



Hartveilig wonen

Hulpverlener

VRIJWILLIGERSMAGAZINE HARTVEILIG WONEN

NUMMER 2 | DECEMBER 2014



OPEL EN FEYENOORD SAMEN IN NATIONALE WERVINGSCAMPAGNE VAN DE HARTSTICHTING

Hand in hand voor het leven

IN DIT MAGAZINE: Ploeggenoot van Feyenoord-verdediger Khalid Boulahrouz stierf door hartstilstand | Eric van Die overleefde vijf hartstilstanden op één dag | 'Noaberschap' als natuurlijk maatschappelijk draagvlak voor burgerhulpverlening | Reanimatiegame op computer en iPad: ik doe en ik begrijp



Zorg voor elkaar, ook dat is echte *leefkracht*

Menzis staat voor leefkracht. En dat is heel persoonlijk, elk mens geeft gezond en lekker leven een heel eigen invulling. De één loopt de marathon, de ander zoekt heel bewust naar de beste balans tussen werk en privé of focust op gezond eten en drinken. Wat je ook doet, leefkracht heb je niet alleen, dat heb je ook samen. Burgerhulpverlening is zorg voor elkaar. En ook dat is echte leefkracht.



“Wij willen zorg dichtbij houden voor iedereen”, zegt manager Mathijs Versteeg van Menzis. „Het credo met elkaar, door elkaar, voor elkaar van Hartveilig wonen zou net zo goed op Menzis kunnen slaan, daarom passen wij goed bij elkaar. De vrijwilligers van Hartveilig wonen zijn mensen die kosteloos zorg verlenen aan mensen in hun omgeving die dit heel hard nodig hebben. En dat vinden wij fantastisch.”

Zorg dichtbij

Bij Hartveilig wonen staan vele duizenden burgerhulpverleners ingeschreven. En het is juist dat grote aantal, wat de organisatie zo sterk maakt. Versteeg: „Wij kunnen ons aanbod in voorzieningen helaas niet aanpassen op iedereen persoonlijk. Maar voor grote groepen als de medewerkers van Hartveilig wonen kunnen wij wel voorzieningen ontwikkelen. En hoe meer vrijwilligers van Hartveilig wonen er bij ons zijn verzekerd, hoe meer wij kunnen doen. En dat vanuit een groter, gedeeld belang: met zorg dichtbij willen we zo veel mogelijk mensen op de been houden.”

Voor elk gelijk

Elk mens is bijzonder. Daarom kent Menzis geen medische selectie. Menzis accepteert iedereen, zowel in de basisverzekering als in de aanvullende polissen. Menzis kent geen leeftijdsafhankelijke premie, de pre-



MATHIJS VERSTEEG EN AART BOSMANS

mie is voor iedereen gelijk. Elk mens is er welkom onder dezelfde voorwaarden, ongeacht leeftijd of gezondheid. En medische klachten uit het verleden of heden zijn voor Menzis nooit een reden voor uitsluiting.

Menzis SamenGezond

Menzis SamenGezond is een spaarprogramma waarmee Menzis verzekerden wil stimuleren gezonder te leven. Deelnemers sparen punten, bijvoorbeeld door zich

in te schrijven als orgaandonor of vrijwilliger van Hartveilig wonen. Ook belooft Menzis trouwe klanten met extra punten per verzekerd jaar. De deelnemers kunnen deze punten in een webshop besteden aan interessante kortingen, leuke producten op het gebied van gezondheid of een donatie aan een goed doel.



Kracht

Manager Aart Bosmans van Hartveilig wonen is ingenomen met de samenwerking met Menzis. „Participatie van zorgverzekeraars is van groot belang”, vindt hij. „Samenwerking geeft kracht. En daarvan profiteren onze vrijwilligers. Neem nou de reanimatietraining, zowel de beginnerscursus als de herhalingscursus. Voor iedereen met een aanvullende Extra Verzorgd verzekering betaalt Menzis een deel van de kosten van de cursus.”

OVER MENZIS

Menzis is een coöperatieve verzekeraar zonder winstoogmerk en zonder aandeelhouders. Het hoogste orgaan binnen Menzis is de Ledenraad, die enkel bestaat uit leden van Menzis. De Ledenraad heeft een belangrijke stem in veel van de beslissingen, waarmee het alle verzekerden vertegenwoordigt. En blijft er in een bepaald jaar geld over, dan investeert Menzis dit in de zorg en in het betaalbaar houden van de premie.

INHOUD



4

Nationale wervingscampagne in samenwerking met Feyenoord en Opel: 'Hand in hand voor het leven'

7

Eric van Die overleefde vijf hartstilstanden op één dag



9

Hartveilig wonen Oost-Gelre

13

Hartveilig Ughelen: Pioniers in burgerhulpverlening



Verder in dit magazine:

Ploeggenoot van Feyenoord-verdediger Khalid Boulahrouz stierf door hartstilstand	6
'Noaberschap' als natuurlijk maatschappelijk draagvlak voor burgerhulpverlening	8
Hartveilig wonen Oost-Gelre	10
Overdracht reanimatie door vrijwilliger Hartveilig wonen aan ambulancezorg	11
Hartveilig wonen nieuws	12
Hart onder de riem	14
Reanimatiegame op computer en iPad: ik doe en ik begrijp	15
Hart onder de riem	17
Antwoorden op enkele veel gestelde vragen	18

COLOFON

ADRES:

Hartveilig wonen
Noorderbreedte 2,
8081 PX Elburg
T: 0900-32 125 80
I: www.hartveiligwonen.nl

REALISATIE:

Commercion

EINDREDACTIE:

Aart Bosmans

TEKST:

Jan Johan ten Have,
Ten Have tekst
Anneke Keijzer, Aileen Temming,
vrijwilligers

FOTOGRAFIE:

Jan Johan ten Have,
Henk de Graaf, Ruud Ploeg

VORMGEVING:

JP Offset, Duiven

VOORWOORD

Op naar 200.000 vrijwilligers!

Waar ook in Nederland iemand een hartstilstand krijgt, hulp mag nooit meer dan 6 minuten weg zijn. Dat is het streven van Hartveilig wonen en de Hartstichting. Daarvoor is een landelijk dekkend netwerk van tweehonderdduizend burgerhulpverleners nodig. De teller staat nu op ruim tachtigduizend. Voor de werving van meer burgerhulpverleners, werkt de Hartstichting sinds kort nauw samen met Feyenoord en haar hoofdsponsor Opel. *Hand in hand, voor het leven* is een fantastische en zeer waardevolle samenwerking dankzij de enorme achterban van de betrokken partijen. Samen maken wij ons sterk voor een landelijk dekkend vrijwilligersnetwerk. U leest er alles over in dit magazine.

Ook zorgverzekeraar Menzis is partner van Hartveilig wonen. Samen werken wij aan het verbeteren van de leefkracht van mensen. Menzis draagt de vrijwilligers van Hartveilig wonen een warm hart toe omdat onze burgerhulpverleners zich geheel belangeloos inzetten voor de zorg voor elkaar. Daarom geeft Menzis u als vrijwilliger van Hartveilig wonen een mooie korting op de premie voor uw zorgverzekering. In een brief bij dit magazine leest u precies hoe dit zit.

Zo aan het eind van het jaar even een terugblik op 2014. Het was voor Hartveilig wonen een hectisch jaar met veel ontwikkelingen. Zo groeide ons aantal vrijwilligers sterk. Ook stapte veiligheidsregio Zuid Holland Zuid over naar Hartveilig wonen. Op basis van een onderzoek naar de verschillende mogelijkheden, viel de keuze van die veiligheidsregio op ons en daar zijn wij trots op. Hier is Hartveilig wonen vanaf nu de partner in doorontwikkeling van burgerhulpverlening. In veiligheidsregio Rotterdam Rijnmond vond eerder deze maand een evaluatie plaats van de Hartveilig wonen pilot in de gemeenten Lansingerland en Vlaardingen. Op basis van deze evaluatie besluiten betrokken partijen begin volgend jaar of de pilot wordt uitgebreid naar alle gemeenten in Rotterdam Rijnmond.

