

Plan van Aanpak

Hartveilige 6-minutenzone

Dit plan van aanpak is alleen bedoeld als handreiking voor Eindhovense wijken en initiatieven die zelf aan de slag gaan om een hartveilige 6-minutenzone te worden. Iedere wijk heeft uiteindelijk zijn eigen aanpak en manier om hartveilig te worden. Dit plan van aanpak kan dienen als een leidraad.

Er zijn 2 belangrijke criteria om een hartveilige wijk te worden:

1. Voldoende mensen met een geldig EHBO-, BHV- of reanimatiecertificaat die ingeschreven staan bij het oproepsysteem van HartslagNu. Deze mensen worden burgerhulpverleners genoemd.
2. Minstens één automatische externe defibrillator (AED) die is aangemeld bij het burgerhulp oproepsysteem van HartslagNu.

Een 6-minutenzone is een gebied met voldoende burgerhulpverleners en een AED binnen een cirkel van 250 meter die voor burgerhulpverleners (lees: buurtbewoners en/of personeel) 24/7 toegankelijk is.

Een wijk hartveilig maken in 10 stappen

De Stichting Eindhoven Hartveilig (EHV) begeleidt een wijk of buurt op vrijwillige basis (zonder winstoogmerk) bij het realiseren van een hartveilig-project. EHV kan buurtinitiatieven ondersteunen als zij zelf de onderstaande punten weten te realiseren:

1. **Stel een team samen dat de wijk of buurt hartveilig wil maken**
2. **Stel het project voor aan de bewoners, buurtvereniging en reanimatieopleider of instructeur**
3. **Inventariseer in wijk of bewoners al kunnen reanimeren (BHV/EHBO) en vraag of zij zich willen aanmelden bij HartslagNu**
4. **Inventariseer beschikbare AED's in de wijk en meld die aan bij HartslagNu**
5. **Stel een budget op en zoek fondsen, sponsors en donateurs of start een crowdfunding actie**
6. **Communiceer en informeer de wijk over jullie project**
7. **Organiseer reanimatiecursussen (met bedienen AED) en herhalingscursussen**
8. **Werk procedures uit voor reanimatie-inzet en AED-gebruik**
9. **Laat EHV jullie informeren over de AED- en AED-kastkeuze en maak gebruik van inkoopvoordeel**
10. **Organiseer nazorg en draagvlak en continueer jullie project**

Toelichting van de 10 stappen

1. Stel een team samen dat de wijk of buurt hartveilig wil maken

Stel een team samen om het project 'Onze wijk Hartveilig' aan te pakken. Vorm een werkgroep en eventueel subwerkgroepen die elkaar ondersteunen. Zaken die geregeld moeten worden zijn: het organiseren van reanimatie- en herhalingscursussen, techniek en onderhoud van AED's (vervangen pads en batterij), fondsenwerving en promotie en nazorg van burgerhulpverleners na een reanimatie. Een goed samenwerkend team is belangrijk om het project te doen slagen.

2. Stel het project voor aan de bewoners, buurtvereniging en reanimatieopleider of instructeur

Bepaal welke buurtverenigingen, instanties, prominenten, leefbaarheidinitiatieven voor jullie project van belang zijn en hoe je de bewoners in jullie wijk kunt bereiken. Organiseer een informatieavond om hen te informeren. Eindhoven Hartveilig helpt jullie graag deze infosessie vorm te geven. Eindhoven Hartveilig kan jullie initiatief ondersteunen door:

- inhoudelijke begeleiding ter voorbereiding op de avond
- het demonstreren van verschillende AED's en kasten
- het beschikbaar stellen van promotiemateriaal en banners
- het spreken op de informatieavond en het beantwoorden van vragen
- het beschikbaar stellen van digitaal materiaal om het project voor te promoten

3. Inventariseer in wijk of bewoners al kunnen reanimeren (BHV/EHBO) en vraag of zij zich willen aanmelden bij HartslagNu

'Onze wijk Hartveilig' is een lange termijnproject. Het is niet realistisch om de hele wijk hartveilig te maken in één jaar. We raden jullie daarom aan om in fases te werken. Werf eerst vrijwilligers die al kunnen reanimeren en vraag hen zich aan te melden bij HartslagNu.

