

# Stichting Kies voor Leven...



*voor een hartveilige leefomgeving!*

Contactadres: Julianastraat 1-D, 5451 BP MILL

Telefoon: 0485-451847 – (E) info@kiesvoorleven.nl

## Beleidsplan Stichting Kies voor Leven

### Inleiding.

In ons land worden elke week 300 mensen buiten het ziekenhuis plotseling getroffen door een hartstilstand. Tachtig procent (80%) van de hartstilstanden vinden plaats in en rond het huis. Een hartstilstand is levensbedreigend omdat de organen geen zuurstof meer krijgen. Alleen reanimatie door een partner, familielid, collega of toevallige getuige kan iemands leven redden. Onmiddellijke alarmering van de ambulance is echter minstens zo belangrijk. De overlevingskansen van de meeste slachtoffers nemen toe als er binnen zes minuten wordt gereanimeerd en gedefibrilleerd. Daartoe is het noodzakelijk dat er op elke zes minuten plek een AED (Automatische Externe Defibrillator) aanwezig is en bovendien ca. 10 tot 15 opgeleide en geregistreerde hulpverleners bereid zijn gevonden om de eerste levensreddende hulp te bieden.

Deze stappen zijn de schakels in de keten van overleving:

1. Snelle inschakeling van het alarmnummer 1-1-2 om een ambulance op te roepen.
2. Directe basale reanimatie door omstanders, zodat de hersenen zuurstof krijgen en het hart wordt voorbereid op de volgende stap.
3. Om een goed hartritme terug te krijgen, is defibrillatie nodig. Dit gebeurt door het toedienen van een krachtige stroomstoot met een Automatische Externe Defibrillator (AED). Defibrillatie moet zo snel mogelijk gebeuren. In ieder geval binnen zes minuten!
4. Ambulancezorgverleners zetten de hulpverlening voort.

Bij een plotselinge hartstilstand stopt het hart met pompen en staakt de bloedsomloop. Meestal is dit het gevolg van een chaotisch hartritme waardoor de hartspier niet meer samentrekt. Zonder ingrijpen leidt een hartstilstand binnen enkele minuten tot onherstelbare hersenschade en de dood. Door hartmassages te geven, te beademen en een automatische externe defibrillator (AED) in te zetten (indien beschikbaar), wordt een kans op overleven geboden.

De AED kan het hart met een schok het ritme en de pompfunctie teruggeven. De AED leest via de aangebrachte elektroden het hartritme en geeft een schokopdracht als sprake is van een chaotisch hartritme. Bij andere ritmestoornissen worden andere opdrachten gegeven. De AED geeft gesproken opdrachten. Leken met een korte training mogen de AED gebruiken.

Als gevolg van persoonlijke ervaringen, de oprichter/voorzitter heeft in het jaar 1991 persoonlijk een ernstige hartcalamiteit overleefd en daarna bij een ander geesteskindje "Recreatie Sportvereniging Hart in Actie" enkele mensen zien overlijden aan een hartstilstand, heeft hij een ideële organisatie opgericht. Door het ideële en het enthousiasmerende werk van **de nationaal opererende Stichting Kies voor Leven**, dat grotendeels via de digitale weg loopt, worden er in ons land op lokaal niveau steeds meer initiatieven door allerlei organisaties opgezet om een AED in hun eigen buurt geplaatst te krijgen. Zij doen dit veelal op ons verzoek in samenwerking met gemeenten, huisartsen, politie, brandweer, bedrijven, EHBO, winkeliers, en buurtverenigingen.

Dat oprichter/voorzitter Toon Hermsen een zeer belangrijke rol speelde in het hartveilig maken van Nederland is nauwelijks terug te vinden. Ook heeft het hem geen geld opgeleverd. "Ik ben er ontzettend rijk van geworden, niet in materiele zin maar in een fijn geluksgevoel dat ik op deze manier een belangrijke steen heb kunnen bijdragen aan het redden van mensenlevens."