Ook blik ik graag even vooruit naar 2015. De verwachting is dat de sterke groei van het aantal vrijwilligers volgend jaar doorzet, mede dankzij *Hand in hand, voor het leven*. En we groeien niet alleen binnen Nederland. Burgerhulpverlening zoals we die in Nederland kennen, is uniek in de wereld. Er bestaat interesse uit verschillende landen en dat biedt kansen, zeker ook voor een nog Hartveiliger Nederland. Daarom gingen wij graag in op een uitnodiging voor een presentatie voor belanghebbenden en stakeholders in Duitsland. Deze presentatie vond plaats in Keulen en de reacties waren zeer positief. En tenslotte, heel concreet: de techniek zet de komende maanden een belangrijke stap vooruit. Wat dit precies is, blijft nog even een verrassing. Maar hierover gaat u de komende tijd zeker meer horen.

Wij wensen u hartverwarmende feestdagen en een Hartveilig 2015.

Aart Bosmans

manager Hartveilig Wonen



Op naar tweehonderdduizend *vrijwilligers in 2018*

Nederland moet in 2018 tweehonderdduizend vrijwillige burgerhulpverleners tellen. Dat is de strategische doelstelling van de Hartstichting, waaraan Hartveilig wonen ook een belangrijke bijdrage levert. Om deze doelstelling te bereiken heeft de Hartstichting de handen ineengeslagen met Feyenoord en Opel. De kick-off van deze groots opgezette nationale wervingscampagne *Hand in Hand voor het Leven* vond op 11 november plaats in stadion De Kuip in Rotterdam.

“**S**amen gaan wij een groot probleem aanpakken. Dit is de start van een hele mooie samenwerking”, zei manager Fondsenwerving van de Hartstichting David Verschoor bij de officiële aftrap van *Hand in Hand voor het Leven*. „Wij zijn dan ook ontzettend blij met de inzet van Feyenoord en Opel om samen dit doel te bereiken.”

Overlevingskansen

Elke week krijgen zo'n 300 Nederlanders buiten het ziekenhuis een hartstilstand. Reanimatie binnen zes minuten kan de overlevingskansen verdubbelen. Om in héél Nederland binnen zes minuten tot reanimatie over te kunnen gaan – voordat professionele hulpverleners ter plekke zijn – zijn in totaal tweehonderdduizend vrijwilligers nodig. Doelstelling van de Hartstichting is om binnen drie jaar over dit aantal burgerhulpverleners te beschikken. Er zijn op dit moment ruim 75 duizend burgerhulpverleners geregistreerd in Nederland. Zij kunnen reanimeren en zijn direct oproepbaar in het geval dat iemand in de omgeving een hartstilstand krijgt.

Burgerhulpverleners

Ruim vijf miljoen Nederlanders volgden al een reanimatietraining. Hiervan meldden zich tot nu toe slechts 75 duizend aan als burgerhulpverlener om te kunnen worden opgeroepen bij een reanimatie. Opel en Feyenoord helpen de Hartstichting door alle Nederlanders die kunnen reanimeren op te roepen om zich aan te melden als burgerhulpverlener. In het stadion doet Feyenoord een oproep richting de supporters die al kunnen reanimeren om zich aan te melden als burgerhulpverlener.

Enorme achterban

Zo'n drie miljoen Nederlandse voetbalfans dragen Feyenoord een warm hart toe. En er zijn achthonderdduizend Opelrijders in Nederland. „Wij kunnen de katalyserende werking van beide organisaties uitstekend gebruiken”, zegt directeur Floris Italianer van de Hartstichting. „Dankzij de enorme achterban en de communicatiekracht van zowel Feyenoord als Opel, denken we dat het haalbaar is om binnen afzienbare termijn de 200.000 vrijwilligers te registreren. Als we dat bereiken, winnen we zo ontzettend veel. Om het belang aan te geven: dan zijn we in staat om jaarlijks vele honderden levens te redden, van Feyenoord-supporters, Opel-rijders, burens, dorpsgenoten en wijkbewoners. Dát beoogt de samenwerking. Vandaar 'Hand in hand, voor het leven'.”

Opel

Bij aanvang van het hoofdsponsorschap



„Dit gaat veel verder dan clubliefde, het is een zaak die ons allen aangaat”

van Feyenoord in 2013 maakte Opel al duidelijk dat het meer wilde zijn dan alleen de naam op het shirt. Met *Hand in Hand voor het Leven* voegt de sponsor nu de daad bij het woord. „Wij willen ons sponsorschap verdieping geven”, vertelde algemeen directeur Johan Claassen van Opel Nederland tijdens de presentatie. „Feyenoord zit in het hart van het legioen, Opel in het hart van de Opelrijder. Wij zochten naar een gezamenlijke missie en die hebben we gevonden bij de Hartstichting.”

Feyenoord

Ook Feyenoord stelt deze samenwerking voor en met de Hartstichting centraal in haar MVO-beleid. „De hartstocht bij het Feyenoord-legioen, de beleving waarmee onze hoofdsponsor auto's ontwikkelt: dat gaat over passie, het doet je hart sneller kloppen. Maar wat als je hart er plotseling mee ophoudt? Dan is het van levensbelang dat je snel wordt geholpen. En dat willen Opel en Feyenoord samen bewerkstelligen, voor en met de Hartstichting”, zegt Eric Gudde, algemeen directeur Feyenoord. „Dit gaat veel verder dan clubliefde, het is een zaak die ons allen aangaat. Dat maakt deze overeenkomst uniek, voor de betrokken partijen en voor Nederland.”

Hart

„Feyenoord zit in je hart voor het leven. Daarom zeggen wij volmondig 'ja' tegen de Hartstichting”, lichtte voormalig prof-

tennisser en tegenwoordig commercieel directeur van Feyenoord Mark Koevers toe tijdens de presentatie. „Het leven is veel meer dan een potje voetbal. Daarom is Feyenoord maatschappelijk actief met verschillende projecten, zowel in Rotterdam als landelijk. Samen met Ajax zijn wij de enige club met fans in elk postcodegebied in Nederland. Dat is een krachtig instrument wat wij graag inzetten om de boodschap van *Hand in Hand voor het Leven* landelijk te communiceren.” Dat gebeurt onder meer door middel van een herkenbaar logo met twee handen in een hart op de mouw van het wedstrijdshirt van Feyenoord dit seizoen.

Reanimatiecursus

Om het belang van kennis van reanimatie te onderstrepen, volgde de Feyenoordselectie op de dag van de bekendmaking een reanimatiecursus in De Kuip. Ook alle ongeveer tweehonderd medewerkers van Feyenoord en Stadion De Kuip krijgen een reanimatietraining aangeboden. Niemand is verplicht om zich vervolgens aan te melden als burgerhulpverlener, maar de club stimuleert dit wel van harte. Mark Koevers geeft hierin het goede voorbeeld: „Ik ga de reanimatiecursus volgen en als ik slaag, meld ik me gelijk aan als vrijwilliger.” Ook mobiliseert Feyenoord in dit kader haar driehonderd partnerverenigingen en doet Opel hetzelfde met al haar dealerbedrijven. De reanimatietrainingen bij deze partijen worden in samenwerking met het Rotterdamse Erasmus MC verzorgd.

Voor meer informatie en aanmelding voor het landelijke oproepsysteem kunnen geïnteresseerden terecht op www.opel.nl/voorhetleven. Nieuwe aanmelders ontvangen een uniek polsbandje met de opdruk 'Voor het Leven'.

‘Bepaalde dingen zijn *belangrijker* dan drie punten’

Feyenoord-verdediger Khalid Boulahrouz verloor in 2007, toen hij speelde voor het Spaanse Sevilla, teamgenoot Antonio Puerta door een hartstilstand. Hij steunt Hand in Hand voor het Leven dan ook hartgrondig. „Bepaalde dingen in het leven zijn belangrijker dan drie punten in een voetbalwedstrijd” zegt hij. „Het kan iedereen overkomen. Jezelf, je geliefde of mensen in je omgeving”

 300 MENSEN Iedere week krijgen 300 mensen in Nederland een hartstilstand buiten het ziekenhuis.	 6 MINUTEN Reanimatie binnen 6 minuten kan hun overlevingskans verdubbelen.	 200.000 VRIJWILLIGERS Daarom is er een oproepsysteem opgezet waarvoor 200.000 vrijwilligers nodig zijn.	 5.000.000 MENSEN 5 miljoen mensen in Nederland hebben al een reanimatiecursus gevolgd. Ben jij er een van?	NEE VOLG EEN CURSUS REANIMEREN Ga naar opel.nl/voorhetleven JA MELD JE AAN op opel.nl/voorhetleven	 MAAK HET VERSCHIL Maak het verschil bij jou in de buurt en ontvang een 'voor-het-leven-bandje' als dank.
					