4. Inventariseer beschikbare AED's in de wijk en meld die aan bij HartslagNu

Alle AED's die al in de wijk aanwezig zijn en aangemeld mogen worden bij HartslagNu om ingezet te worden bij burgerhulpverlening hoeven niet meer aangeschaft te worden. Daarom is het soms raadzaam te kijken waar de al aanwezige AED's zijn. Wanneer de AED van de eigenaar ervan 24/7 beschikbaar gesteld mag worden voor burgerhulpverlening **EN** goed bereikbaar is, heeft het de voorkeur dat de AED door de initiatiefnemers van de 6-minutenzone aangemeld worden. Soms is het nodig om de AED dan buiten in een daarvoor geschikte kast op te hangen. Bij het aanmelden is het belangrijk dat gekeken wordt of de locatie van de AED gunstig ligt voor burgerhulpverlening. Teveel aangemelde AED's op een te klein oppervlakte werkt niet goed.

Wanneer jullie zelf AED's gaan aanschaffen is het belangrijk om de eerste AED op te hangen op een plek waar al voldoende gemotiveerde burgerhulpverleners (10-15 per AED) zijn en waar het risico op hartstilstanden het grootste is. Zonder mensen die opgeroepen worden, wordt de AED namelijk nooit ingezet!

Wij adviseren om de wijk op te delen in zones waarin een AED altijd binnen een afstand van maximaal 250 m hangt. Dit omdat er ongeveer een minuut tijd zit tussen de melding en het uitsturen van een HartslagNu oproep, één minuut voor het aanbrengen van de pads en de eerste schok, blijft er nog 4 minuten over om de AED tot bij het slachtoffer te krijgen. Vraag Eindhoven Hartveilig advies over het aantal AED's dat jullie wijk nodig heeft en waar ze het beste geplaatst kunnen worden (doorgaande wegen). Een actueel overzicht van reeds bij HartslagNu aangemelde AED's vinden jullie op onze website: www.eindhovenhartveilig.nl/wijken

5. Stel een budget op en zoek fondsen, sponsors en donateurs of start een crowdfund actie

Stel een budget op voor een AED, een AED-kast en voldoende reserve om de afschrijving, informatievoorziening en opleidingen inclusief cursuslocatie te garanderen (eventueel onderhoudscontract, verzekering, etc.). Als jullie wijk een hartveilig-project wil opstarten, kunnen jullie eventueel op zoek gaan naar sponsors. Denk bijvoorbeeld aan bedrijven, winkelcentra of banken die een voor het publiek toegankelijke AED voor hun gebouw willen plaatsen. Maar ook buurten kunnen door gezamenlijk geld in te leggen een AED financieren. In sommige wijken zijn het zelfs wijkbewoners die een dergelijk initiatief zo'n warm hart toedragen dat zij jullie een AED willen doneren. In andere wijken is er een budget voor welzijn en leefbaarheid. Informeer ook naar die mogelijkheid. De gemeente Eindhoven heeft hiervoor echter geen geld of subsidie beschikbaar.

6. Communiceer en informeer de wijk over jullie project

Zorg voor een goede informatiecampagne rond jullie hartveilig-project, zodat zoveel mogelijk mensen het belang ervan inzien. Maak overal bekend wat het hartveilig-project inhoudt en waar er reanimatiecursussen kunnen worden gevolgd. Richt jullie ook tot maatschappelijke instellingen, scholen en buurt- en sportverenigingen.

Jullie kunnen jullie hartveilig-project bekendmaken via:

- affiches en brochures
- nieuwsbrieven
- infoavonden voor het publiek samen met hulpdiensten en ervaringsdeskundigen
- persberichten en artikelen in wijkblad
- realiseer een eigen website en zorg voor een mailadres voor de correspondentie
- Facebook, twitter, nextdoor en andere sociale media die in jullie wijk veel gebruikt worden

Eindhoven Hartveilig ondersteunt jullie kosteloos bij demonstraties en informatiebijeenkomsten en biedt op verzoek ook voorbeelden van promotiemateriaal, huisstijl en website aan. Op onze website www.eindhovenhartveilig.nl is hierover ook materiaal te vinden.

7. Organiseer reanimatiecursussen (met bedienen AED) en herhalingscursussen

Om mensen met een hartstilstand echt te kunnen redden en dus hartveilig te zijn, moeten omstanders snel en juist kunnen reageren. Daarom organiseren verschillende bevoegde opleidingsinstituten (NRR gecertificeerde instellingen en/of Reanimatiepartners van de Nederlandse Hartstichting) reanimatie- en herhalingscursussen met het gebruik van AED om het levensreddende AED-toestel te leren gebruiken bij de reanimatie. Eindhoven Hartveilig kan hier ook bij bemiddelen en is ook bezig met een speciale 6-minutenzoneherhalingscursus om burgerhulpverleners te leren samenwerken en ook het zelfvertrouwen te kunnen geven bij een daadwerkelijke inzet.