### Werkwijze

Hoewel ons land met de dag hartveiliger wordt, gaan wij ook de komende jaren vanzelfsprekend nog door met het uitdragen van onze ideële missie. Sinds 26 februari 2013 in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting, die op 4 april 2007 in navolging van Stichting Kies voor Leven is gestart.

Stichting Kies voor Leven heeft ten doel het zich op landelijk niveau toeleggen op het verbeteren van de overlevingskansen van personen met een plotse hartstilstand door middel van het ontwikkelen van een maatschappelijk draagvlak, het geven van voorlichting over defibrilleren en het stimuleren van het gebruik van Automatische Externe Defibrillatoren (AED).

Onze activiteiten bestaan, naast het incidenteel verzorgen van BLS/AED onderwijs in de eigen omgeving, voornamelijk uit het op landelijk niveau kosteloos verzorgen van voorlichting en presentaties aan grote groepen toehoorders en het enthousiasmeren van mensen zodat er in heel het land op lokaal niveau initiatieven ontstaan om de eigen leefomgeving hartveilig te maken. Dat doen wij onder andere door onze uit fondsen verkregen voorlichtingsmaterialen, zoals een professionele presentatiewand, demomateriaal (oefenpop en AED-trainer) en didactische hulpmiddelen (beamer met projectiescherm en laptop) veelvuldig in te zetten op symposia, beurzen en/of bedrijfsmarkten, bibliotheken, gemeentehuizen, enzovoort.

Daarnaast zetten wij beginnende werkgroepen of stichtingen op het spoor met behulp van onderstaande "Plan van Aanpak", dat wij pro Deo aanreiken respectievelijk sturen aan groepen mensen en/of individuele personen, die hun eigen lokale leefomgeving hartveilig willen maken.

De kosten van Stichting Kies voor Leven zijn zéér beperkt. Het vele werk, dat overigens hoofdzakelijk uitgevoerd wordt door de voorzitter, wordt allemaal op een compleet belangeloze manier in eigen beheer geregeld. De administratie, de opslag van de (demo en cursus) materialen, het verzorgen van spreekbeurten, het geven van digitale en telefonische voorlichting, het ontwerpen en vullen van de driemaandelijks verschijnende digitale nieuwsbrieven, het schrijven van de teksten voor het elk kwartaal uit te geven gedrukte informatiebrochures, het ontwikkelen, bouwen en onderhouden van de website, zijnde: [www.kiesvoorleven.nl](http://www.kiesvoorleven.nl), het organiseren en bemannen van informatiebeurzen, het plaatsen van een presentatiewand of Roll-up in bibliotheken, bedrijfshallen en gemeentehuizen. Kortom, het in woord en daad verlenen van gratis bijstand bij het opzetten van AED-initiatieven op lokaal niveau in het hele land, enz.

Bestuursleden krijgen geen onkostenvergoedingen en zijn vrijwilligers. Reiskosten voor het verzorgen van voorlichtingen en presentaties in het land worden bijvoorbeeld geheel uit eigen knip betaald, terwijl ook de energie- telefoon- of vergaderkosten niet worden vergoed.

Stichting Kies voor Leven streeft er naar om 100% van de financiële middelen aan te wenden aan haar roeping: **het hartveilig maken van Nederland**. Er zijn dus géén (overhead)kosten. Uitzondering wordt gemaakt voor de jaarlijkse bijdrage aan de Kamer van Koophandel, voor de bankkosten, voor het versturen van allerlei informatie (waaronder het Plan van Aanpak of flyers), voor het in stand houden, onderhouden en beveiligen van de websites alsmede voor het noodzakelijke onderhoud aan de benodigde demonstratie materialen.

Er bestaat geen lange termijn plan voor in de toekomst te verwachten projecten. Met onze (uit 80% bestaande digitale) werkwijze is dit ook niet mogelijk, omdat dit om de doodeenvoudige reden niet te voorzien valt. Immers wij vervullen louter een voorlichtende en adviserende rol.