“Toen het met Antonio gebeurde stelde ik mezelf de vraag: wat doe ik als iemand voor mij neervalt. Ik kon die vraag helaas niet beantwoorden”, vertelt Boulahrouz. Daarom zet hij zich nu samen met Feyenoord en de Nederlandse Hartstichting in om zoveel mogelijk mensen op te roepen om een reanimatietraining te doen.

Toen Puerta tijdens een wedstrijd plotse-ling in elkaar zakte, zat de pas uit Engeland overgekomen Boulahrouz op de tribune: „Antonio bleek al langer problemen te hebben, maar dat wist ik op dat moment niet. Ik kende zijn voorgeschiedenis niet. Sommige teamgenoten speelden al heel lang met hem samen. Toen vier dagen na die wedstrijd het bericht kwam dat Puerta was overleden, waren die jongens niet te troosten. Het was dramatisch. Emoties, tranen, stilte. Je staat ermee op en gaat ermee naar bed. En je begint je af te vragen of je eigen hart die zware belasting van een topspor-ter wel aan kan.”

„Het is ontzettend belangrijk om dit in je bagage te hebben, hiermee kun je men-senlevens redden”, vertelt Boulahrouz. „Ik vind het echt fantastisch dat Feyenoord dit doet.”

Miquel Nelom:
‘Ik hoop het nooit mee te maken’

„Dit is wel even wat anders dan een voet-baltraining. Het was heel leerzaam, zo weet je in de toekomst wat je moet doen. Je bent natuurlijk niet volleerd, maar de basis is daar. Ik heb in mijn omgeving gelukkig nog nooit een hartstilstand meegemaakt. En ik hoop het ook nooit mee te maken.”

Lex Immers:
‘Reanimeren is niet heel moeilijk’

„Reanimeren is niet heel moeilijk”, zegt Feyenoord-middenvelder Lex Immers. „Het zijn een paar handelingen die je moet ken-nen en kunnen.” De mentale moeilijkheids-graad van een reanimatie ligt volgens hem wel wat hoger: „Kun je het aan? Dat weet je niet zeker als je dit nog nooit hebt meege-

maakt. Ik denk wel dat ik het zou kunnen, het belangrijkste is immers dat iemand met een hartstilstand zo snel mogelijk hulp krijgt.” Of hij zich aanmeldt als vrijwil-lige burgerhulpverlener, weet Immers nog niet: „Eerst maar eens de reanimatielessen volgen.”

Jens Toornstra:
‘Leven is het belangrijkste wat er is’

Middenvelder Jens Toornstra van Feyenoord is enthousiast over de reanimatietraining die hij krijgt aangeboden bij de club: „Want leven is het belangrijkste wat er is. En dit kan levens redden.” Of hij na de reanima-tiecursus klaar is voor een echte reanimatie in geval van nood, durft hij niet stellig te beweren: „Het is essentieel dat je de juiste handelingen kent. Maar hartmassage op een pop is natuurlijk altijd anders dan in het echt.”

Eric overleefde *vijf hartstilstanden* op één dag

Bij de presentatie van de samenwerking tussen de Hartstichting, Feyenoord en Opel vertelde de 45-jarige Feyenoordsupporter Eric van Die zijn verhaal. Vijf keer op één dag kreeg hij een hartstilstand. Dankzij snel handelen van zijn vrouw en zijn huisarts, overleefde hij.

“Op weg naar mijn eigen bouwbedrijf werd ik niet lekker. Het voelde alsof er een enorme adrelinestoot door mijn hele lijf heen ging, als een soort paniekaanval. Ik ging naar bed om een beetje bij te komen, toen mijn vrouw me helemaal grauw zag worden. Ze belde de huisarts, die gelijk kwam. Net toen hij arriveerde, raakte ik bewusteloos en begon ik te ‘gaspen’. De dokter herkende de hartstilstand, legde mij op de grond en begon met reanimeren.”

Vijf keer

„Door defibrilleren door ambulanceverplegers kwam mijn hartslag weer op gang. Maar toen kreeg ik wéér een hartstilstand. En eenmaal in de ambulance een derde. In het ziekenhuis bleek dat mijn kransslagader dicht zat waardoor de bloedtoevoer was afgesloten. Ik ben toen gedotterd en er

is een stent geplaatst. In totaal kreeg ik die dag vijf keer een hartstilstand.”

Onwerkelijk

“Als mijn vrouw die ochtend de kinderen naar school had gebracht, had ze de huisarts niet kunnen bellen. Dan was ik er niet meer geweest. Dat is zo’n onwerkelijk idee. Zo mankeer je niets en zo ben je bijna dood. Ik had nog nooit eerder last van mijn hart gehad en hart- en vaatziekten komen ook niet in mijn familie voor. Samen met mijn vrouw, twee dochters en zoon, vier ik ieder jaar de dag dat ik het heb overleefd.”

Burgerhulpverlener

“Ik ben heel blij dat de mensen in mijn omgeving zo doortastend optraden. Dat wil ik graag terug kunnen doen voor anderen. Daarom heb ik mij aangemeld als burgerhulpverlener. Daarvoor moest ik leren re-

“Zo mankeer je niets en zo ben je bijna dood.”

animeren dus heb ik eerst een reanimatietraining gevolgd. Ik zag er stiekem wel een beetje tegenop. Heel lang kon ik namelijk niet tegen het geluid van een ambulance, het geluid van een ‘flatline’ of het opladen van een Automatische Externe Defibrillator (AED). Raar, want ik heb die geluiden helemaal niet meegekregen omdat ik bewusteloos was. Maar toch raakte het me enorm. Echter, sinds het moment dat ik op de training een druk op de knop van de AED gaf, is mijn angst weg. Het is een fijn idee dat ik nu iemand kan helpen als dat nodig mocht zijn.”



KHALID BOULAHROUZ EN ERIC VAN DIE



‘Noaberschap’ als natuurlijk maatschappelijk draagvlak voor burgerhulpverlening

Het ouderwetse ‘noaberschap’. Het is het gevoel dat er van oudsher zit ingebakken in vele plattelandsgebieden. Het is daar de gewoonste zaak van de wereld dat inwoners van kleinere gemeenschappen er voor elkaar zijn. Dat ze voor elkaar klaar staan, zeker in tijden van nood. Deze meest authentieke vorm van ‘maatschappelijk draagvlak’ is in de Achterhoekse gemeente Aalten een belangrijke pijler onder Hartveilig wonen.

Burgemeester Bert Berghoef van Aalten vertelt dat er in zijn gemeente jaren geleden, toen de AED in Nederland nog in de kinderschoenen stond, al stemmen opgingen voor burgerhulpverlening: „Iedereen in onze gemeente weet wie zijn burens zijn en wil hulp bieden als in de omgeving een mens in nood is.” Op het gemeentehuis gingen de handen - zoals in de politiek te doen gebruikelijk - niet gelijk spontaan en collectief op elkaar. Daarvoor was wel een besluitvormingsproces benodigd.

De Heurne

De inwoners van De Heurne - een dorpje nabij Dinxperlo - wilden de politiek-bestuurlijke procedure niet afwachten en gingen zelf vol enthousiasme aan de slag. „En dat bleek nou precies wat we in de gemeente nodig hadden”, blikt de behoorlijk pragmatisch ingestelde Berghoef terug. De Heurne ontpopte zich als een pilotproject met als belangrijkste effect dat het spontane maatschappelijk draagvlak resulteerde in het ontstaan van breed politiek-bestuurlijk draagvlak voor burgerhulpverlening.

Werkgroep

Dit resulteerde in 2011 tot een informatie-bijeenkomst met steun vanuit de gemeente. Er werd een werkgroep in het leven geroepen met vertegenwoordigingen uit de buurtschaps- en dorpsverenigingen in de gemeente. De conclusie was dat ondanks de uitstekende first-response van de vrijwillige brandweerkorpsen in de regio aanvullende burgerhulpverlening zeer welkom was. Professionele ambulancediensten hebben in plattelandsgebieden nou eenmaal niet de mogelijkheid om overal binnen de 6-minutengrens te zijn, hoe graag zij dat ook zouden willen. De inzet van burgerhulpverleners is daarom zeer waardevol.

