



## Stichting Fryslân Hartveilig



/FryslanHartveilig



@FrIHartveilig

### Postadres

Westersingel 4  
8913 CK Leeuwarden

### Contact

Peter de Ruiter (secretaris): 06 27 02 80 03  
Erwin Duursma (voorzitter): 06 24 75 75 55

### Email

info@fryslanhartveilig.frl

### Partners



hartslagnu.nl



hartstichting.nl

Hartstichting

STICHTING  
**DE FRIESLAND**  
STEUNT INNOVATIES IN DE ZORG

stichtingdefriesland.nl

  
[www.fryslanhartveilig.frl](http://www.fryslanhartveilig.frl)



**Als elke seconde telt...**

**... kunnen wij dan op  
je rekenen?**



**fryslân  
hartveilig**

# Fryslân Hartveilig

Elke week worden 300 Nederlanders buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Voor Friesland zijn dat zo'n twaalf reanimaties per week, elke week weer. Jong, oud, man of vrouw: het kan iedereen overkomen. Op dit moment is de kans dat iemand een hartstilstand overleeft zo'n 15%. Dit percentage kan en moet veel hoger!

Bij een reanimatiesituatie is de tijdsfactor voor een groot deel bepalend voor de uiteindelijke uitkomst van de reanimatie: elke seconde telt! Zes minuten na het ontstaan van een hartstilstand treedt in de meeste gevallen al onherstelbare hersenschade op. Helaas is de aanrijdtijd van een ambulance vaak langer dan zes minuten.

Om het overlevingspercentage te verhogen zijn wij afhankelijk van burgerhulpverleners. Zij

starten zo snel mogelijk de reanimatie op en overbruggen hiermee de tijd tot de aankomst van professionele hulp.

Elke minuut uitstel van reanimatie betekent een afname van de overlevingskans met 10%. De Nederlandse Hartstichting stimuleert de vorming van zogenaamde zesminutenzones: binnen zo'n zone zijn binnen zes minuten na het optreden van een hartstilstand voldoende burgerhulpverleners (en een AED) beschikbaar om te starten met een reanimatie.

Daarnaast is dus een dekkend netwerk van AED's (die 24/7 beschikbaar zijn) essentieel. Een AED zorgt in het geval van een hartstilstand als gevolg van een levensbedreigende ritmestoornis voor een verhoogde overlevingskans en is dus onmisbaar in elke reanimatiesetting.



## Hoe verschil maken?

Hoewel de hulpdiensten een wettelijke plicht hebben om binnen 15 minuten na melding bij een slachtoffer te zijn, en dat gelukkig steeds vaker lukt, is dat bij een hartstilstand niet snel genoeg.

Samen kunnen wij ervoor zorgen dat de hartveiligheid van Friesland wordt verbeterd. Want hoe meer mensen weten wat ze moeten doen als ze getuige zijn van een hartstilstand, hoe sneller er gestart kan worden met reanimeren. En hoe beter de dekking van AED's is, hoe sneller ze ook ingezet kunnen worden.

Reanimeren kan je niet zomaar. Tijdens een cursus van een paar uur leer je hoe je moet reanimeren, waar je op moet letten en hoe je een AED in moet zetten. Om burgerhulpverlener te worden moet je een cursus volgen bij een, door de Nederlandse Hartstichting en Nederlandse Reanimatie Raad, goedgekeurde reanimatiepartner. Als je al elders een BHV-, EHBO- of reanimatiecursus hebt gevolgd, kan je in de meeste gevallen toch meedoen.

## En in de praktijk?

Op het moment dat er een melding van een reanimatie binnenkomt bij de Meldkamer Noord-Nederland worden er naast twee ambulances ook burgerhulpverleners gealarmeerd.

Via het alarmeringssysteem van HartslagNu krijgen maximaal dertig burgerhulpverleners binnen een cirkel van 1500 meter rond het slachtoffer een sms-bericht. In dit sms-bericht staat of het verzoek om rechtstreeks naar het slachtoffer te gaan en te beginnen met reanimeren of een AED op te halen en die mee te nemen naar het slachtoffer.

De praktijk leert dat er meestal zo'n vier of vijf burgerhulpverleners gehoor kunnen geven aan de oproep. Zo wordt de hulpverlening snel en efficiënt opgestart en neemt de overlevingskans van het slachtoffer toe.

## Doelen

- ♥ Het aantal burgerhulpverleners moet stijgen van 4.220 in medio 2015 naar 6.000 eind 2016.
- ♥ Het aantal AED's moet stijgen van 450 in medio 2015 naar 900 eind 2016.
- ♥ Het aantal 24/7 bereikbare AED's moet stijgen.





