

Word nu
HARTSTARTER

Leer reanimeren
met **Rik Verheye**



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW



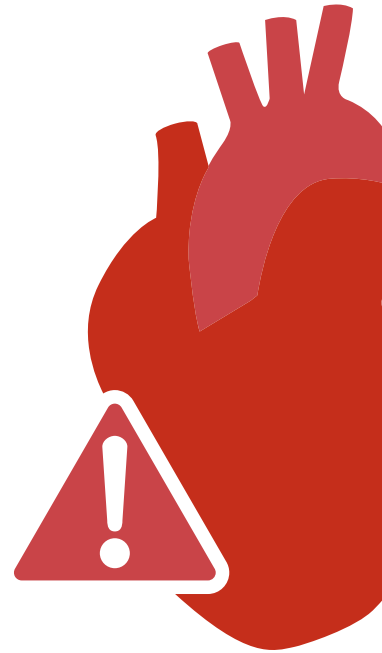
Hoe herken je een hartstilstand? En wat moet je doen als het gebeurt? Daar focussen we op tijdens de Week van het Hart. En dat is misschien belangrijker dan je denkt. Want de kans dat een hartstilstand gebeurt bij iemand die je kent is ongelooflijk groot.



Ongeveer 70% van de plotse hartstilstanden gebeurt thuis, op het werk, in de sportclub of op openbare plaatsen. Meestal is het dus iemand uit je familie, een van je vrienden, een collega of zelfs je partner. Weet jij dan wat je moet doen?

Word nu Hartstarter en leer reanimeren op iemand die je écht kent. Zoals Rik Verheye (acteur, programmamaker en voorzitter van Sporting Hasselt).

Rik was zelf onlangs getuige van een plotse hartstilstand bij een van zijn spelers. Hij weet dus als geen ander hoe verstarrend het kan zijn wanneer een van je vrienden plots neervalt. In deze brochure leer je een hartstilstand herkennen, wat je moet doen en zelfs hoe je moet reanimeren.



LEER REANIMEREN



Bekijk de video met Rik Verheye

HARTSTILSTAND ≠ HARTAANVAL

Alles begint bij een hartstilstand herkennen. Eerst een groot misverstand de wereld uithelpen: **een hartaanval en hartstilstand zijn niet hetzelfde!**

WAT IS EEN HARTSTILSTAND?

Een **hartstilstand** is een plotselinge onderbreking van de pomp- en bloedsomloopfunctie van het hart. Bij een hartstilstand werkt het 'elektrische systeem' van het hart dus niet goed meer, waardoor het hart niet langer samentrekt.

De hartkamers trillen dan snel en chaotisch, of het hart vertraagt en stopt helemaal met kloppen. Omdat het hart niet meer pompt, stopt de bloedsomloop en ook de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar het lichaam.

Wie een hartstilstand krijgt, verliest het bewustzijn en ademt niet meer. Die persoon valt vervolgens zonder aanleiding tegen de grond.

Het is belangrijk om te weten dat een plotselinge hartstilstand kan optreden zonder voorafgaande symptomen, wat een eerste teken kan zijn van een tot dan toe onbekende hartziekte. Dit is natuurlijk zeer plotseling en vaak dramatisch.



WAT IS EEN HARTAANVAL?

Een **hartaanval** gebeurt wanneer de bloedtoevoer naar de hartspier wordt onderbroken, vaak door een bloedklonter in een kransslagader. In tegenstelling tot bij een hartstilstand, blijft het hart bij een hartaanval bloed rondpompen, maar niet op de meest optimale manier. De persoon is vaak bij bewustzijn en heeft pijn of een drukkend gevoel op de borst, vaak gepaard met zweten, misselijkheid of ademhalingsproblemen. Een hartaanval kan mogelijk leiden tot een hartstilstand!

HOE HERKEN JE EEN HARTSTILSTAND?

Het slachtoffer:

- Verliest het bewustzijn en valt neer
- Reageert niet op een luide stem of schudden
- Ademt niet (de borstkas beweegt niet regelmatig)
- Heeft geen voelbare polshartslag (bijvoorbeeld in de halsslagaders)

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN EEN HARTSTILSTAND?

Een hartstilstand wordt veroorzaakt door een gevaarlijke hartritmestoornis (aritmie), die optreedt wanneer het elektrische systeem van het hart niet goed werkt. Niet alle abnormale hartritmes zijn levensbedreigend, maar sommige zorgen dat het hart geen bloed meer kan pompen. Ongeveer de helft van de mensen die een hartstilstand krijgen, weet niet dat ze een hartprobleem hebben.

Bepaalde aandoeningen kunnen abnormale hartritmes veroorzaken en dus ook een hartstilstand als ze onbehandeld blijven. Enkele voorbeelden:

1. Ventrikelfibrillatie (VF)

Dit is een gevaarlijk hartritme probleem waarbij het hart trilt in plaats van pompt. Zonder reanimatie of een snelle elektrische schok kan dit fataal zijn.