### **Begunstigers**

Begunstigers, aan wie wij zónder voorwaarden en volledig gratis onze diensten leveren, zijn bijvoorbeeld: gemeentebesturen, buurt-, wijk- en dorpsraden, verenigingen van eigenaars, schoolbesturen en/of directies, etc. Kortom: Wij ondersteunen letterlijk en figuurlijk álle organisaties, ondernemers en/of individuen in Nederland die hun eigen leefomgeving hartveilig willen maken. In de achterliggende jaren hebben wij enorm veel begunstigden bereikt.

### **Bestedingen van (eventuele) financiële overschotten**

Wanneer er na aftrek van de kosten een financieel overschot is in enig jaar, wenden wij dit aan door een AED aan te kopen en die via een ludieke actie, zoals bijvoorbeeld een 'AED Quiz' weer weg te geven of aan te wenden als 'evenementen AED', die men voor niets in bruikleen krijgt.

### **Omvang**

Stichting Kies voor Leven is in 2002/2003 begonnen. Na een moeizame start, immers slechts 3% van de Nederlandse (beroeps)bevolking wist bij onze start wat nou eigenlijk een AED was, is door stug doorzetten toch nog vrij snel een doorbraak gekomen. Via het bekend maken van de AED was het 2e project aan de beurt: mensen enthousiasmeren om op elke zes minuten plek een AED geplaatst te krijgen met voldoende hulpverleners. De derde stap was om m.m.v. de 112 meldkamers een goed burgerhulpstelsel te creëren in Nederland. Op dit moment (mei 2018) werken bijna alle 112 meldkamers met een speciaal burgerhulp systeem: [www.HartslagNU.nl](http://www.HartslagNU.nl).

Iedere seconde telt! Als binnen 6 minuten na de hartstilstand gestart wordt met reanimatie en defibrillatie, kan het percentage overlevenden oplopen naar 60 procent. Vindt de reanimatie en de defibrillatie meer dan 6 minuten na de hartstilstand plaats, dan loopt dit percentage per minuut terug met 10%. Na 10 minuten is het slachtoffer waarschijnlijk overleden.

Met de komst van de AED wordt het mogelijk sneller in te grijpen wanneer iemand getroffen wordt door een hartstilstand, ook buiten het ziekenhuis. Het is echter van buitengewoon belang dat er voldoende mensen zijn die weten te reanimeren en met een defibrillator overweg kunnen. Omstanders die geleerd hebben hoe ze een AED moeten gebruiken, kunnen daarmee een schok toedienen aan het slachtoffer. Nog voordat de ambulance ter plaatse is kan er al begonnen worden met reanimeren en defibrilleren. Snelle reanimatie (beademen en hartmassage) en het gebruik van een AED vergroten het overlevingspercentage aanzienlijk. Dat telt des te meer op het platteland, waar de ambulance minder snel ter plaatse kan zijn.

*"...Als zich een hartstilstand voordoet moeten er omstanders aanwezig zijn die actie nemen volgens het 6 minuten concept. Alle Nederlanders moeten in staat zijn om een hartstilstand te herkennen en moeten weten ernaar te handelen. Binnen zes minuten belt een omstander 1-1-2, reanimeert het slachtoffer en past de AED toe. Men weet een AED te herkennen en te gebruiken. De herkenning en het gebruik ervan moet net zo gewoon worden als de herkenning en het gebruik van een brandblusser?", zegt Toon Hermsen, de pionier op AED gebied in ons land.*

### **Beheer**

Op elke bestuursvergadering wordt gerapporteerd wat er sinds de laatste vergadering is gebeurd. De volledige administratie is op elke bestuursvergadering ter inzage aanwezig. Stichting Kies voor Leven streeft naar volledige openheid. Dit houdt in dat bijvoorbeeld alle financiële jaarstukken op de website worden geplaatst. Wegens het vele voorlichtende werk zijn wij in februari 2013 geheel gestopt met het opmaken en verzenden van de digitale nieuwsbrieven en gedrukte informatiebrochures. Alsook met het verzorgen van reanimatie/AED opleidingen.

