

ALS ELKE SECONDE TELT

Red levens
in jouw buurt

Meld je nu aan als
burgerhulpverlener

De volgende melding
kan in jouw straat zijn.



**“Je doet het samen
en dat raakt me elke keer weer.”**

Claudia, burgerhulpverlener in Wieringen

Kleine stap, grote impact

“Jouw beslissing kan alles betekenen”

In december 2023 ging ik hardlopen om mijn hoofd leeg te maken. Het werd bijna mijn laatste rondje. Onderweg kreeg ik een hartstilstand. Ik weet er zelf niets meer van, maar ik weet wél dit: precies op dat moment liepen er een man en een vrouw langs. Zij aarzelden geen seconde. Ze belden 112 en begonnen direct met reanimeren. Hun kennis, hun lef en hun snelheid – en het toeval dat de ambulance dichtbij was – hebben mijn leven gered.

Daarna begon een intense periode. Herstellen is niet alleen fysiek zwaar, maar ook mentaal. Ineens vertrouw je je eigen lichaam niet meer. Toch sta ik hier nu. Twee jaar later ben ik weer aan het werk en loop ik weer hard. Wel altijd samen met iemand. Een kleine aanpassing, maar elke keer besef ik: het leven is kwetsbaar. Deze ervaring liet me iets hoopvol zien: gewone mensen kunnen op een beslist moment alles betekenen. Maar dat geluk is er niet altijd. Daarom bestaat er in Nederland een oproepsysteem dat burgerhulpverleners in de buurt alarmeert bij een hartstilstand. Inmiddels staan zo'n 275.000 vrijwilligers paraat. Vaak zijn zij er eerder dan de ambulance.

Als er iemand in jouw buurt een hartstilstand krijgt, vaak gewoon thuis, kun jij het verschil maken. Voor een onbekende, of juist voor iemand dichtbij. Ik hoop dat mijn verhaal je raakt en dat de verhalen in dit magazine je inspireren. Misschien zelfs genoeg om je aan te melden als burgerhulpverlener. Want geloof me: voor iemand zoals ik kan jouw beslissing alles betekenen.

Tim Kraaijvanger



We hebben je hard nodig!

Meld je aan als burgerhulpverlener via
hartstichting.nl/buhv

*Of scan
de QR-code*



Inhoud



Overige artikelen

- P.7** Wat doe je als burgerhulpverlener?
- P.8** Alles wat je wilt weten over burgerhulpverlening
- P.12** Veel bereikt op het gebied van hartstilstand
- P.14** Samen maken we Nederland hartveilig
- P.16** 5 burgerhulpverleners aan het woord
- P.22** Hoe sneller, hoe beter!
- P.24** Meld je aan bij HartslagNu

Colofon

Datum: februari 2026

Oplage: 15.000

Ontwerp: Mark Broeze

Fotografie: Phenster fotografie,
Sanne Bas en Arnoud Roelofsz

Uitgave: Hartstichting



Het Univé Buurtfonds en de Hartstichting zetten zich samen in voor zoveel mogelijk hartveilige buurten: buurten met AED's én voldoende burgerhulpverleners.



**Claudia is
burgerhulpverlener:**

**“Het leven
redden van
een jongen
van 14 vergeet
je nooit meer”**

Claudia (46): “Ik weet niet eens meer precies hoe lang ik burgerhulpverlener ben. Een jaar of tien, vermoed ik. Maar ik weet nog wél hoe goed het voelde toen ik me aanmeldde. Een gevoel van verantwoordelijkheid en nieuwsgierigheid. En een soort stille belofte aan mezelf. Want als mij of iemand in mijn omgeving iets overkomt, hoop ik ook dat er snel iemand komt helpen. Dan vind ik dat ik dat andersom óók voor een ander moet doen.”

“In de loop der jaren ben ik zo’n 8 tot 10 keer in actie gekomen. Soms was de ambulance er al. Soms waren er al andere burgerhulpverleners. Dat blijft bijzonder: die mensen die uit alle hoeken komen aanrennen of aanfietsen. Alsof het een stille afspraak is die we met elkaar hebben gemaakt. Je doet het samen en dat raakt me elke keer weer. Het geeft een gevoel van veiligheid. Niet alleen voor de persoon in nood, ook voor mezelf. Ik ben er trots op dat we dit in Nederland zo goed doen met elkaar.”

Het leven redden van een jongen van 14 vergeet je nooit meer

“Sommige gevallen blijven me altijd bij. Zoals een jongen van 14. Hij viel van zijn fiets, pal voor mijn werk. Ik was er samen met iemand die ook kon reanimeren. We zijn gestart met de reanimatie. Gelukkig was de ambulance er heel snel. Hij heeft het overleefd. Dat zijn momenten waarop je later even stil wordt. Je schakelt snel, doet wat je moet doen. Pas daarna dringt tot je door wat je eigenlijk hebt gedaan: je hebt iemand tijd gegeven. Leven.”