Let op: veel voorkomende aritmieën zoals voorkamerfibrillatie (≠ ventrikelfibrillatie) zijn niet levensbedreigend, zelfs als ze onregelmatige en snelle hartritmes veroorzaken.



Ontdek meer over cardiomyopathieën

2. Erfelijke ritmestoornissen

Deze beïnvloeden meestal de moleculen die de elektrische stromen in het hart reguleren, zoals het Brugada-syndroom bijvoorbeeld.

3. Cardiomyopathieën (hartspierziekten)

Dit omvat ontstekingsziekten (zoals myocarditis), toxische schade en erfelijke hartaandoeningen. Ze kunnen allemaal elektrische instabiliteit of schade aan het elektrische systeem van het hart veroorzaken.

4. Aangeboren hartaandoeningen

Dit zijn complexere hartafwijkingen die zich voor de geboorte ontwikkelen, maar levenslange gevolgen hebben.

5. Een hartaanval

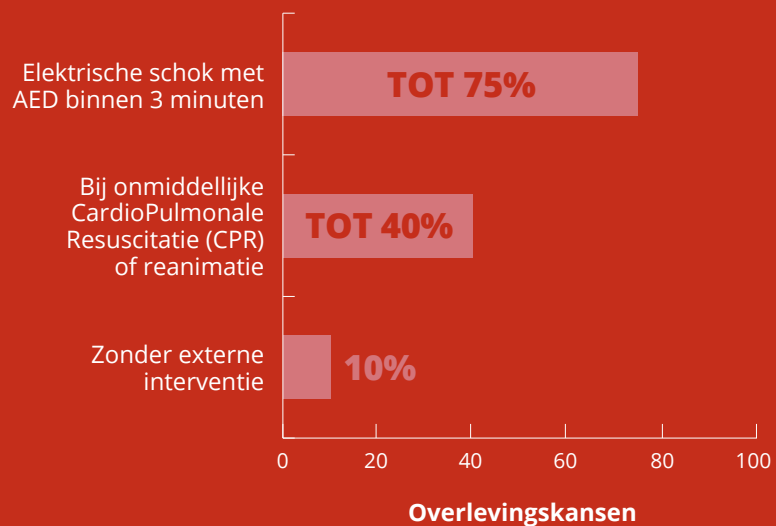
Wanneer een kransslagader verstopt is, ontvangt een deel van het hart geen bloed meer en kan het afsterven. Het hartritme raakt ontregeld en dit kan gevaarlijke hartritmestoornissen veroorzaken.



WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN EEN HARTSTILSTAND?

Zonder behandeling is een hartstilstand binnen enkele minuten dodelijk. Dat wordt dan een “plotse hartdood” genoemd, een van de belangrijkste doodsoorzaken in België.

Jaarlijks krijgen meer dan 10.000 mensen een hartstilstand buiten het ziekenhuis: op straat, op het werk, in de sportclub of thuis.



Een hartstilstand kan gevolgen hebben voor diverse organen die lijden onder het zuurstofgebrek, zoals het hart zelf, de nieren, de hersenen en de lever. Sommige schade is omkeerbaar, maar andere schade kan langdurige onomkeerbare gevolgen hebben, afhankelijk van de duur van de circulatiestop, de leeftijd en de gezondheidstoestand van de patiënt.

Snel reageren kan niet alleen een leven redden maar er ook voor zorgen dat de levenskwaliteit nadien hoog blijft.

Zuurstofgebrek in de hersenen tijdens een hartstilstand kan langdurige effecten hebben, zoals:

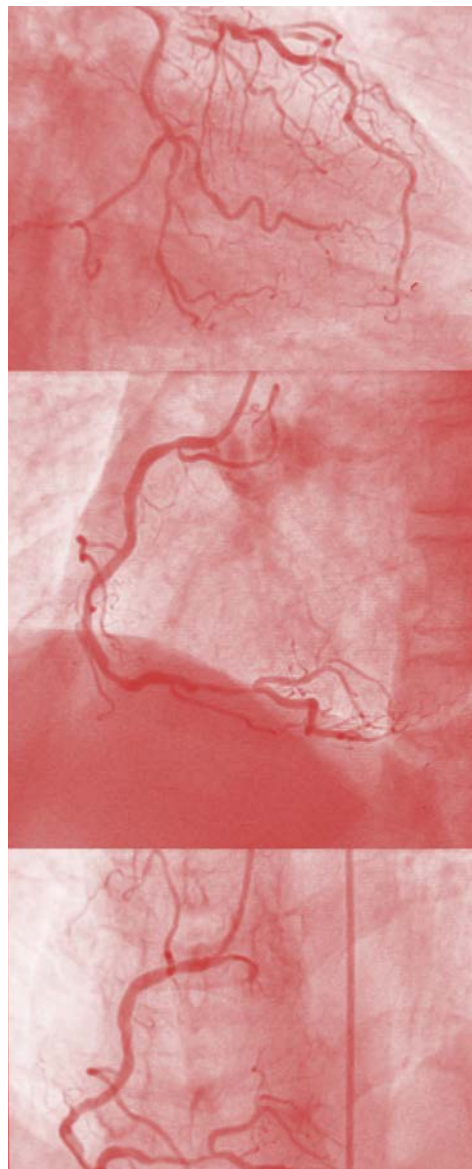
- ECG — Persoonlijkheidsveranderingen
- ECG — Geheugenproblemen
- ECG — Vermoeidheid
- ECG — Duizeligheid of evenwichtsproblemen
- ECG — Afasie/dysfasie (spraak- en taalproblemen)
- ECG — Myoclonieën (onwillekeurige bewegingen)
- ECG — Permanente hersenschade met soms chronische stijfheid

HOE BEHANDELEN?