Met HARTelijke groet,  
Bestuur Stichting Kies voor Leven



# Stichting Kies voor Leven...



*voor een hartveilige leefomgeving!*

Contactadres: Julianastraat 1-D, 5451 BP MILL

Telefoon: 0485-451847 – (E) info@kiesvoorleven.nl

## **Plan van Aanpak wordt gratis beschikbaar gesteld aan belanghebbenden**

Er zijn 2 criteria om een hartveilige gemeente te worden:

1/ minstens één automatische externe defibrillator (AED) op elke zes minuten plek. Een zes minuten plek is een AED binnen een cirkel van 500 meter die door leken hulpverleners (lees: buurtbewoners en/of personeel) goed toegankelijk is.

2/ Uw inwoners enthousiasmeren en samen met EHBO of andere binnen de gemeentegrenzen beschikbare bevoegde opleidingsinstituten opleidingen in reanimatie en AED-gebruik aan te bieden aan personeel en bevolking.

In dit verband is het raadzaam om een samenwerkingsovereenkomst op te stellen met de vermelding: "De gemeente of stad en het opleidingsinstituut verbinden zich om, in gezamenlijke organisatie, gedurende 4 jaar op regelmatige basis Reanimatie met AED bedieners opleidingen en herhalingslessen aan de bevolking aan te bieden."

Stichting Kies voor Leven begeleidt uw stad of gemeente volkomen belangeloos (**voor niets**) bij het realiseren van uw Hartveilig-project. Schroom a.u.b. niet om ons bij vragen te raadplegen. Wij helpen u middels!

1. Stel een team samen dat uw gemeente hartveilig wil maken
2. Stel het project voor aan beleidsverantwoordelijken
3. Bepaal waar er AED's moeten komen
4. Zoek sponsors
5. Stel een budget op
6. Werk procedures uit voor AED-gebruik
7. Schaf AED's aan en installeer ze
8. Communiceer en informeer
9. Organiseer Reanimatie en AED- bedieners opleidingen en opfriscursussen

### **1. Stel een team samen dat uw gemeente hartveilig wil maken**

Stel een multidisciplinair team samen om het project 'Onze Gemeente Hartveilig' aan te pakken. Kies instellingen of personen die goed geplaatst zijn om advies te geven: naast onze ideële organisatie zijn dat bijvoorbeeld artsen en vertegenwoordigers van de plaatselijke EHBO, Rode Kruis, brandweer, politie, welzijnsdienst, dorpsraad, sportfunctionaris ...

Dit team is vervolgens belangrijk om het project te doen slagen.

### **2. Stel het project voor aan beleidsverantwoordelijken**

Bepaal welke besluitvormers u voor uw project moet winnen en beleg een infosessie om hen te informeren. Stichting Kies voor Leven helpt u graag bij deze infosessie. Wij zorgen gratis voor:

a/ inhoudelijke begeleiding

- b/ demonstratie AED-toestellen
- c/ beantwoorden van vragen
- d/ stelt materiaal ter beschikking om het project voor te stellen.

### **3. Bepaal waar er AED's moeten komen**

Wij bevelen aan om een AED te plaatsen binnen een afstand van 6 minuten. Aangezien er ongeveer een minuut tijd zit tussen het aanbrengen van de AED en de eerste schok, blijven er 5 minuten over om de AED tot bij het slachtoffer te krijgen. In het meest ideale geval is een AED beschikbaar op een afstand van minder dan 3 minuten.