# fryslân hartveilig

## De organisatie

Stichting Fryslân Hartveilig is een organisatie zonder winstoogmerk. We zetten ons in om de kans op het overleven van een hartstilstand te vergroten. Stichting Fryslân Hartveilig is er van overtuigd dat er een grotere kans is om een acute hartstilstand te overleven door binnen zes minuten te starten met reanimeren. Dit kan mede gerealiseerd worden door een wijdverbreid netwerk van oproepbare burgerhulpverleners en een dekkend netwerk van AED's over de provincie Friesland.

Elke dag worden er mensen slachtoffer van een hartstilstand. In Nederland zijn dat er elke week 300. In 75% van de gevallen is er iemand bij, iemand die hét verschil kan maken. De kans op overleven in Friesland is nu nog 15%, ver onder het landelijk gemiddelde van 25%.

## Hoe kunt u meedoen?

Reanimeren is niet zomaar iets. Het is een (psychisch) zware gebeurtenis die zijn indruk achterlaat. Het is daarom belangrijk om te weten wat je te wachten staan.

Je kunt jezelf als burgerhulpverlener aanmelden. Daarnaast kun je ook een AED aanmelden. Deze zijn onmisbaar tijdens een reanimatie, omdat ze de kans op overleven met 50-60% kunnen vergroten.

### Aanmelden als burgerhulpverlener

Iedereen die een reanimatiecursus inclusief AED-bediening heeft gevolgd bij een erkende reanimatiepartner van de Hartstichting, kan zich aanmelden bij HartslagNu. Niet alle stichtingen en bedrijven waar u een reanimatiecursus kunt volgen zijn goedgekeurd door de Hartstichting. In Friesland zijn er 15 verschillende reanimatiepartners actief die, tegen lage kosten, reanimatiecursussen aanbieden. Zit je BHV-, EHBO- of reanimatiecursusleider er niet tussen dan is er nog wel een mogelijkheid om je aan te melden. Kijk hiervoor op onze website.

### AED aanmelden

Je kunt ook een Automatische Externe Defibrillator (AED) beschikbaar stellen bij een reanimatiemelding. Ook die dient aangemeld te worden bij HartslagNu. AED's vergroten de kans op overleven met 50% en zijn daarom van wezenlijk belang! Bij AED's speelt ook de bereikbaarheid een rol. Hangt de AED in een pand dat niet 24/7 geopend is? Geef dat dan duidelijk aan bij het aanmelden van de AED. Wij streven ernaar om zoveel mogelijk AED's 24/7 bereikbaar te maken. Bespreek daarom altijd de mogelijkheid om een buitenkast aan te schaffen.

## De mensen

### Het Bestuur

drs. Erwin F.J. Duursma,  
Voorzitter



Door een persoonlijke reanimatie-ervaring heb ik ondervonden hoe belangrijk het is om elkaar te kunnen helpen, op het moment dat het nodig is. Elkaar helpen en samenwerken is van groot belang en ik ben er trots op dat ik daar een bijdrage aan mag leveren. Er is al een hoop gerealiseerd de afgelopen jaren, daar morgen we trots op zijn.

Peter J. de Ruiter,  
Secretaris



Sinds het begin ben ik betrokken bij Stichting Fryslân Hartveilig. Tijdens mijn werkzaamheden als ambulanceverpleegkundige heb ik het belang van burgerhulpverlening bij een reanimatie leren kennen. Daarnaast ben ik met een aantal collega's ook reanimatiepartner van de Nederlandse Hartstichting en verzorg ik reanimatiecursussen.

### Raad van Advies

Het bestuur wordt ondersteund door een Raad van Advies bestaande uit professionals en deskundigen op verschillende gebieden.

Dhr. Marco Florijn  
Gebied: Openbaar Bestuur



Marco Florijn is oud-wethouder van de gemeente Leeuwarden en Rotterdam. Tegenwoordig is hij mede-eigenaar van Seastarters.

Dhr. Sietze Kijlstra  
Gebied: Ambulancezorg



Sietze Kijlstra is directeur Kijlstra Ambulancegroep en bestuurder RAV Fryslân.

Dhr. René de Wilde  
Gebied: Partner Deloitte



René de Wilde is partner bij Deloitte en lid van de Raad van Toezicht bij SC Heerenveen

Dr. Michaël Kuiper  
Gebied: Medisch inhoudelijk



Michaël Kuiper is als neuroloog intensivist werkzaam in het MCL en voorzitter van de wetenschappelijke commissie van de Nederlandse Reanimatieraad.

# Met elkaar, voor elkaar!