De oorzaak van de hartstilstand bepaalt de verdere behandeling en opvolging:

- Bij een hartaanval proberen ze dit te verhelpen met een coronarografie, het zoeken naar vernauwing in de kransslagaders, en het plaatsen van een stent
- Hartritmestoornissen worden behandeld met medicijnen of elektrische schokken.
- Soms is de oorzaak niet duidelijk en zijn meer gedetailleerde en vaak latere beeldvormingsonderzoeken, elektrofysiologie of genetisch onderzoek nodig

Als er een hoog risico op hartstilstand blijft, kan het plaatsen van een **interne defibrillator** nodig zijn. Zo'n interne defibrillator geeft een schok bij een levensbedreigende ritmestoornis en bewaakt en herstelt zo het hartritme.



HOE REAGEREN EN REANIMEREN

Nu je weet wat een hartstilstand is en hoe je het herkent, is het belangrijk om te weten wat je moet doen. Want je kan ermee iemands leven redden. Heel waarschijnlijk zelfs iemand die je kent. Daarom is het belangrijk dat je de verschillende stappen van reanimeren onder de knie krijgt. En dat is echt niet zo moeilijk.

Tijdens het reanimeren probeer je via hartmassage de bloedsomloop te herstellen. Bij een geavanceerde reanimatie (door de hulpdiensten) probeert men een normaal of beter ritme en functie te herstellen.

In België kent slechts 15% de juiste reanimatietechnieken!

BEKIJK DE VIDEO



Word nu hartstarter en leer reanimeren met **Rik Verheye**

EEN LEVEN REDDEN

IN 6 STAPPEN

1

CONTROLEER DE OMGEVING

3

BEL ONMIDDELIJK 1-1-2

5

**GEEF 2 BEADEMINGEN EN
GA DOOR MET REANIMEREN**

2

**CONTROLEER DE HARTSLAG
EN ADEMHALING**

4

START EEN HARTMASSAGE

30 stevige drukken midden op de borst, waarbij het borstbeen 5-6 cm ingedrukt wordt, op het ritme van "Stayin' Alive" van de Bee Gees!

6

GEbruik EEN AED INDIEN ER EEN IS

Deze elektrische schok kan het hart opnieuw laten starten. Waar vind je een AED? In alle supermarkten, sportclubs, politieauto's en soms op andere plekken.



HOE GEBRUIK JE EEN AUTOMATISCHE EXTERNE DEFIBRILLATOR (AED)?

Een AED is een medisch apparaat dat een normaal hartritme herstelt bij een levensbedreigende hartritmestoornis. De elektroden op de borst van het slachtoffer geven een gecontroleerde elektrische schok, zodat je zelf niet meer hoeft te reanimeren. Een AED gebruiken is gemakkelijk én vergroot de overlevingskansen enorm.



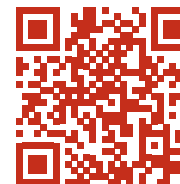
WORD NU HARTSTARTER

HOE WORD JE HARTSTARTER?

Dat je deze brochure hebt gelezen is al een stap in de goeie richting. Bedankt! Maar we willen je graag nog beter wapenen. Geconfronteerd worden met een hartstilstand kan verlamdend werken, zeker wanneer het gaat om een familielid, vriend of collega. Hoe beter je voorbereid bent, hoe kordater en correcter je kan reageren.

Bekijk op wordhartstarter.be de uitgebreide instructievideo met Rik Verheye en Dr. Sofie Brouwers en toets nadien je kennis. Deel het op sociale media om zoveel mogelijk mensen aan te zetten jouw goede voorbeeld te volgen. Zodat ze ook jou kunnen redden mocht het ooit nodig zijn.

Wil je je nog beter voorbereiden? Goed idee! Schrijf je snel in voor een fysieke hartstartercursus in jouw buurt. Op onze website vind je makkelijk terug waar je terecht kunt.



Behaal nu
je diploma

WORD HARTSTARTER

De Belgische Cardiologische Liga zet zich dagelijks in om één van de grootste doodsoorzaken in België te bestrijden: hart- en vaatziekten. Als goed doel, doen we dat zonder subsidies of toelagen van de overheid - maar met de steun van bedrijven en mensen zoals jij.

**Laat je hart spreken.
Doe een gift aan de Belgische Cardiologische Liga**

BE80 0010 6651 3077

45% van je schenking is fiscaal aftrekbaar vanaf een bedrag van 40 euro of meer per jaar.



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW

Met de hartverwarmende steun van:

