gezocht die op afroep eerste hulp kunnen verlenen. Waar zijn nu al Automatische Externe Defibrillatoren (AED's) beschikbaar in Berkelland en wie biedt zich als vrijwilliger aan om deze AED's in noodgevallen te bedienen? Dat willen de gemeente Berkelland en de Ambulancezorg graag weten.

Om tot een openbaar netwerk van twintig AED's in Berkelland te komen is het de bedoeling dat de apparaten in een openbaar toegankelijke buitenkast (beveiligd met een pincode) komen te hangen, zodat vrijwilligers er in noodgevallen 24 uur per dag bij kunnen. "We willen eerst de bestaande, beschikbare AED's in kaart brengen. Als er dan nog witte vlekken zijn, kan de gemeente overwegen om extra AED's aan te schaffen", aldus wethouder Jan Zappeij. Verder zijn er zo'n tweehonderd vrijwilligers nodig die zich willen laten bijscholen in reanimatie en het bedienen van een AED. Ze kunnen straks per sms opgeroepen worden om eerste hulp te verlenen. Doel is om een Berkellandbreed netwerk van AED's in het leven te roepen, dat 24 uur per dag inzetbaar is.

Mensen met een AED of vrijwilligers kunnen zich opgeven bij A.Bosmans (Ambulancezorg); telefoonnummer 0525 686653, of e-mail [projectgroepaed@live.nl](mailto:projectgroepaed@live.nl).