8. Werk procedures uit voor reanimatie inzet en AED-gebruik

Hanteer het beleid en gezamenlijk afgestemde procedures voor het gebruik van de AED's bij een HartslagNu oproep en stem deze af op jullie wijk. Eindhoven Hartveilig heeft al een protocol voor noodsituaties afgestemd met de hulpdiensten, integreer jullie AED-protocol daarin. Jullie vinden dit plan genaamd 'De 10 geboden bij een HartslagNu oproep' op onze website zie www.eindhovenhartveilig.nl/samenwerking/burgerhulpverleners.

Denk in dit verband aan het alarmeringssysteem van HartslagNu en de voorwaarden die ook zij stellen! Houd beleid en procedures up-to-date als de medische praktijken veranderen.

Bepaal in jullie beleid en procedures:

- wie de AED's beheert
- de regels rond het AED-gebruik
- de locaties van AED's
- reanimatie- en herhalingscursussen
- hoe en hoe vaak de AED gecontroleerd moet worden
- wie het regulier onderhoud van de AED's doet (pads en batterijen vervangen) en wie het bijwerkt bij HartslagNu etc.
- wat te doen na AED-gebruik (zowel voor burgerhulpverleners als voor degene die het onderhoud doet)
- wie er benaderd moet worden bij schade of problemen
- wie de nazorg voor de burgerhulpverleners regelt
- wie het onderhoud na een inzet regelt (eventueel het uitlezen van de AED na een inzet)
- hoeveel burgerhulpverleners en AED's noodzakelijk zijn om een goed functionerende 6-minutenzone te hebben

Bepaal wat er moet gebeuren na het gebruik van de AED:

- afmelden AED bij HartslagNu als hij niet meer bruikbaar is
- voor de gebruiker van de AED: nazorg door het ambulancepersoneel of slachtofferhulp;
- aanvullen van benodigdheden en weer gebruiksklaar maken van de AED
- AED na gebruiksklaar maken weer aanmelden bij HartslagNu
- kosten na inzet declareren bij GGD
- regel nazorg voor de burgerhulpverleners
- analyse van het incident, bepaling hoe de procedures verbeterd kunnen worden

Bewaar al deze informatie samen en vul ze eventueel aan met:

- gebruiksinstructies AED
- gebruiksinstructies kast
- cursusdata
- relevante wetgeving

Eindhoven Hartveilig heeft hiervoor standaard protocollen. Wil je die bekijken, zie de website of neem contact met ons op.

9. Laat EHV jullie informeren over de AED- en AED-kastkeuze en maak gebruik van inkoopvoordeel

Op de website van EHV vinden jullie alle eisen waaraan de AED en kast moeten voldoen. Zie www.eindhovenhartveilig.nl/informatie/aed.

De opgedane kennis van de AED die volgens ons de beste eigenschappen heeft (op dit moment), makkelijk is in onderhoud en betaalbaar en ook nog toekomstbestendig is, delen wij graag met de rest van Eindhoven. Daarnaast hebben wij ook een interessante korting weten te bedingen op zowel deze AED als een geschikte kast.

10. Organiseer nazorg en draagvlak en continueer jullie project

Nazorg staat als laatste genoemd maar zou eigenlijk al geregeld moeten zijn voordat de eerste reanimatie een feit is. Een reanimatie is een heftige ervaring voor veel burgerhulpverleners en in contact komen met de andere burgerhulpverleners die er waren wordt vaak als erg prettig ervaren. Naast de mogelijkheid de HartslagNu biedt, HartslagSamen (www.hartslagsamen.nl) is het ook prettig als om in de wijk zelf de eerste opvang te regelen, al is het maar dat je met elkaar iets gaat drinken na een inzet. Hoe je nazorg in je eigen wijk het beste kan organiseren vind je ook op onze website.

Informatie en contact

Op de volgende websites kunnen jullie meer informatie vinden over het 6-minutenconcept, het alarmeringssysteem HartslagNu en Eindhoven Hartveilig.