Anderen overtuigen

“Toen ik besloot om me aan te melden, heb ik dat niet eerst met mijn gezin besproken. Ik deed het gewoon. Wel sprak ik er over met mijn zwager, hij is brandweerman. In zijn werk heeft hij hier regelmatig mee te maken. Soms probeer ik anderen die een reanimatiecursus hebben gedaan te overtuigen om zich aan te melden. Zo is mijn man Joost ook burgerhulpverlener geworden. Als we allebei thuis zijn, ga ik meestal. Maar hij helpt me dan wel op weg.”

Een goed gevoel, ook als het niet goed afloopt

“Het kan ook anders aflopen. Vlakbij mijn huis kreeg een Belgische man een hartstilstand. Ik was als eerste ter plaatse met een AED. Ik heb de stickers van de AED opgeplakt en een schok toegediend. Hij is met hartslag naar het ziekenhuis gegaan, maar helaas heeft hij het niet gered. Zijn familie heeft hierdoor nog wel de kans gehad om afscheid van hem te nemen. En hij heeft twee organen kunnen doneren. Daardoor leven nu twee mensen verder.”

Waardevol contact met de nabestaanden

“Zijn vrouw, die toevallig ook Claudia heet, heeft me later opgezocht. We hebben nog steeds contact. Soms stuurt ze me een foto van haar kleinkinderen. Ze is dankbaar dat er mensen bij hem waren in de laatste momenten. En dat dankzij de reanimatie zijn laatste wens van orgaandonatie mogelijk is geweest. Dat raakt me nog steeds.”

Even helemaal van slag

“Na die reanimatie in mijn eigen wijk was ik wel even van slag. Niet eens door emotie, maar

puur een lichamelijke reactie. Ik wilde gaan koken, maar mijn handen deden niet wat mijn hoofd bedacht. Ik liet het eten aanbranden. Alsof mijn lichaam even moest bijkomen.”

Een gemiste oproep

“Toch heb ik geen moeite met het feit dat het soms niet lukt. Want als ik er niet was geweest, was het sowieso misgegaan. Nu heb ik iemand tenminste een kans gegeven. Dat besef geeft rust. Wat ik wél lastig vond, was die ene oproep die ik niet hoorde. Een man in de buurt overleed. ►



“Ik let overal op AED's, dat gaat vanzelf”

Ik heb even gedacht: Wat als...? Maar uiteindelijk kun je niet altijd overal zijn. Dat is nu eenmaal zo.”

Goed voorbereid zijn

“Door de jaren heen ben ik steeds praktischer geworden. Ik volg ieder jaar een herhalingscursus reanimatie. Af en toe neem ik de stappen nog eens door. En ik let overal op AED's, dat gaat vanzelf. Zelfs in het buitenland doe ik dat. 's Nachts staat mijn telefoon uit, ik wil mijn telefoon liever niet in de slaapkamer. En ik weet dat de ambulance in Wateringen er in de nacht sneller is dan ik. Je moet keuzes maken die voor jouw situatie kloppen.”

Probeer het ook

Probeer gewoon of het ook iets voor jou is. “Soms vragen mensen me of je een bepaald type moet zijn. Dan zeg ik altijd: je moet iets willen doen voor een ander. Een doener zijn. Een

mensen-mens. Maar het gekke is: je weet pas hoe je reageert als je telefoon gáát. Ik dacht vroeger dat ik zou bevriezen. Maar dit blijkt niet zo te zijn. Ik kom juist in actie. Misschien verras jij jezelf ook wel.”

“Daarom zeg ik tegen iedereen die twijfelt: probeer het gewoon. Vind je het toch niks, dan kun je altijd stoppen. Maar als je kunt reanimeren, waarom zou je het dan niet doen? Hoe meer burgerhulpverleners er zijn, hoe sneller hulp ter plaatse is. En dat kan echt het verschil maken tussen leven en dood.

Ik hoop dat mensen zich aanmelden. Want ieder van ons kan op een dag degene zijn die het verschil maakt. En soms zelfs meer dan dat. Soms kun je iemand tijd geven. Afscheid. Hoop. Leven. En dat is het mooiste wat je ooit zult doen.” ■



Ook jij bent nodig!

Meld je ook aan als burgerhulpverlener via
hartstichting.nl/buhv

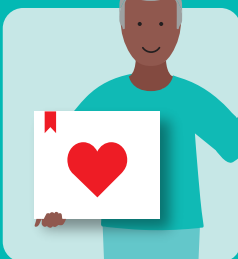
*Of scan
de QR-code*



Wat doe je als burgerhulpverlener?

Je telefoon trilt. Een piepje waardoor je hartslag even omhoog schiet. Iemand in jouw buurt heeft nú hulp nodig.

1



Registreer je als burgerhulpverlener

Je hebt een reanimatiediploma en je meldt je aan bij oproep-systeem HartslagNu.

2



112 krijgt melding van een hartstilstand

Iemand in je buurt belt 112 bij een hartstilstand.

3



Je ontvangt een oproep

Je krijgt een oproep op je mobiel.

4



Ga naar het slachtoffer

Kun je even weg? Ga dan zo snel mogelijk naar het slachtoffer.

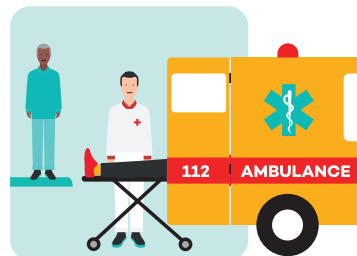
5



Reanimeer en gebruik een AED

Samen met andere burgerhulpverleners start je met reanimeren en sluit je een AED aan.

6



Zorgverleners nemen het over

Je gaat door met reanimeren tot de ambulance arriveert en de zorgverleners de reanimatie overnemen.



Alles wat je wilt weten over burgerhulpverlening

Kan er iets mis gaan omdat ik geen ervaren hulpverlener ben?

Bedenk altijd: zonder hulp overlijdt iemand met een hartstilstand. Je poging het slachtoffer te redden heeft dus altijd zin. En jouw inzet is waardevol voor naasten. Het geeft hen troost

dat iemand snel is gaan reanimeren en er alles aan heeft gedaan om hun dierbare te redden. Misschien ben je bang dat je niet meer weet hoe je moet reanimeren. Vertrouw erop dat in een noodsituatie de kans groot is dat alles wat je geleerd hebt spontaan naar

boven komt. En anders kan de 112-meldkamer je ook altijd begeleiden.

Sta ik er alleen voor als ik ga?

De kans is heel groot dat er ook andere burgerhulpverleners bij het slachtoffer zijn. Meer mensen in de buurt krijgen dezelfde oproep

en komen mogelijk ook helpen. Bovendien is degene die 112 belt ook bij het slachtoffer. Je bent dus niet alleen.

Moet ik 24 uur per dag beschikbaar zijn?

Nee, in het systeem geef je zelf aan wanneer je beschikbaar bent. Bij een oproep ben je nooit verplicht om naar het slachtoffer te gaan. Misschien zie je de oproep niet op tijd, ben je te ver van het slachtoffer vandaan of kun je gewoon echt niet weg. Het systeem houdt er rekening mee dat niet iedereen op dat moment beschikbaar is en stuurt daarom meerdere burgerhulpverleners een oproep.

Wie kan burgerhulpverlener worden?

Als burgerhulpverlener moet je 18 jaar of ouder zijn en de afgelopen 2 jaar één van deze trainingen hebt gevolgd: een basis- of herhalingscursus reanimatie; een reanimatietraining als

**“Je kunt
het nooit
fout doen”**

HartslagNu is het landelijk reanimatie oproepsysteem gekoppeld aan de meldkamer van 112.



bedrijfshulpverlener of EHBO'er; een reanimatie-training voor je beroep of studie (bijvoorbeeld in de zorg, bij de brandweer of bij de politie).

Wie haalt de AED en is de AED altijd beschikbaar?

Een deel van de oproepen burgerhulpverleners krijgt een adres door van een AED en haalt deze eerst op. Een ander deel krijgt het verzoek om direct naar het slachtoffer te gaan. In het oproepsysteem staat vermeld op welke tijdstippen de AED toegankelijk is. De 112-centrale geeft alleen locaties door van AED's die beschikbaar zijn. Mocht de AED in een afgesloten kast zitten die met een code te openen is, dan krijg je bij je oproep de pincode om de kast te openen.

Met wie kan ik na een reanimatie praten?

Iemand reanimeren is een indrukwekkende ervaring. Om deze gebeurtenis goed te verwerken, kan het helpen erover te praten met bijvoorbeeld familie, vrienden of collega's. Je krijgt na een oproep altijd een vragenlijst van HartslagNu met de vraag of je hulp hebt verleend en behoefte hebt aan contact. Als het nodig is, biedt HartslagNu een luisterend oor. Een reanimatie kan een emotionele ervaring zijn. Helaas loopt het niet altijd goed af. Als je hulp hebt geboden, is het belangrijk dat je jezelf realiseert dat dat nooit jouw schuld is. Zonder hulp reedt het slachtoffer het sowieso niet. Uiteraard mag je ook altijd zelf contact opnemen

met HartslagNu. Daarnaast heeft HartslagNu een digitaal platform waarop je anoniem in contact kunt komen met andere betrokkenen bij de reanimatie: HartslagSamen.

Wat doe je als iemand niet gereanimeerd wil worden?

Als iemand niet gereanimeerd wil worden, maakt iemand dit kenbaar met een niet-reanimerenpenning, -verklaring of tatoeage. Zie je dit direct? Dan start je niet met reanimeren. Als je tijdens het reanimeren een niet-reanimerenpenning of -tatoeage ziet stop je met reanimeren.

“Je staat er nooit alleen voor.”



Ja, ik wil kunnen helpen

Meld je aan als burgerhulpverlener en kom in actie bij een hartstilstand in jouw buurt. Ga naar **hartstichting.nl/buhv**

Of scan de QR-code



Pim kreeg een oproep om zijn vader Theo te reanimeren



De deur was dicht, ik moest aanbellen

Pim (38) leerde reanimeren tijdens een EHBO-cursus voor zijn werk in de bouw. Daarna meldde hij zich aan als burgerhulpverlener bij Hartslag-Nu. Hij wist toen nog niet dat hij daarmee zijn vaders leven zou redden.

“Ik had al twee keer eerder een reanimatie-oproep gehad, maar beide keren kon ik niet. Op een avond lag ik op bed voetbal te kijken. Opeens verscheen er een bericht op mijn mobiel: REANIMATIE! Ik herkende meteen het adres van mijn ouders.”

“Zo snel mogelijk, nog in mijn korte broek en op blote voeten, ben ik op mijn fiets gesprongen. Ik heb niet eens aangeklikt dat ik zou gaan. Ik dacht alleen maar: gaan, gaan, gaan.” Binnen een minuut was ik bij het huis van mijn ouders! Daar hoorde ik mijn moeder roepen: “Theo hoor je mij?” Het gekke is: ik voelde al dat het om mijn vader ging, terwijl hij nooit eerder hartklachten had.”

“De deur was dicht; ik moest aanbellen. Mijn moeder deed open, overstuur, met 112 aan de lijn.

Ze had me nog niet eens kunnen bellen. Binnen lag mijn vader op de grond. Mijn moeder had hem al neergelegd en spullen aan de kant gezet.”

“Ik was de eerste burgerhulpverlener en begon meteen met reanimeren. De adrenaline gierde door mijn lijf; ik handelde op de automatische piloot. Kort daarna kwam er hulp met een AED. Er waren één of twee schokken gegeven en bij de derde schok kwam zijn hartslag terug—nog vóór de ambulance er was.”

“In het ziekenhuis werd mijn vader direct gedotterd en daarna in coma gehouden. Artsen konden niets beloven. Die onzekerheid was vreselijk. Na drie dagen kwam mijn vader bij. Eerst kon hij alleen knikken, daarna weer praten. We moesten als familie een knop omzetten: het ene moment denk je aan afscheid, het volgende moment loopt hij weer rond.”

“Hoe blij we ook zijn: het was traumatisch. Ik was maanden snel overprikkeld en moe, en kreeg kramp in mijn borst van de stress. 's Nachts beleefde ik alles opnieuw. En bij mijn ouders op de koffie zag ik hem weer op dat kleed liggen.” “Mijn vader vroeg later of het niet beter was geweest als iemand anders hem had gereanimeerd. Maar alles is goed gegaan. Ik had het echt niet anders gewild.”



Wil jij net als Pim een leven kunnen redden?

Meld je aan als burgerhulpverlener en kom in actie bij een hartstilstand in jouw buurt.

Ga naar
hartstichting.nl/buhv

Of scan
de QR-code



En daarna... wist ik niets meer

Het was een gewone woensdag in augustus. Theo (68), timmerman, had de hele dag klussen gedaan. Na het eten ging hij nog even naar het voetbalveld om zijn neefjes aan te moedigen. Thuis plofte hij op de bank met voetbal op tv. "Ik weet nog dat mijn vrouw Carla binnenkwam van haar werk," vertelt hij. "En daarna... weet ik niks meer."

"Toen ik bijkwam, moest mijn familie mij vertellen dat ik een hartstilstand had gehad. Dat mijn eigen zoon mij als eerste had gereanimeerd. En dat het hele dorp klaarstond. Daardoor ben ik er nog."

"In het ziekenhuis ben ik gelijk gedotterd. Mijn ene kransslagader zat voor 100% dicht en de andere al voor 80%, wat tot de hartstilstand heeft geleid. Heel gek, want in juli had ik nog de Nijmeegse Vierdaagse gelopen en ik werkte vijf à zes dagen in de week. Ik had helemaal geen klachten. De hartstilstand kwam voor mij uit het niets. Drie dagen werd ik in coma gehouden. Mijn familie wist niet hoe het zou aflopen. Ze spraken

zelfs al over een begrafenis... dat hoor je later pas. Dat is zo heftig."

"Ik herstelde best snel en was er in het begin heel nuchter onder. Ik dacht, oké dit is er gebeurd, maar ik ben er nog en ik ga mijn leven weer oppakken. Na een paar maanden kwam de klap pas. Ik moest rustiger aan doen en langzaam opbouwen. Voor mijn hartstilstand hadden Pim en ik al elke dag contact. Maar dat ging met name over het werk. We zijn allebei timmerman. Nu praten we meer over diepgaandere zaken."

"Ik ben ontzettend dankbaar dat ik er nog ben. Ik kan mijn kinderen en kleinkinderen nog zien. De steun die we als familie uit het dorp hebben gekregen is ongelooflijk. We hebben zoveel lieve berichten en kaarten gehad. Toen ik de eerste keer weer met mijn vrouw door het dorp liep, kwamen mensen naar ons toe om te zeggen dat ze zo blij waren om ons weer te zien of om ons gewoon een knuffel te geven. Heel hartverwarmend."

"Zelf ben ik ook burgerhulpverlener en ik hoop dat ik op een dag ook voor iemand anders kan klaarstaan als dat nodig is. Heel bizar eigenlijk, want later zag ik dat ik de oproep van mijn eigen reanimatie ook had ontvangen."

Veel bereikt op het gebied van hartstilstand

Gelukkig is er in de afgelopen jaren veel veranderd rond hartstilstand. In de jaren 60 was je vooral afhankelijk van het ziekenhuis. Nu worden er elke dag, overal in Nederland, levens gered bij een hartstilstand.

Jaren '60

Ziekenhuizen richten hartbewakingsafdelingen in om het hartritme bij hartpatiënten te bewaken.

Archief azM/ Maastricht UMC+



Jaren '70

De eerste medisch directeur van de Hartstichting, dr. E. Dekker, bepleit dat ook leken moeten leren reanimeren.



Jaren '70 / '80

Jasper: "Ik heb een erfelijke hartritmestoornis, uit voorzorg kreeg ik een ICD. 2,5 jaar na plaatsing ging hij voor het eerst af, ik was 39. Op dezelfde leeftijd kreeg mijn oom een hartstilstand en overleed. Mijn ICD heeft me inmiddels al acht keer gered."

1964

1970

1980



1964

Oprichting Hartstichting



Jaren '70

Ambulances krijgen hartmonitoren en defibrillatoren.



Jaren '60 / '70

Ineke: "Mijn vader kreeg begin jaren '70 een hartinfarct, er kon niets aan gedaan worden. Hij heeft nog een aantal jaren geleefd maar is toen aan een hartstilstand overleden. Nu ik zelf hartproblemen heb, zijn er wel behandelingen."



Jaren '80

De eerste ICD's tegen hartritmestoornissen die een hartstilstand kunnen veroorzaken worden geïmplant.



Dankzij de steun van onze donateurs hebben we al veel kunnen bereiken

Wilt u ons ook steunen zodat we nog meer levens kunnen redden? Doe jouw donatie op hartstichting.nl/doneren



Of scan de QR-code

Jaren '80

De eerste AED's komen op de markt. Een AED kan het hartritme bij een hartstilstand weer herstellen.



Jaren '00

Het is wettelijk toegestaan voor iedereen om een AED te gebruiken. Daar heeft de Hartstichting zich jaren sterk voor gemaakt.



Jaren '10

Dankzij het grote aantal burgerhulpverleners en AED's kan in heel Nederland binnen 6 minuten worden gestart met reanimatie.



1990

2000

2010

2020

Toekomst



Jaren '90

Verskillende genetische oorzaken van erfelijke hartziekten worden ontdekt.



Jaren '00 / Nu

Kees: "Begin 2023 zakte ik tijdens een training in elkaar. Ik ademde niet meer. De voetbaltrainer startte gelijk met reanimeren. Binnen 5 minuten was er een AED. Na de 2e schok ging mijn hart weer kloppen. Nu heb ik een ICD."



Jaren '10

Sinds 2018 is er in Nederland één landelijk reanimatie oproepsysteem: HartslagNu.



De toekomst...

Smartwatches die een hartstilstand signaleren en 112 alarmeren, zodat mensen met een hartstilstand zonder getuige ook gered kunnen worden.

Samen maken we Nederland hartveilig

Elke seconde zonder hulp is een seconde te veel. Daarom doet de Hartstichting méér dan mensen oproepen om te reanimeren. Zo zorgen we o.a. voor meer AED's in woonwijken, reanimatieonderwijs en financieren we onderzoek.

Nederland één 6-minutenzone

In een 6-minutenzone bieden mensen binnen 6 minuten de juiste hulp bij een hartstilstand. Ze bellen 112, starten met reanimeren en zetten een AED in. Hiermee vergroot je de kans op overleven van het slachtoffer aanzienlijk. Snelle hulp maakt het verschil tussen leven en dood.

Voor een goed werkende 6-minutenzone zijn nodig:

- een reanimatie oproepsysteem, gekoppeld aan de meldkamer van 112
- veel burgerhulpverleners
- voldoende AED's die zijn aangemeld bij het oproepsysteem

In Nederland hebben we één landelijk reanimatie oproepsysteem: HartslagNu. Nederland is het eerste land ter wereld dat een landelijk en fijnmazig reanimatienetwerk van burgerhulpverleners kent. Dit netwerk van vrijwilligers is constant in beweging en nieuwe aanmeldingen blijven nodig om zoveel mogelijk levens te kunnen redden.



Reanimatieonderwijs op school

De meeste hartstilstanden gebeuren thuis. Ook jongeren kunnen er dus getuige van zijn. Daarom is het belangrijk dat zij weten hoe ze een hartstilstand herkennen en direct kunnen handelen. De Hartstichting ontwikkelde daarom een speciale reanimatieles voor middelbare scholen.

Reanimatiecursus in de buurt

Als burgerhulpverlener is het belangrijk dat je je reanimatiekennis en -vaardigheden up-to-date houdt. Daarom volg je elk jaar een herhalingscursus. Overal in Nederland zijn aanbieders van reanimatietrainingen, er is dus altijd wel een opleider bij jou in de buurt. Kijk hier voor het cursusaanbod van de Reanimatiepartners van de Hartstichting.