Stimulans

Berghoef kreeg ook nog uit heel andere



hoek stimulans om werk te maken van burgerhulpverlening bij hartstilstanden. Tijdens een kleinschalige bijeenkomst van de Veiligheidsregio Noord- en Oost-Gelderland (VNOG) hield manager Aart Bosmans van Hartveilig wonen een toespraak. „Bosmans sprak mij heel direct aan: ‘uw gemeente is nog niet Hartveilig hè?’ Dat maakte absoluut indruk en toont de betrokkenheid vanuit de Hartveilig wonen organisatie. Dat was voor mij absoluut een extra trigger om bij dit onderwerp een vinger aan de pols te houden.”

Blijvend

„Hartveilig wonen is voor ons geen project, want een project is eindig. En burgerhulpverlening is wat ons betreft blijvend”, zegt Berghoef. „Dat betekent dat het onderhoud nodig heeft, bijvoorbeeld in de vorm van opleidingen. En je moet ervoor zorgen dat je voldoende vrijwilligers houdt. De grootste bedreiging in onze gemeente is daarbij vergrijzing. En nazorg is van groot belang. Want het moet zo zijn dat vrijwilligers na een niet-geslaagde reanimatie de volgen-

“burgerhulpverlening is wat ons betreft blijvend”

de keer wel weer even gedreven naar een noodsituatie gaan om hulp te verlenen.”

Aankloppen

Vanuit eigen ervaring, heeft Berghoef wel wat tips voor andere gemeenten: „Betrek zo veel mogelijk je inwoners bij plannen. Want zonder maatschappelijk draagvlak wordt het echt moeilijk. Laat het organisch ontstaan door impulsen in de samenleving neer te leggen.” Collega-gemeenten die ook Hartveilig willen worden, mogen altijd aankloppen op de deur van het gemeentehuis in Aalten. Berghoef zal ze met open armen ontvangen om ervaringen te delen: „Leer van elkaar. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden.”

‘Mensen zijn echt *bereid wat te doen* voor hun medemens’

Hoe zorg je ervoor dat de inwoners van Oost-Gelre weten wat Hartveilig wonen is en mensen zich aanmelden als vrijwilliger? In de gemeente met als grootste kernen Lichtenvoorde en Groenlo, waar noaberschap nog altijd een groot goed is, is dat heel vanzelfsprekend: je gaat de straat op. De werkgroepleden Dianne, Marloes en Anja vertellen.

Met steun van de gemeente Oost-Gelre werd vorig jaar een werkgroep van vrijwilligers in het leven geroepen. Vier enthousiastelingen binnen deze werkgroep wilden meer naamsbekendheid geven aan Hartveilig Wonen. Dianne: „Wij vonden het belangrijk dat Hartveilig wonen in Oost-Gelre op de kaart werd gezet.”

Promoten

Samen bedachten de vier allerlei acties waarmee ze Hartveilig wonen konden promoten, onder meer op braderieën, zomermarkten en de wandelvierdaagse. „Afgelopen zomer brachten we Hartveilig wonen flink onder de aandacht”, vertelt Marloes. „We huurden een marktkraam en regelden allerlei promotiemateriaal. Hiermee stonden we op twee evenementen in zowel Groenlo als Lichtenvoorde. Door in gesprek te gaan met de bezoekers kwamen we erachter dat veel mensen wel kunnen reanimeren, maar nog niet bekend

zijn met Hartveilig wonen. Dan besef je weer hoe belangrijk het is om de straat op te gaan.” Tijdens de wandelvierdaagse van Lichtenvoorde liepen vier wandelaars in een shirt van Hartveilig wonen. Van iedere activiteit verscheen een verslag in de plaatselijke kranten. Ook maakte de werkgroep een poster om vrijwilligers te werven. Deze poster hangt nu in huisartsenpraktijken, apotheken en winkels.

Noaberschap

De werkgroep neemt regelmatig de term ‘noaberschap’ in de mond. Anja legt uit wat dit betekent: „Klaarstaan voor je buurt, dat is waar noaberschap om draait. Dat is voor

„Afgelopen zomer brachten we Hartveilig wonen flink onder de aandacht”



veel inwoners van Oost-Gelre een goede reden om zich als vrijwilliger aan te melden. Ze willen graag iets kunnen doen voor een ander.” Een jaar na de oprichting telt Hartveilig wonen Oost-Gelre al driehonderd vrijwilligers. Anja: „Met dit aantal is er voldoende respons zodra er een oproep binnenkomt. Dat geeft een gerust gevoel”

Predicaat

Oost-Gelre is goed op weg om het predicaat Hartveilig wonen binnen te halen. Dianne: „Er hoeven nog maar enkele buitenkasten geplaatst te worden om een volledige dekking te hebben. Dan zijn we een echte Hartveilige gemeente met voldoende AED's in buitenkasten en vrijwilligers om zo snel mogelijk ter plaatse te kunnen zijn en dat is natuurlijk waar je het voor doet.” Deze vier leden van de werkgroep hebben hun hart op de goede plaats en hopen hiermee ook andere gemeenten te inspireren. Marloes: „Mensen zijn echt bereid wat te doen voor hun medemens, dat geldt niet alleen hier maar ook in andere gemeenten.”



Geen tijd voor een praatje of overleg, want er moet een *leven gered* worden

Stel, u reanimeert een mens in nood als vrijwilliger van Hartveilig wonen. Alleen of samen met anderen. Dan komen – als het goed is snel – professionele hulpverleners ter plaatse. Zij nemen uw werk over. Dat gaat meestal heel snel en kan nogal onpersoonlijk overkomen. Want er is veel haast bij. Immers, er wordt op dat moment een mensenleven gered.

Bij een reanimatieoproep voor de vrijwilligers van Hartveilig wonen wordt natuurlijk altijd een ambulance gestuurd. Meestal zelfs twee. In sommige regio's ook nog de politie, de brandweer en een huisartsenpostvoertuig. Doel is om binnen zes minuten te beginnen met de reanimatie. Soms brengt dit met zich mee dat er weinig tijd is om elkaar aan elkaar voor te stellen, laat staan om eens rustig te vertellen wat er nu allemaal precies gebeurd is en hoe nu verder te gaan.

Vragen

Op het moment dat de ambulancezorg de melding krijgt, bereidt het ambulanceteam zich voor op de inzet waar ondertussen ook de vrijwilligers van Hartveilig wonen naar onderweg zijn. Het ambulanceteam heeft een paar belangrijke vragen die ze onderweg of ter plaatse direct beantwoord willen zien. Bijvoorbeeld: wat is er aan de hand? Is het veilig? Wat is de oorzaak? Gaat het om een man of vrouw? Welke leeftijd? Welke voorgeschiedenis (gezondheid)? Waar is het precies? Kan het zijn dat er een

non-reanimatieverklaring opgesteld is? Is er familie aanwezig? Wordt er al gereanimeerd als wij komen? Is er een AED? Zijn er al schokken toegediend? En zo ja hoe vaak? Heeft het slachtoffer al reacties laten zien gedurende de reanimatie? En zo ja, welke?

Pijpje

De ambulanceverpleegkundigen willen in razend tempo dit beeld helder hebben terwijl de ambulancechauffeurs ondertussen de patiënt aansluiten op hun medische apparatuur. Om te beginnen krijgt de patiënt een pijpje in de luchtweg waardoor de beademing kan plaatsvinden via de beademingsballon of een beademingsapparaat. Dit is een vrij moeilijke en ingrijpende handeling die normaal door artsen in een ziekenhuis wordt uitgevoerd, maar op locatie door de ambulanceverpleegkundige.

Sensoren

Ook worden er allerlei sensoren op het slachtoffer geplaatst waarmee het hartritme, de zuurstofverzadiging in het bloed, de uitgeblazen CO₂ en eventuele bloed-

“Soms weet het ambulance-team niet eens dat er vrijwilligers aanwezig zijn.”

druk worden gemeten en geïnterpreteerd. Verder worden er waaknaalden en infusen aangebracht. Ongeveer gelijktijdig bepalen de ambulanceverpleegkundigen welk specifiek ritme het slachtoffer heeft. Aan de hand daarvan worden de juiste medicijnen klaargemaakt. Dit kunnen verschillende medicijnen zijn. In de meeste regio's wordt bovendien een thorax compressiemachine gebruikt. Dat is een apparaat die de hartmassage doet, een soort robot dus. Ruimte voor vergissingen is er in dit soort processen niet, alles moet in zeer hoog tempo en super geconcentreerd gebeuren. Het gaat immers om een mensenleven.

