

## Voor meer informatie over hart- en vaataandoeningen :



Belgische Cardiologische Liga

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

### **BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA**

Elyzeese-Veldenstraat 63, 1050 Brussel

t.: 02 649 85 37 - e.: [info@liguecardioliga.be](mailto:info@liguecardioliga.be)

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Met de steun van :



AXA is de partner van de Belgische  
Cardiologische Liga voor de promo-  
tie 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 :



**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.



## 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.



# HARTSTILSTAND



**HartRidders**



Durf Redden is een initiatief van de Belgische Cardiologische Liga



[www.durf-redden.be](http://www.durf-redden.be)

# 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

# HARTRIDDERS



## **Bedoeling van het gebeuren is mensen in het zonnetje te zetten**

- 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](http://www.durf-redden.be)

**Onze video is beschikbaar op [www.durf-redden.be](http://www.durf-redden.be)**

# REA-APP: HOE HET WERKT



Deze app, die **gratis** beschikbaar is voor iPhone en Android, laat toe aan de hand van filmpjes op een ludieke manier kennis te maken met levensreddende handelingen in het geval van een hartstilstand. In noodgevallen op het terrein begeleidt de app de gebruiker door eenvoudigweg te herhalen wat hij of zij precies moet doen.

**In zo'n noodgeval volstaat het te klikken op om de essentiële stappen mee te krijgen:**



## • De hulpdiensten bellen

- Hartmassage verrichten (op het ritme dat een knipperende cursor aangeeft)

## • Defibrilleren

Met de app kan men **snel** de defibrillatoren **terugvinden** die zich in een straal van 500 m bevinden, zelfs zonder internetverbinding.

Ook is het zeer eenvoudig **de plaatsgegevens** van een nieuwe defibrillator door te geven met Rea-App. Men hoeft slechts het formulier in te vullen met de beschikbare

gegevens (adres, naam van het bedrijf, eventuele openingsuren, toegankelijkheid, verdieping,...). Men kan zelfs een foto van de defibrillator posten, uiteraard liefst met een makkelijk te herkennen element uit de onmiddellijke omgeving.



\* Zodra een download-icoontje verschijnt, moet men erop klikken om de opgegeven (en gecontroleerde) nieuwe defibrillatoren op het toestel zelf te downloaden.

# 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:  
aartzel niet, uw rol is van levensbelang.**

**Een leven redden kunnen we allemaal**