Vraag ons advies over het aantal AED's dat uw gemeente nodig heeft en waar ze het beste geplaatst kunnen worden. Voor grote hartveilig-projecten, bijvoorbeeld in steden, kan het raadzaam zijn om iemand te raadplegen die de stad goed kent. Deze persoon kan eventueel in samenwerking met Stichting Kies voor Leven een volledige studie doen over de implementatie van AED's op uw grondgebied.

'Onze Gemeente Hartveilig' is een langetermijnproject: het is niet realistisch om uw volledige grondgebied hartveilig te maken in één jaar. We raden u aan om in fases te werken: installeer eerst AED's op plaatsen waar het risico op hartstilstanden het grootste is. In deze fase kunt u de procedures stapsgewijs bijstellen.

Is de interesse voldoende gewekt door gerichte publiciteit en AED-opleidingen, kunnen extra hartveilige zes minuten zones uitgewerkt worden. Dit kan in samenwerking met bijv. bedrijven of sponsors. In het vestigingsgebied van Stichting Kies voor Leven hangen nu ruim 275 AED's !

### **4. Zoek sponsors**

Als uw gemeente beslist om een Hartveilig-project op te starten, kan u eventueel op zoek gaan naar sponsors. Denk bijvoorbeeld aan bedrijven, winkelcentra of banken die een voor het publiek toegankelijke AED voor hun gebouw willen plaatsen.

### **5. Stel een budget op**

Stel een budget op voor een AED + een AED kast + opleidingen + opties (onderhoudscontract, verzekering, ...)

- AED's

Stichting Kies voor Leven adviseert u graag totaal belangeloos (dus voor niets) bij het opstellen van uw budget voor de aankoop van AED's en helpt u met technische specificaties voor de aanbesteding. Gemiddeld mag u € 1.500 tot € 3.000 rekenen voor de aankoop van een AED-toestel, exclusief 6% BTW. Momenteel is er een groot aanbod aan merken/modellen AED's.

- benodigdheden bij de AED:

beademingsmaskers, schaar, handschoenen, scheermes om zo nodig het borsthaar af te scheren, handdoek om de borstkas af te drogen. De benodigdheden kunnen samen met de AED worden opgeborgen.

- AED-kast:

Een weerbestendige en verwarmbare kast om de AED in op te bergen is niet wettelijk verplicht, maar wel zeer verstandig. De elektroden kunnen bevriezen en de batterijen/accu's leiden behoorlijk onder extreem vriesweer. AED-kasten zijn verkrijgbaar vanaf ongeveer 400 euro.

- service en onderhoud van de AED:

Een optioneel meerjarig service- en onderhoudscontract met een extern bedrijf kost een variabel bedrag. Het bedrijf houdt bij wanneer de batterij en de elektroden vervangen moeten

worden. De kostprijs voor vervanging van de batterij en elektroden is hierbij vaak inbegrepen.

- verzekering:

De premie voor de verzekering van uw AED-toestel is eventueel optioneel af te sluiten bij een AED-leverancier en bedraagt afhankelijk van waar de AED hangt jaarlijks een vast bedrag.

- opleidingen en opfriscursussen

Afspraken in verband met levensreddende opleidingen worden gemaakt met de plaatselijke EHBO of andere bevoegde opleidingsinstituten, zoals Reanimatiepartners van de Hartstichting en/of Nederlandse Reanimatie Raad (NRR) gecertificeerde opleidingsinstituten.

- communicatie

het publiek informeren en het Hartveilig-project promoten. Drukken van affiches en informatieflyers, persberichten, ...

- eventueel een haalbaarheidsonderzoek

## **6. Werk procedures uit voor AED-gebruik**

Werk een beleid en procedures uit voor het gebruik van de AED's en de aanpak van noodsituaties. Als uw gemeente of stad al een responsplan voor noodsituaties heeft, integreert u het AED-programma daarin. Denk in dit verband aan het speciale AED-Alert systeem!

Hou beleid en procedures up-to-date als de medische praktijken veranderen.