Fantastisch

Dit maakt het voor ambulancemedewerkers lastig om naast deze handelingen ook oog te hebben voor de fantastische inzet van de Hartveilig wonen vrijwilligers. Soms weet het ambulanceteam niet eens dat er vrijwilligers aanwezig zijn. Iedereen loopt namelijk in burgerkleding, dus of iemand een vrijwilliger of familielid is, blijft vaak onduidelijk. De mooiste manier om als Hartveilig wonen vrijwilliger hiermee om te gaan is bij gelegenheid kenbaar te maken dat u van Hartveilig wonen bent en te vragen of u nog iets kunt betekenen. Sommige ambulanceteams vinden het fijn als u wat hand- en spandiensten kunt blijven doen, in andere gevallen hoeft dit niet. Hoewel dit soms misschien niet zo voelt als u 'aan de kant wordt geschoven', u hebt met uw reanimatie fantastische hulp geleverd. Er is niet altijd de tijd en rust om dit ter plekke uit te spreken, maar onthoud dat uw bijdrage bijzonder waardevol was in de tijd tussen het ontstaan van het incident en de overdracht aan het ambulanceteam. En daar doet u het natuurlijk voor!





Hartveilig wonen app verbetert mogelijkheden van alarmering

Het alarmeren van Hartveilig wonen vrijwilligers gebeurde in eerste instantie per sms. Daar is vorig jaar de mogelijkheid van alarmering via de Hartveilig wonen app bij gekomen. De app geeft alarmering een kwaliteitsimpuls, onder meer omdat de alarmering automatisch rekening kan houden met de verblijfplaats van de hulpverlener en omdat er meer ruimte is voor informatie.



Door de beschikbaarheid van de app kunnen vrijwilligers op veel meer plaatsen dan hun woon- en werkomgeving opgeroepen worden. De GPS-functie van de smartphone geeft de exacte locatie van aangesloten vrijwilligers aan. Zo zijn zij altijd inzetbaar, waar zij ook zijn en is het gemakkelijker om een grotere groep vrijwilligers te bereiken bij een calamiteit. Dit vergroot de kans op tijdige reanimatie behoorlijk.

Beschikbaarheid

Iedereen kan zelf in de app eenvoudig de beschikbaarheid wijzigen. Even een paar uurtjes niet beschikbaar of een paar weken met vakantie? Op heel eenvoudige wijze is dit aan te geven in de app. Bij alarmering wordt daarmee vervolgens rekening gehouden. Om tijdelijk, bijvoorbeeld tijdens vakantie, geen melding te ontvangen, is het mogelijk om het profiel op de website tijdelijk op inactief te zetten.

Beantwoorden

Bij een oproep ontvangt de vrijwilliger een bericht met een herkenbaar geluid op de smartphone. Het systeem bepaalt of de vrijwilliger een AED op moet gaan halen of dat er opgeroepen wordt direct naar het slachtoffer te gaan voor reanimatie.



Beschikbare vrijwilligers worden verzocht elke oproep te beantwoorden met 'ik ga' of 'ik ga niet'. Zo houdt het systeem bij hoeveel vrijwilligers naar de calamiteit vertrekken. Bij voldoende aanmeldingen krijgen de vrijwilligers die zich daarna nog aanmelden een bericht dat er al voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn. Dit voorkomt dat er teveel vrijwilligers ter plaatse komen.

Locatie

Beschikbare vrijwilligers krijgen zowel per sms als via de app de exacte locatie van de calamiteit of de locatie van de AED door. De app heeft daarbij een groot voordeel: dankzij de implementatie van Google Maps krijgen de vrijwilligers via de app automatisch een volledige routebeschrijving met plattegrond toegestuurd. Via sms werkt dit niet.

Werking

Om de Hartveilig wonen app te laten functioneren, moeten enkele instellingen op de smartphone goed staan. Zo moet de GPS aan, moet er een werkende Wifi-, 3G- of 4G verbinding zijn. De app werkt bovendien enkel in de gebieden waar Hartveilig wonen actief is. Er zijn gevallen bekend dat de meldingen zonder geluidssignaal binnenkwamen, terwijl het geluid in de app wel aan stond. Dan kan het zo zijn dat er in de instellingen van het telefoon toestel wat gewijzigd moet worden. Hoe dat werkt, verschilt per merk en type smartphone. Maar in zijn algemeenheid is het zo dat in hoofdmenu 'instellingen' onder 'berichten' het knopje geluid 'aan' moet staan.

Downloaden

De Hartveilig wonen app is gratis te downloaden in de Apple App Store en de Google Play Store. De app is geschikt voor iPhone, iPad en vele gangbare Android smartphones. De app is helaas niet beschikbaar voor Blackberry- en Windowstoestellen. Geeft de app problemen, verwijder deze dan van het toestel en download hem opnieuw gratis in de genoemde stores. Stel het toestel en de app bovendien zo in dat gebruik van GPS is toegestaan. Bij problemen met een iPhone of iPad wil het installeren van de laatste versie van besturingssysteem iOS ook nog wel eens helpen. En of de alarmering nou gebeurt met de app of per sms, de vrijwilliger blijft altijd zelf bepalen om wel of niet op een oproep te reageren.



Pioniers in burgerhulpverlening

De AED had goed en wel zijn intrede gedaan in Nederland of de dorpsraad van het Gelderse Ugchelen zat al bijeen om te zien of breed gedragen burgerhulpverlening mogelijk was. Het dorp onder de rook van Apeldoorn was daarmee een van de pioniers van Hartveilig wonen. Vijf jaar later zijn er in de zevenduizend zielen tellende gemeenschap omstreeks negentig vrijwilligers ingeschreven en is het bij Hartveilig wonen aangemelde AED dekkend voor vrijwel het hele dorp.

Voorzitter Casper van Beek leidt in zijn Ferrarirode Hartveilig Ugchelen poloshirt de bestuursvergadering van de gelijknamige werkgroep. „Gekregen van supermarkt DekaMarkt, een van onze sponsors”, vertelt de preses. Hij leidt de vergaderingen van de werkgroep, die verder bestaat uit penningmeester Jan Gerrits, secretaris Hans Heerding en de bestuursleden Wilco Schut en Maarten Welker.

Aanstichter van Hartveilig Ugchelen was echter Wilma Pothoven, die in 2009 contact zocht met Hartveilig wonen. Enkele maanden later, op 29 maart 2010 gaf Anneke Keijzer van Hartveilig wonen er een presentatie. Nog diezelfde avond werd de werkgroep opgericht.

AED's

Hartveilig Ugchelen wilde een netwerk in het leven roepen door mensen die al konden reanimeren zich als HVW-vrijwilliger te laten registreren en door bezitters van reeds aanwezige AED's ertoe te bewegen hun defibrillator ook buiten openingstijden beschikbaar te stellen voor noodgevallen. Eigenaar André van den Heuvel van de toenmalige C1000 supermarkt was de eerste. Hij schafte uit eigen middelen een pincode buitenkast aan zodat de AED buiten kon hangen. Inmiddels zijn er acht AED's aangemeld en 24/7 beschikbaar: van het dorpshuis, twee zorgcentra, een supermarkt, een kerk, een particulier en twee van de woningcorporatie. Hartveilig Ugchelen heeft zelf de negende AED aangeschaft, waarmee vrijwel het hele dorp dekking heeft. Nog net geen honderd procent, voor die laatste paar procent zouden er idealerwijs nog twee extra AED's moeten komen.

Vrijwilligers

Ook het vinden en binden van vrijwilligers is in Ugchelen prima gelukt. In het dorp hebben zich negentig mensen aangemeld als burgerhulpverlener, waarmee de dekking prima is. „De meeste vrijwilligers had-

den hun basistraining reanimatie al gehad, bijvoorbeeld via hun werk. Via ons krijgen alle vrijwilligers twee keer per jaar een herhalingscursus aangeboden”, zegt Heerding. „Dat wordt mede mogelijk gemaakt door onze sponsors: een mooi aantal plaatselijke middenstanders en zelfs een particulier die hieraan een mooie bijdrage levert.