Meld je aan voor een reanimatiecursus | Hartstichting. Of ga naar hartstichting.nl/reanimatiecursus

Levens redden met een smartwatch

Smartwatches die een hartstilstand kunnen signaleren én snel hulpdiensten kunnen inschakelen. Daaraan werken wetenschappers met steun van de Hartstichting. Dat is heel belangrijk voor mensen die een hartstilstand krijgen als er geen getuige is die hulp kan inschakelen en verlenen.

Zonder hulp hebben zij geen kans om te overleven. De onderzoekers zijn erin geslaagd met zo'n smartwatch betrouwbaar vast te stellen wanneer de bloedsomloop stilvalt, zoals bij een hartstilstand. Daarmee is een belangrijke stap gezet richting snelle alarmering en tijdige hulp, juist in situaties waarin niemand aanwezig is om in te grijpen.

Heeft jouw buurt al een AED?

Wist je dat de meeste hartstilstanden in en rond het huis plaatsvinden? Op BuurtAED.nl haal je in 30 dagen met je buurt geld op voor een AED. Met buitenkast én 5 jaar service en onderhoud. Met meer AED's in woonwijken, worden meer levens gered. BuurtAED is een initiatief van de Hartstichting. Philips en Univé Buurtfonds geven korting op het AED-pakket. De AED meld je aan bij HartslagNu. Zo draag je met elkaar bij aan een hartveilige buurt.

Ook biedt Univé Buurtfonds een vergoeding voor een reanimatiecursus met jouw burens ter waarde van € 210 incl. btw voor iedere geplaatste BuurtAED.



Spoedcursus in 5 minuten

Elk jaar krijgen zo'n 180.000 mensen een hartinfarct, hartstilstand of beroerte (inclusief een TIA). Snelle hulp kan levens redden. Met de gratis online Spoedcursus van de Hartstichting leer je in slechts 5 minuten wat de signalen zijn en wat je moet doen.



Scan de QR-code en volg de Spoedcursus in slechts 5 minuten
Of ga naar hartstichting.nl/spoedcursus

Levensreddend onderzoek

Een plotselinge hartstilstand voorspellen met AI, boezemfibrilleren afremmen via vet en littekenweefsel, of slimmere cholesterolverlagers voor mannen én vrouwen? Het is slechts een greep uit het onderzoek waar topwetenschappers momenteel met financiële steun van de Hartstichting aan werken.

Wetenschappelijk onderzoek is hard nodig om te voorkomen dat mensen overlijden of ziek en steeds zieker worden door hart- en vaatziekten.



We ontwikkelen de Spoedcursus en doen onderzoek naar snellere alarmering

Wil je dat we dit kunnen blijven doen? Help ons dan met een donatie op hartstichting.nl/doneren

Of scan de QR-code



5

burgerhulpverleners aan het woord

Elke oproep begint met één moment waarop iemands wereld stilvalt. En dan hangt alles af van mensen die opstaan, rennen, durven. Op de volgende pagina's lees je de verhalen van vijf burgerhulpverleners: over adrenaline en focus, over twijfel die plaatsmaakt voor doen, en over verantwoordelijkheid die je voelt vanaf de eerste seconde. Niet omdat ze helden zijn, maar omdat ze er waren toen elke seconde telde.

“Ik voel het meteen: iemand vecht voor zijn leven”

Lucien (32 jaar), burgerhulpverlener in Bunschoten-Spakenburg

“Bij een oproep weet en voel ik het meteen: iemand in mijn buurt vecht voor zijn leven. Er is geen moment te verliezen. Ik trek mijn jas aan, ren naar buiten en ben onderweg. De spanning voel ik elke keer, ook na 10 jaar.”

Lucien is inmiddels al ruim 40 keer opgeroepen als burgerhulpverlener. Vaak is hij niet alleen. “In mijn buurt zijn veel burgerhulpverleners; soms staan we met vijf man bij een melding. Dat geeft een gevoel van verbondenheid.”

Niet elke reanimatie loopt goed af. “Daar moet je nuchter in blijven. Ik zeg altijd tegen mezelf: ze waren al dood. Ik kan alleen proberen iemand nog een kans te geven. En die ene keer dat het wél lukt, dat iemand blijft leven... dat is onbetaalbaar.”

“Ik raad iedereen aan om burgerhulpverlener te worden. Je maakt écht het verschil. Mensen zijn zó dankbaar, ook als het niet lukt. Twijfel je of je het kunt? Probeer het gewoon. Je staat er nooit alleen voor. Meestal zijn er anderen bij, en de ambulance is onderweg. Je kunt een leven redden. Waarom zou je dat niet proberen?”



“Ik wil er zijn als elke seconde telt”

Sebastiaan (43), burgerhulpverlener in Hendrik-Ido-Ambacht

“Het moment dat je hoort dat iemand in jouw buurt een hartstilstand heeft gehad, grijpt je aan. Het is niet zomaar een melding, het is iemands leven. Iemands vader, moeder, partner, kind. Alleen al de gedachte dat jij misschien het verschil kunt maken, dat iemand dankzij snelle hulp kan blijven leven, dat maakt diepe indruk.”