Bepaal in uw beleid en procedures:

- wie het AED-programma beheert;
- huishoudelijk reglement rond AED-gebruik;
- locaties van AED's en andere uitrusting;
- opleiding en opfriscursussen;
- methode en tijdschema voor controle, onderhoud en bijwerking procedures;
- gegevensverwerking en wat te doen na AED-gebruik;
- wie te verwittigen bij schade of problemen;
- teken op waar AED's, handschoenen en beademingsmaskers gelokaliseerd zijn.

Stel een tijdschema op voor controle en onderhoud van de uitrusting.

Stel planning en doelstellingen op voor de opleidingen: wie wil je allemaal opleiden? Hoeveel burgers? Enkel eigen personeel, of ook politie, stadswachten? Plan ook opfriscursussen.

Stel ook een methode op voor de periodieke toetsing en bijwerking van het beleid en de procedures.

Leg vast welke gegevens moeten bijgehouden worden wanneer een AED gebruikt wordt. Bepaal ook hoe de gegevens die de AED heeft opgeslagen, moeten worden verwerkt: het hartritme van de patiënt, de analyse door de AED en een eventueel toegediende schok.

Bepaal wat er moet gebeuren na het gebruik van de AED:

- downloaden en doorzenden van AED-gegevens;
- melding aan de behandelende cardioloog;
- melding aan lokale overheid;
- analyse van het incident, bepaling hoe de procedures verbeterd kunnen worden;

- voor de gebruiker van de AED: nazorg door het ambulancepersoneel of slachtofferhulp;
- aanvullen van benodigdheden en weer gebruiksklaar maken van de AED.

Leg ook vast wie gewaarschuwd moet worden bij schade of opmerkingen over de AED of kast.

Bewaar al deze informatie samen en vul ze eventueel aan met:

- gebruiksinstructies AED;
- contactinformatie betrokken instanties;
- opleidingsschema;
- relevante wetgeving.

### **7. Schaf AED's aan en installeer ze**

Koop (of huur) de AED's en installeer ze volgens de instructies van de fabrikant. Volg de onderhoudsrichtlijnen die in de gebruiksaanwijzing zijn opgenomen.

Vraag ons eventueel voor onafhankelijk advies en ondersteuning bij uw aankoop.

### **8. Communiceer en informeer**

Zorg voor een goede informatiecampagne rond uw Hartveilig-project, zodat zoveel mogelijk mensen het belang ervan inzien. Maak overall bekend wat het Hartveilig-project inhoudt en waar er AED-opleidingen kunnen worden gevolgd. Richt u ook tot verenigingen.

U kan uw Hartveilig-project bekendmaken via:

- affiches en brochures;
- infovergaderingen voor het publiek;
- persberichten en artikelen in plaatselijke pers en gemeentelijk informatieblad;
- berichten op de website van de gemeente;
- aankondigingen bij het onthaal van nieuwe inwoners;
- informatiewegwijzers voor gasten in hotels of winkelcentra;
- Stichting Kies voor Leven ondersteunt u kosteloos bij demonstraties en infosessies.

Wij bieden u eventueel ook voorbeelden van promotiemateriaal aan.

### **9. Organiseer Reanimatie en AED bedieners opleidingen en opfriscursussen**

Om mensen met een hartstilstand echt te kunnen redden en dus hartveilig te zijn, moeten omstanders snel en juist kunnen reageren. Daarom organiseren verschillende bevoegde opleidingeninstituten (NRR gecertificeerde instellingen en/of Reanimatiepartners van de Nederlandse Hartstichting) laagdrempelig geprijsde Reanimatie met AED bedieners opleidingen om het levensreddende AED-toestel te leren gebruiken bij de reanimatie.

*Plan van Aanpak opgesteld door Toon Hermsen, oprichter/voorzitter Stichting Kies voor Leven.  
Voor het eerst uitgebracht op vr. 3 oktober 2003 en voor het laatst aangepast op zo. 27 mei 2018*