Financiën

Hartveilig Ugchelen wilde in eerste instantie - als werkgroep onder de dorpsbelangenvereniging - geen eigen financiële huishouding. De activiteiten van de werkgroep groeiden echter zo sterk, dat zelfstandigheid een logische volgende stap was. „Afgesproken werd dat wij wel gebruik mochten blijven maken van het dorpshuis, voor onder meer onze vergaderingen en trainingen”, vertelt Van Beek. „Dus we zouden met gesloten beurzen blijven werken. Echter, op een braderie kregen we van een dorpsbewoner een munt van twee euro in handen gedrukt voor ons goede werk. Toen

“Inmiddels zijn er acht AED's aangemeld en 24/7 beschikbaar”

hadden we plotseling een kas. Jan liep toevallig naast mij en die wees ik gelijk aan als penningmeester. Dat is overigens heel goed uitgepakt. Inmiddels hebben we een behoorlijke financiële huishouding, geld van onder meer sponsors dat wij gebruiken voor de herhalingstrainingen en de aanschaf van een AED en AED-kasten.

De al genoemde poloshirts gebruikt Hartveilig Ugchelen onder meer voor presentaties op braderieën en andere activiteiten. Want zichtbaar zijn creëert draagvlak. Ook online is Hartveilig Ugchelen volop te vinden, onder meer op Twitter, Facebook en de eigen website www.hartveiligugchelen.nl.





Henny ten Broeke (80) viert ruim anderhalf jaar na *succesvolle reanimatie* 60-jarig huwelijk

De nu 80-jarige Henny ten Broeke en zijn echtgenote Alie uit het Gelderse Varsseveld vierden op 19 november hun 60-jarig huwelijksjubileum. Op die dag dacht Ten Broeke nog wel even terug aan een dag ruim anderhalf jaar geleden, toen hij een hartstilstand kreeg en succesvol werd gereanimeerd door plaatsgenoten Emil Leemreize en Gerard Heersink.

Echtpaar Ten Broeke ging op de ochtend van 5 maart 2013 een stukje fietsen. Tijdens het fietsen voelde Ten Broeke zich al lang niet fit. In het Idinkbos nabij hun woonplaats ging het echt niet meer. Zoon Karel werd gebeld en die kwam zijn ouders met de auto halen. Na het middageten ging Ten Broeke ook nog naar de geplande vergadering van de buurtvereniging, maar nog diezelfde dag ging het helemaal mis. Ten Broeke viel in de hal en zijn vrouw belde 112.

„Omstreeks half negen in de avond kreeg ik een oproep voor een reanimatie”, vertelt Hartveilig wonen vrijwilliger Emil Leemreize. „Ik woon vlakbij onze ambulancepost en vertrok op de fiets vrijwel gelijktijdig met de ziekenauto. Ook ongeveer op hetzelfde moment arriveerden wij bij het huis van de familie Ten Broeke.” Terwijl de ambulance-medewerkers het slachtoffer zuurstof toedienen en alle apparatuur gereedmaakten, nam Emil het reanimeren over van zoon

Karel. Hij kreeg daarbij al snel assistentie van zijn HVW-collega Gerard Heersink. Toen de tweede ambulance arriveerde, kreeg Ten Broeke een schok toegediend. Na de reanimatie bleek dit voldoende om het hart van de krasse zeventiger weer op gang te brengen. Hij werd snel overgebracht naar het ziekenhuis in Doetinchem.

„In de ambulance kwam ik bij kennis”, vertelt Ten Broeke. „Maar ik besepte totaal niet wat er gebeurde.” Een week na de hartstilstand onderging Ten Broeke in Nijmegen een operatie: hij kreeg er drie omleidingen: „Nu gaat het prima met mij. Ik kan alles weer en doe alles weer. We gaan weer graag een stukje fietsen. Wel heb ik er een lichte

hersenbeschadiging aan overgehouden. Maar uit de grond van mijn hart zeg ik: dit had niet beter kunnen aflopen.” Zijn vrouw heeft er misschien nog wel meer last van dan hij zelf. Zij zegt: „Als hij even niet in de buurt is, schrik ik van elk vreemd geluid.” Voor Emil was het de derde reanimatie en de eerste met een succesvolle afloop. Het maakte indruk. De volgende dag liep Emil langs de woning en trof er zoon Karel van wie hij hoorde dat het goed ging met vader. „Ik vond het geweldig dat Emil even langs kwam toen”, zegt mevrouw Ten Broeke. Wat Emil opvalt aan alle drie de reanimatiegevallen waarbij hij betrokken was, is de uitstekende opkomst van HVW-vrijwilligers in Varsseveld.

„Dit had niet beter kunnen aflopen.”

Als EHBO-instructeur en lid van de Snel Inzetbare Groep ter Medische Assistentie (SIGMA) van het Nederlandse Rode Kruis heeft Gerard brede ervaring in de burgerhulpverlening: „Ik heb geleerd om als professioneel hulpverlener te kijken. Je doet wat je geleerd is en als de patiënt de ambulance in gaat, zit je werk erop. Dan ga je weg en kijk je niet meer terug. Ik hoorde achteraf dat deze reanimatie was gelukt en moet zeggen dat dit wel een enorme kick geeft. En voor wat betreft reanimeren door burgers: ik vind dat iedereen dit zou moeten kunnen, het is in mijn beleving een burgerplicht.”

Naar aanleiding van deze reanimatie heeft Emil zich bij zijn werkgever de Rabobank sterk gemaakt voor het aanmelden van de aanwezige AED's bij Hartveilig wonen. „Dan moeten ze 24/7 beschikbaar zijn, dus dan moet je als bedrijf een buitenkast aanschaffen. Zowel Rabobank Graafschap-Zuid als Rabobank Achterhoek-Oost hebben de al aanwezige apparatuur beschikbaar gesteld voor Hartveilig wonen. Ik roep alle bedrijven met een AED op deze beschikbaar te stellen voor burgerhulpverlening. Zo ben je maatschappelijk verantwoord bezig en kun je bijdragen aan het redden van levens.”



EMIL LEEMREIZE EN HENNY TEN BROEKE

Reanimatiegame op computer en iPad: ik doe en ik begrijp

‘Ik hoor en ik vergeet; ik zie en ik onthoud; ik doe en ik begrijp.’ De wijze woorden van filosoof Confucius zijn de basis achter het idee van serious gaming. Bij traditioneel onderwijs is na een paar maanden gemiddeld tachtig procent van de geleerde theorie weer weggeëbd. Zo niet bij serious gaming. De reanimatiecursus op de iPad lijkt een spelletje, maar is heel serieus de meest effectieve methode om de theorie van het reanimeren te leren beheersen.



Help! Een man ligt bewusteloos op de weg. Als vrijwilliger van Hartveilig wonen ga je zo snel mogelijk op het slachtoffer af. Je vergeet op het verkeer te letten. Ai, een auto van links. Game over!

Het is maar goed dat het gebeurt in de virtuele wereld. Want in het echt zouden er dan al twee slachtoffers te betreuen zijn geweest. De reanimatiegame maakt gebruik van spelelementen om mensen kennis en handelingen bij te brengen. Spelerderwijs leert de vrijwilliger van Hartveilig wonen de juiste protocollen en handelingen bij een reanimatie. De theorie bekijft beter en de praktijkdocent ziet aan de scores op welke gebieden cursisten achterblijven. Zo draagt de reanimatiegame bij aan competentiegericht en op maat opleiden.

Nabootsen

De Reanimatiegame is een leuk en uitdagend spel dat het mogelijk maakt om de



werkelijkheid goed na te bootsten. Cursisten van onder meer Hartveilig wonen testen hun opgedane reanimatiekennis in virtuele realiteit. Onder tijdsdruk moeten zij de juiste keuzes maken om de reanimatie tot een goed einde te brengen.

Voorproefje

Hoeveel tijd hebt u beschikbaar om een patiënt te redden? Pak de snelste route foutloos naar de patiënt toe en voer de juiste handelingen in de goede volgorde uit. Het effect van uw handeling is direct zichtbaar tijdens het spel. Redt u het binnen zes minuten de patiënt te redden? Een voorproefje van de serious game is te vinden op de website van ACM Opleidingen, www.acmopleidingen.nl.



Keuzes

In de game krijgt u te maken met een slachtoffer dat op straat ligt. De game stelt u voor een aantal keuzes. Zo krijgt u de vraag wat de juiste volgorde van handelingen is. Ook bereidt de game u voor op wat u moet weten als u 112 belt, onder meer wat er is gebeurd, waar het is gebeurd en wat het slachtoffer mankeert.

Gevaar

Ook traint de game deelnemers in het letten op eigen veiligheid. In de hectiek wordt dat wel eens gemakkelijk vergeten. Wie als hulpverlener niet voldoende oog heeft voor gevaren, kan zelf ook in gevaar komen.