Sebastiaan is al ruim vijftien jaar burgerhulpverlener, maar die pieptoon raakt hem elke keer opnieuw. “Ik weet precies wat dat geluid betekent. De adrenaline schiet door mijn lijf, maar tegelijk is er rust. Focus. Elke oproep is anders, maar één gevoel blijft hetzelfde: geen twijfel. Iemand heeft mijn hulp nodig.”

Niet elke inzet loopt goed af, weet hij ook. “Maar als we alles hebben gedaan wat mogelijk was, dan kan ik het loslaten. Dan heeft die persoon een kans gehad.”

Naast zijn werk geeft Sebastiaan reanimatielessen, waarin hij ook bewust praat over de emotionele kant. “Je moet rustig kunnen blijven, ook als de situatie heftig is”. Een reanimatiecursus helpt dan om zelfvertrouwen te krijgen. Zijn boodschap is duidelijk: iedereen kan iets doen. “De meeste hartstilstanden gebeuren thuis. Als je weet wat je moet doen, kun je misschien het leven redden van iemand die je lief is.”



“Je hoeft geen superheld te zijn, je moet alleen durven doen”

Şöhret (27 jaar), burgerhulpverlener in Almere

“Reanimeren is niet te vergelijken met oefenen op een pop. De 1e keer dat ik iemand zonder hartslag aanraakte, voelde onwerkelijk. Je beseft: deze persoon is eigenlijk al dood. Dat is heftig, maar juist daarom moet je iets doen. Je kunt het verschil maken tussen leven en dood.”

Şöhret is al zo'n 30 keer opgeroepen. “Na een oproep praat ik meestal met mijn ouders. Dat vind ik fijn”. Ook zij maakte momenten mee die haar altijd bijblijven. “Een keer ging het om een jongen van 17. Zo jong. Meestal zijn het ouderen, maar dit greep me extra aan. In zulke momenten voel ik alles tegelijk: verdriet, machteloosheid. Maar ook trots, omdat ik er was, dat ik iets heb kunnen doen.”

Zorgen voor anderen loopt als een rode draad door haar leven. Als doktersassistente in opleiding staat ze altijd voor anderen klaar. “Op het moment zelf denk je nergens meer aan, alleen aan de persoon die je probeert te redden. Natuurlijk is het spannend, maar het gevoel dat je écht iets kunt betekenen, overheerst.” Die verantwoordelijkheid gaat voor alles. “Als ik op een feestje ben en er komt een melding, dan ga ik. Want voor mij is het simpel: een leven redden is belangrijker dan plezier maken.”



“De adrenaline gierde nog lang door mijn lichaam”

Hanneke (33 jaar), burgerhulpverlener in Leiden

“Dat geluid, die trilling... ik schrok, maar binnen secondes was ik onderweg. Ik rende door de straten van Leiden. Het bleek verder dan ik dacht en ik kwam hijgend aan. De ambulance was er al, dus ik hoefde niet te reanimeren. Maar de adrenaline gierde nog lang door mijn lichaam.”

De laatste oproep van Hanneke voelde achteraf bijna als een oefening. “Ik weet nu hoe de app werkt, hoe mijn lijf reageert. Hoe het voelt om echt te moeten handelen. Dat helpt me. De volgende keer schakel ik nóg sneller. Dat ik iets kan betekenen voor iemand in mijn eigen buurt, dát is wat mij drijft.”

Om goed voorbereid te zijn, legt Hanneke altijd makkelijke schoenen bij de deur en draagt ze een ‘kiss of life’ sleutelhanger. “Dat geeft mij een veiliger gevoel.”

“Ik heb ervoor gekozen om alleen overdag en in de avond oproepbaar te zijn. Dus ik sta van 23.00 uur tot 07.00 uur uit en krijg dan geen oproepen binnen. Dat is een keuze.” HartslagNu biedt deze mogelijkheid, zodat mensen zelf kunnen bepalen wanneer zij wel of niet opgeroepen worden. “Overdag en ’s avonds ben ik oproepbaar. Dit voelt als een goed evenwicht tussen beschikbaar zijn en goed voor mezelf zorgen.”



“Het kost zo weinig en het kan zoveel betekenen”

Thijmen (24 jaar), burgerhulpverlener in Enschede

“Vanaf het moment dat ik aankom totdat de ambulance er is, zie ik de patiënt als mijn verantwoordelijkheid. Die gedachte geeft focus. Ik vergeet de wereld om me heen en doe wat moet gebeuren. Alles draait om actie, niet twijfelen.”

Thijmen is nu zo'n 6 jaar burgerhulpverlener. “De reden dat ik me heb aangemeld, was een reanimatie die ik destijds op straat meemaakte. Ik kon toen al reanimeren, maar ik was nog geen burgerhulpverlener. Die ervaring raakte me diep. Ik dacht: stel dat ik dit vaker kan doen, dat ik me voorbereid, dat ik kan helpen.”

