

6 MINUTEN

De eerste 6 minuten bij
een hartstilstand zijn cruciaal.

Dus zorg dat je weet
wat je moet doen.

Nederlandse  Hartstichting

www.hartstichting.nl
info@hartstichting.nl
www.6minuten.nl

Postbus 300, 2501 CH Den Haag. Informatielijn 0900 3000 300 (lokaal tarief),
bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur. Giro 300.



BEL 112



REANIMEER



DEFIBRILLEER

Elke week worden driehonderd Nederlanders buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Het zijn niet alleen oudere mensen, ook jonge mensen kan het overkomen. De meeste hartstilstanden vinden plaats in en rond het huis. Zo'n 5 tot 10 procent van de slachtoffers overleeft het. Snelle en adequate hulp is van levensbelang. Dus bel 112, reanimeer en defibrilleer.

Wat is een hartstilstand?

Bij een hartstilstand circuleert er geen bloed en dus geen zuurstof meer door het lichaam. Het gevolg is dat iemand binnen enige seconden bewusteloos raakt. Het slachtoffer reageert niet meer, de ademhaling is uitgevallen en de normale huidskleur is verdwenen.

Wat moet je doen?

Als iemand wordt getroffen door een hartstilstand, zijn de eerste 6 minuten cruciaal. Hoe sneller het slachtoffer wordt gereanimeerd, hoe groter de kans op herstel en op een toekomst. Blijf daarom niet staan kijken, maar bel zo snel mogelijk 112 en vraag om een ambulance. Begin direct daarna met hartmassage en beademing.

Om het slachtoffer de grootste kans op overleving te geven, moet het hart binnen 6 minuten een of meerdere krachtige stroomstoten krijgen van een defibrillator, ook wel Automatische Externe Defibrillator (AED) genoemd. Als binnen 6 minuten gereanimeerd en gedefibrilleerd wordt, is de overlevingskans van het slachtoffer groot: 50 tot 70 procent.

Hoe zien AED's eruit en waar vind je ze?



Een AED is een compact en makkelijk te bedienen apparaat. De AED registreert zelf de hartactie van het slachtoffer en geeft gesproken opdrachten. AED's vind je op steeds meer plekken in onze samenleving. Denk daarbij aan vliegvelden, winkelcentra, sportverenigingen, horecagelegenheden, openbare gebouwen, seniorencomplexen en woonwijken. Je herkent ze aan het logo hiernaast.

Leer reanimeren en een AED gebruiken

Waarom is het belangrijk dat zo veel mogelijk mensen in Nederland kunnen reanimeren en een AED weten te bedienen? Omdat iedereen, waar dan ook, een hartstilstand kan krijgen. En die komt altijd onverwacht.

Reanimeren en een AED gebruiken, leer je in een paar uur. Je leert de technieken op een reanimatiepop onder begeleiding van een gecertificeerd instructeur. Aan het einde van de lessen weet je hoe je een hartstilstand herkent, hoe je het bewustzijn en de ademhaling van een slachtoffer controleert, hoe je hartmassage en mond-op-mondbeademing toepast en hoe je een AED bedient.

Zorg dat je weet wat je moet doen bij een hartstilstand en meld je aan voor een reanimatie- of AED-cursus bij een Reanimatiepartner van de Nederlandse Hartstichting. Cursussen zijn door heel het land op zo'n 250 plekken te volgen, dus ook gewoon bij jou in de buurt. Vraag de adressen op door te bellen met 0900 3000 300 (lokaal tarief) of kijk op de speciale website: www.6minuten.nl.

6 Minuten Zone

Steeds meer mensen nemen het initiatief om van hun buurt of hun werkomgeving een 6 Minuten Zone te maken. In een 6 Minuten Zone is alles zo geregeld dat bij een hartstilstand alle elementen van de 6 minuten toegepast kunnen worden: 112 wordt direct gebeld, iemand start direct met reanimeren en binnen 6 minuten wordt een eerste shock met een AED gegeven. Een 6 Minuten Zone kan een woonwijk, het centraal station, de bibliotheek of het winkelcentrum zijn. Wil je weten hoe je zelf een 6 Minuten Zone creëert? Kijk dan op www.6minuten.nl.

Hoe meer mensen in Nederland kunnen reanimeren en een AED weten te gebruiken, des te groter wordt de kans dat slachtoffers weer een toekomst krijgen. Want een leven hoeft niet te stoppen bij een hartstilstand.