Wanneer u uw eigen situatie als veilig heeft ingeschat, kijkt u of het slachtoffer in een gevaarlijke situatie verkeert, bijvoorbeeld op straat ligt. U blijft uw eigen veiligheid in de gaten houden als u het slachtoffer in veiligheid brengt.

Vitale functies

Vervolgens leert de serious game u dat u moet proberen te achterhalen wat het slachtoffer mankeert. Vraag het slachtoffer zelf als die bij kennis is en anders de omstanders. Ook is er soms wel wat af te leiden uit de omstandigheden. De zogeheten ‘stille getuigen’ kunnen aanwijzingen geven over het letsel van het slachtoffer. De game leert u vervolgens naar drie zaken te kijken: is het slachtoffer bij bewustzijn, is er ademhaling en is de bloedsomloop in orde. Deze vitale functies zijn van levensbelang.

Reanimeren

Vervolgens gaat de game in op het reanimeren zelf. Ook hierbij is de volgorde van handelen van levensbelang. U moet als hulpverlener weten wat u wanneer moet doen en hoe. De deelnemers aan de serious game leren onder meer hoe het zit met beademen, hartmassage, het aansluiten en gebruiken van de AED en de Rautek-noodvervoersgreep.



Dit en nog veel meer leert u, brengt u in de virtuele praktijk en onderhoudt u op een eenvoudige, leuke en speelse wijze met de serious reanimatiegame. De game is gratis te downloaden in de Apple iTunes store.





HART ONDER DE RIEM

JORDY DE GROOT

Toen ik de ambulance uitstapte, *voelde het alsof ik door de grond zakte*

Jordy de Groot reageerde op een oproep van Hartveilig wonen. Hij reanimeerde het slachtoffer, een vrouw. Al snel hoorde hij dat het slachtoffer desondanks was overleden. Hieronder vertelt hij zijn verhaal.

Het was vrijdagavond, eindelijk weekend en even klaar met school. Ik lag heerlijk samen met mijn vriendin op bed. Flikken Maas-tricht te kijken, toen mijn telefoon ging. En die van haar. Ik schrok want hij bleef maar trillen. Mijn vriendin zei gelijk: „Hartveilig wonen”. Ik sprong snel op en keek op mijn telefoon waar het was. Daarna renden we snel naar beneden, schoenen aan en samen op de fiets naar de melding. Binnen vier minuten waren we er.

Er stond een man in een deurpost en ik vroeg waar het was. Deze man wees naar zijn burens. Ik klopte aan en al snel ging de deur open. Binnen lag een vrouw en iemand was al bezig met reanimeren. Ik stelde mij snel voor en nam gelijk de reanimatie over. Daarna ging alles heel snel. Binnen een paar minuten stond de woonkamer vol met politieagenten.

De bank en de tafel die in de weg stonden,

gingen aan de kant en al snel wisselden ambulancemedewerkers en een agent mij af. Nadat ik nog even goed om me heen keek, liep ik richting de voordeur. De straat die een paar minuten eerder nog leeg was, stond helemaal vol met politieauto's, ambulances, omstanders en vrijwilligers van

„Gelukkig werd ik gelijk opgevangen door andere vrijwilligers van Hartveilig wonen”

Hartveilig wonen. Ik ging bij die groep staan, gaf mijn vriendin een knuffel en begon te praten over hoe het ging. Ook de politie kwam even kijken. Ook bij hen deed ik mijn verhaal.

Ik mocht in de ambulance mijn handen schoonmaken omdat ik zonder handschoenen had gereanimeerd. Terwijl ik mijn han-

den inwreef met zeep was de ambulance-verpleegkundige telefonisch in gesprek met de arts. Die vertelde dat het slachtoffer was overleden, dat was voor mij echt een schok. Toen ik de ambulance uitstapte, voelde het alsof ik door de grond zakte. Daar kwamen de tranen, ik zat er doorheen. Gelukkig werd ik gelijk opgevangen door andere vrijwilligers van Hartveilig wonen leden en kreeg ik bij de burens een glas water. Eenmaal buiten, ging ik maar weg.

Op de vragenlijst van Hartveilig wonen gaf ik aan het er wel moeilijk mee te hebben. Daarom kreeg ik slachtofferhulp. Ik ben blij met deze gesprekken, want na zo'n inzet had ik die hulp nodig. Nu maak ik het goed en zet ik me nog steeds met veel liefde in voor mensen die mijn hulp nodig hebben in nood. Ik hoop dat er nog meer mensen zich gaan aanmelden. Want zo kunnen we mensen helpen die het heel hard nodig hebben.”

PIETER-HENK VERKADE

‘Het slachtoffer is overleden, dat raakt je zeker’

Pieter-Henk Verkade stond tijdens een cursusavond van zijn EHBO-vereniging 's Gravenzande achter de bar, toen hij per sms een oproep kreeg voor een reanimatie op het plaatselijke sportpark.

Samen met zijn collega Aline van de Bos reed hij snel naar de plaats des onheils om hulp te verlenen. Het slachtoffer bleek een mede-vrijwilliger van Hartveilig wonen die hij kende. Iemand was al begonnen met beademen, Pieter-Henk nam het over. Een lid van de voetbalclub deed de hartmassage. Met een AED kreeg het slachtoffer meerdere schokken.

Toen de politie en ambulance arriveer-

den, namen agenten de massage over. Pieter-Henk bleef beademen totdat de ambulancebroeders klaar waren om de reanimatie over te nemen. Inmiddels waren er meerdere burgerhulpverleners van Hartveilig wonen gearriveerd. „Je staat er dus niet alleen voor”, zegt Pieter-Henk. „Later op de avond kregen we te horen dat het slachtoffer was overleden. Dit raakt je zeker.”

Hij ervoer dat de realiteit heel anders is dan een reanimatietraining: „Een lichaam voelt heel anders aan dan een pop. Tijdens een reanimatie heb je geen tijdsbesef alles gaat zo snel. Pas toen de ambulance vertrokken was, beseften we wat er was gebeurd.” De aanwezige vrijwilligers kregen slachtofferhulp aangeboden, zowel van Hartveilig wonen als van slachtofferhulp Westland.

„Pas toen de ambulance vertrokken was, beseften we wat er was gebeurd.”

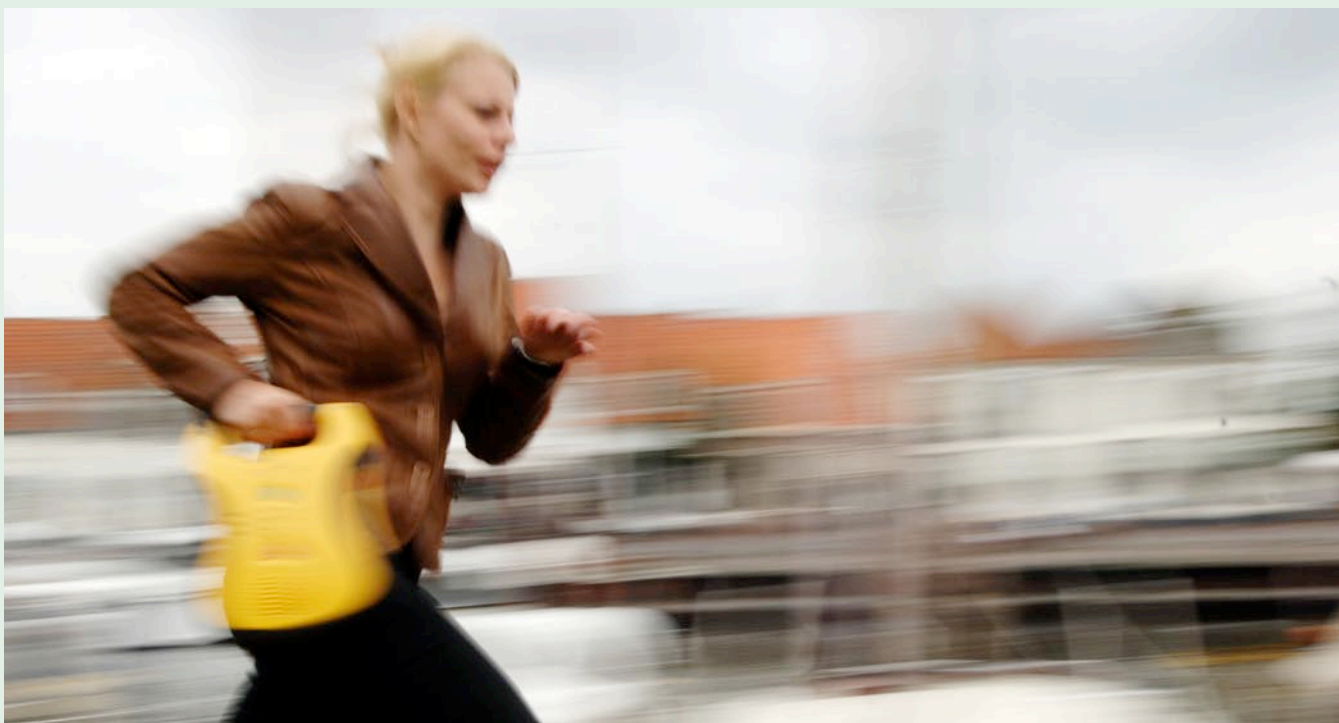
Pieter-Henk: „Dat is goed, want een reanimatie gaat je niet in de koude kleren zitten. Tijdens de condoleance bedankte de familie nogmaals voor de geboden hulp. Meer waardering kan je niet krijgen. Ook vroeg de familie mij om tijdens de uitvaart bloemen te dragen. Dat heb ik ervaren al een mooie afsluiting van de rouwverwerking.”