“In een reanimatie-situatie is er geen ruimte voor discussie. Duidelijkheid redt levens. Als iemand anders eerder is en de leiding neemt, dan volg ik. Het gaat niet om ego, het gaat om de patiënt. Na afloop is er soms gelegenheid om na te praten met andere burgerhulpverleners. Dat is fijn, zij begrijpen precies wat het met je doet. Dat helpt om dingen te verwerken.”

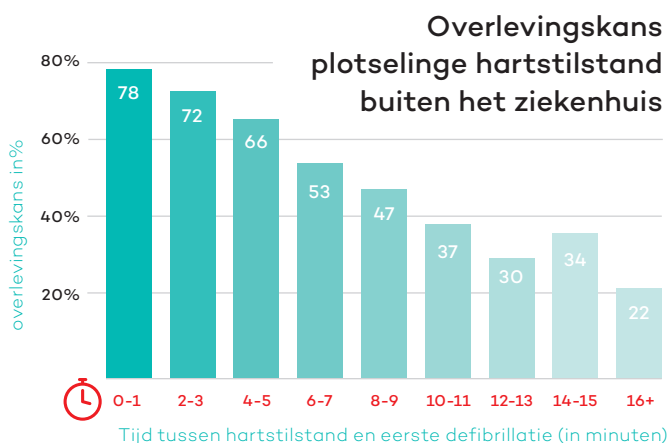
“Als ik één boodschap mag meegeven, is het deze: help elkaar. Het kost zo weinig, en het kan zo veel betekenen.”



Hoe sneller, hoe beter!

Snelle hulp bij een hartstilstand

Als je binnen de eerste 6 minuten bij een hartstilstand reanimeert en bij een schokbare hartritmestoornis defibrilleert met een AED is de overlevingskans 50-70%. Elke minuut later dat een AED wordt ingezet, verlaagt de overlevingskans met 6-10%. Als omstanders reanimeren daalt de overlevingskans langzamer, met zo'n 3-5% per minuut



Hartstilstand

Bij een hartstilstand is iemand bewusteloos en ademt niet meer of niet normaal. Het hart pompt geen bloed meer rond. De toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar het lichaam stopt. Dit is een levensbedreigende situatie.

Spoed!

Bij een hartstilstand telt elke minuut!

Als niet wordt ingegrepen gaat het slachtoffer dood.

De grootste kans op overleven is als omstanders snel hulp bieden:



1. Bel direct 112



2. Start met reanimeren



3. Gebruik een AED

Slachtoffers

Naar schatting krijgen

17.000

mensen per jaar een hartstilstand

buiten het ziekenhuis.



De gemiddelde leeftijd is **67 jaar** en **70% is man**.



Plaats van hartstilstand en reanimatie

70%

in en om het woonhuis



30%

in openbare ruimtes, zoals op straat, winkelcentra en kantoor

Overleving

Ca. 23% van de slachtoffers die zijn gereanimeerd, overleeft het. In de jaren 90 overleefde nog maar 9% van de slachtoffers een hartstilstand.



AED

Een AED is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hart stilstand. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok. Snelle inzet van een AED is van groot belang voor de overlevingskans van het slachtoffer. Elke minuut dat er later een schok wordt gegeven, zorgt ervoor dat de kans kleiner wordt dat een schok de hartstilstand kan opheffen.

HartslagNu

HartslagNu is het landelijk reanimatie oproepsysteem. Belt iemand 112 bij het vermoeden van een hartstilstand, dan roept het systeem burgerhulpverleners op in de buurt van het slachtoffer.

De burgerhulpverleners krijgen de opdracht om te reanimeren óf eerst de dichtstbijzijnde AED te halen die is aangemeld bij het oproepsysteem. Zo krijgt het slachtoffer snel de juiste hulp, terwijl de ambulance onderweg is. Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuten sneller ter plaatse dan de ambulance. Daardoor kan sneller gestart worden met reanimeren en een schok met een AED worden toegediend. En dat geeft een betere kans op overleving.

Bij HartslagNu zijn aangesloten:



275.000

burgerhulpverleners



30.000

AED's

Per jaar zijn er meer dan **12.500** reanimatiemeldingen.



Doneer en maak snelle hulp bij een hartstilstand mogelijk

Doe jouw donatie op hartstichting.nl/doneren

Of scan de QR-code



HartslagNu is het reanimatie oproepsysteem van Nederland



hartslagnu.nl

7 redenen om je aan te melden als burgerhulpverlener

- 1 Een hartstilstand kan iedereen overkomen, meestal gewoon thuis. Dit kan dus ook in jouw straat zijn.
- 2 In de eerste minuten is hulp het hardst nodig.
- 3 Burgerhulpverleners zijn vaak sneller ter plekke dan de ambulance.
- 4 Door direct te reanimeren en een AED te gebruiken, stijgt de overlevingskans sterk.
- 5 Je kunt het niet verkeerd doen. Zonder reanimatie en inzet van een AED overlijdt het slachtoffer sowieso. Jij kunt mensen nog een kans geven.
- 6 Je staat er niet alleen voor: er worden meerdere hulpverleners opgeroepen en de ambulance is onderweg.
- 7 Je kiest zelf: je bent nooit verplicht te gaan, maar als je kunt, ben je van onschatbare waarde.