Antwoorden op enkele veel gestelde vragen



Bij Hartveilig wonen krijgen we veel vragen van onze vrijwilligers. En die beantwoorden wij natuurlijk graag. Sommige vragen krijgen we vaker gesteld. Die vragen leven misschien wel bij meer vrijwilligers. Daarom hieronder enkele van de meest gestelde vragen met bijbehorende antwoorden.



Is elke AED aan te melden bij Hartveilig wonen?

Helaas niet. Zo kunnen particuliere AED's die binnenshuis of in een auto liggen, niet worden aangemeld. Aangemelde AED's moeten met zekerheid op het opgegeven adres aanwezig zijn als er een melding binnenkomt. Wie een AED in huis of auto heeft, kan wel zichzelf aanmelden als vrijwilliger en de eigen AED bij oproepen meenemen.



Ik krijg een melding dat mijn certificaat verloopt, terwijl ik de training wél succesvol heb gevolgd. Hoe kan dat?

Op de website www.hartveiligwonen.nl hebt u als vrijwilliger een persoonlijk profiel. Daar kunt u zelf al uw persoonlijke gegevens, waaronder adreswijzigingen en ook informatie over gevolgde herhalingscursussen invoeren. Dat laatste gebeurt niet automatisch. Krijgt u een herinnering, dan vragen wij u zelf de juiste gegevens in uw profiel in te voeren.

Ik krijg een oproep om te gaan reanimeren, maar ter plaatse geeft de familie aan dit niet te willen. Wat moet ik doen?

Ieder mens heeft altijd het recht medische hulp - dus ook reanimatie - te weigeren. Minister Schippers antwoordde onlangs op Kamervragen dat een niet-reanimerenverklaring in alle 'vormen' mag worden aangegeven. Zo'n verklaring is bindend 'als bij het opstellen ervan gebruik is gemaakt van schrifttekens'. De verklaring hoeft dus niet beslist op papier te staan, ook bijvoorbeeld een tatoeage of een penning zijn geldige niet-reanimerenverklaringen. De minister zei hierover: „Een niet-reanimerenverklaring in schrift-

tekens kan op elk willekeurig ander materiaal worden vastgelegd dat geschikt is om geschreven informatie te bevatten en weer te geven. Cruciaal is dat een verklaring altijd te herleiden is tot de persoon die de verklaring uitte. Dit geldt voor alle verklaringen in alle verschillende vormen.”

Burgerhulpverleners hoeven hiernaar voorafgaand aan een reanimatie echter niet op zoek te gaan, dat zou te veel tijd kosten. Besluiten om een reanimatiepoging te staken op grond van zo'n wilsverklaring worden genomen door professionele hulpverleners, die snel na de komst van de Hartveilig wonen vrijwilliger arriveren. Vrijwilligers van Hartveilig wonen mogen dus altijd reanimeren en daarbij familieleden doorverwijzen naar de professionele hulpverleners.

De app of sms stuurt mij naar een AED op behoorlijke afstand, terwijl dichterbij ook een AED hangt. Klopt dat wel?

Ja hoor, dat klopt. De dichtstbijzijnde vrijwilligers worden automatisch rechtstreeks naar de reanimatie gestuurd en de overige vrijwilligers worden eerst langs de diverse aangemelde AED's gestuurd om vervolgens de reanimatie te ondersteunen. Er worden voor de zekerheid altijd vrijwilligers langs meerdere AED's gestuurd. Want met één AED kan natuurlijk een keer iets aan de hand zijn.

Waarom moet ik bij een oproep reageren als ik er heen ga?

„Daar zijn twee redenen voor. In de eerste plaats krijgen bij de meeste alarmeringen meer vrijwilligers een oproep dan er nodig zijn. Want er is meestal een aantal die niet kan komen. Zodra er voldoende vrijwilligers hebben gereageerd dat ze er heen gaan, krijgen de overige vrijwilligers bericht dat ze niet meer hoeven te gaan. Zo wordt voorkomen dat er te veel vrijwilligers op het reanimatieadres komen. Er is nog een andere reden. Door de reacties kan Hartveilig wonen zien wie er aanwezig waren en deze vrijwilligers benaderen voor eventuele nazorg. Terugkoppelen kan bij de sms met een willekeurige letter (geen leesteken).

Wat moet ik doen als ik tijdelijk niet beschikbaar ben, bijvoorbeeld vanwege vakantie?

Bent u er even niet en maakt u gebruik van de HVW-app op uw smartphone, dan verzoeken wij om uw app op 'niet beschikbaar' te zetten tot u terug bent. Daarnaast verzoeken wij u om in uw persoonlijk profiel op www.hartveiligwonen.nl uw account tijdelijk op inactief te zetten. Kijk voor meer informatie op onze website.

Wat moet ik doen als de ambulancebroeders de reanimatie hebben overgenomen?

Als er geen hulp meer nodig is, zit uw werk erop. Wij vragen u om dan te vertrekken. Blijf alstublieft niet langer dan nodig in of rond het adres van het incident.

Ik kan het adres niet vinden of de AED-kast niet open krijgen. Mag ik dan 112 bellen?

Doe dat alstublieft niet. De medewerkers van de alarmcentrales hebben het altijd druk en moeten zo veel mogelijk beschikbaar blijven voor alarmmeldingen. Bovendien hebben de medewerkers van de 112-meldkamer niet de mogelijkheid om u de weg te wijzen en kennen zij de pincode van de AED-kast niet.

Ik ging met mijn auto naar een oproep, maar hoorde later dat lopen of fietsen de voorkeur heeft. Klopt dat?

Ja. Het kan zo zijn dat de plaats des onheils slecht met de auto te bereiken is en parkeren ook lastig is. Ook kan uw geparkeerde auto op de plaats des onheils hulpdiensten in de weg staan. Wordt u opgeroepen, dan is het noodgeval altijd dichtbij. Te voet of op de fiets is dan de veiligste en snelste manier van verplaatsen. En bent u toch onverhoopt een keer met de auto, houd u dan altijd aan de verkeersregels.

Ik ben beheerder van een aangemelde AED, wat wordt er dan van mij verwacht?

Kijk regelmatig, bijvoorbeeld maandelijks, even bij de AED en de kast of alles nog naar behoren werkt. Ook zien wij graag dat de kasten netjes zijn, dus deze af en toe even schoonmaken hoort er ook bij. Wordt de AED die u onder uw hoede heeft bij een alarmering genoemd, dan krijgt u een sms-bericht met het verzoek te controleren of de AED daadwerkelijk is gebruikt. Is dat het geval, dan vragen wij u dit te melden bij de eigenaar of Hartveilig wonen.

Wat moet je doen als je een melding krijgt van een incident bij een ziekenhuis of zorginstelling? Daar zijn toch professionals voor hulpverlening?

Wij verzoeken u zo'n oproep te behandelen als alle andere. Het kan zijn dat er onvoldoende personeel is en ondersteuning nodig is. Of een incident kan buiten plaatsvinden, terwijl de zorgmedewerkers niet bij hun patiënten weg kunnen. Blijkt ter plaatse dat uw hulp niet nodig is omdat de patiënt alle benodigde hulp al krijgt, vertrek dan alstublieft gelijk weer.



www.hartveiligwonen.nl