Stichting Eindhoven Hartveilig

Contact:

Guido Wilmes

040-2418512 / 06-41010886

info@eindhovenhartveilig.nl

www.eindhovenhartveilig.nl

Stichting Hartslag voor Nederland

www.hartslagnu.nl



Toelichting

AED's:

Eindhoven Hartveilig adviseert jullie graag totaal belangeloos bij het opstellen van jullie budget voor de aankoop van AED's en helpt jullie met technische specificaties voor de aanbesteding. Gemiddeld mag je €1.450 rekenen voor de aankoop van een AED toestel inclusief 6% BTW. Momenteel is er een groot aanbod aan merken/modellen AED's met allemaal hun voor- en nadelen. Eindhoven Hartveilig kan jullie hierbij adviseren gezien de ervaringen die zijn opgedaan in hartveilige wijken en de contacten die wij hebben met verschillende leveranciers. Bij een AED dient vanaf 2011 ook een setje te zitten t.b.v. de persoonlijke bescherming van de hulpverlener. Naast een beademingsmasker en handschoenen bevat deze set ook een kledingsschaar, handdoek en scheermes. Neem bij de keuze van de AED altijd de onderhoudskosten mee en met name de kosten van het vervangen van de batterij en levensduur elektroden. De nieuwe generatie AED's is ook verbonden met het internet waardoor beheer en onderhoud steeds eenvoudiger wordt.

AED-kast:

Een weerbestendige en verwarmbare kast om de AED in op te bergen is niet wettelijk verplicht maar wel zeer verstandig. De elektroden/pads kunnen bevriezen en de batterijen/accu's leiden behoorlijk onder extreem vriesweer of felle zon. Ventilatie door de kast is daarom ook vaak raadzaam. AED-kasten zijn verkrijgbaar vanaf ongeveer 500 euro. Als er geen toezicht op de AED is en er schade kan ontstaan vanwege vandalisme of diefstal kan er gekozen worden voor een kast met (elektronisch) pinslot echter dit vertraagt de inzetbaarheid van de AED en maakt de kast iets duurder. Ook bestaat de kans dat de kast vernield wordt als de AED bij een inzet noodzakelijk is en degene geen pincode van de kast heeft.

Service en onderhoud van de AED:

De huidige AED's hebben naast het tijdig vervangen van de elektroden en batterijen nauwelijks onderhoud nodig. Bij de nieuwste generatie AED's die via de computer op afstand worden gemonitord zijn onderhoudscontracten overbodig.

Een optioneel meerjarig service- en onderhoudscontract met een extern bedrijf kost jaarlijks tussen de €100- €250 per AED. Het bedrijf houdt bij wanneer de batterij en de elektroden vervangen moeten worden en bij de goedkope contracten zit de kostprijs voor vervanging van de batterij en elektroden vaak niet inbegrepen. Ook blijft het controleren van de AED door de eigenaar nodig. Als jullie besluiten het onderhoud zelf te gaan doen dan kan Eindhoven Hartveilig jullie helpen een onderhoudsplan op te stellen. Het is overigens vrij eenvoudig om het onderhoud zelf te doen. Ook adviseren wij op het gebied van overige zaken bijvoorbeeld het onderhouden van de AED-kast en oplossingen om vandalisme en diefstal tegen te gaan.

Verzekering:

Het verzekeren van jullie AED kan bij een aantal verzekeraars gedaan worden. Het is momenteel vaak alleen mogelijk om AED's in een kast zonder pincode te verzekeren. De bedragen voor verzekeren zijn vaak hoog net zoals het eigen risico. De AED kan als deze in een afgesloten kast hangt, soms ook op de inboedelverzekering van het huis/bedrijf waar de kast tegen is opgehangen. Vaak wordt in dit geval alleen verzekerd als de AED ook van de bewoners van het huis is. Er zijn nog maar weinig AED's in Eindhoven uit kasten gestolen en de meeste AED's zijn ook niet verzekerd. Duidelijk graveren van de AED en de kast voorzien van stickers dat de AED gemerkt is, blijkt afdoende te werken. Diefstal en vandalisme wordt vaak voorkomen door de AED-kast aan een woonhuis te bevestigen en niet aan een locatie waar niet altijd iemand aanwezig is zoals een buurtgebouw.

Reanimatie- en herhalingscursussen

Afspraken in verband met levensreddende opleidingen worden gemaakt met de plaatselijke EHBO of andere bevoegde opleidingsinstituten, zoals Reanimatiepartners van de Hartstichting en/of Nederlandse Reanimatie Raad (NRR) gecertificeerde opleidingsinstituten. Eindhoven Hartveilig is partner van de Hartstichting en heeft geregeld overleg met deze opleiders en kan bemiddelen in het opzetten van de opleidingen in jullie wijk. De kosten voor trainingen kunnen jullie uit fondsenwerving halen en eventueel een kleine bijdrage (20 tot 35 Euro) aan de vrijwilligers vragen. Deze kunnen dit bedrag vaak vergoed krijgen als zij een aanvullende zorgverzekering hebben. Een centrale opleidingslocatie in jullie wijk heeft voordelen maar ook daar kunnen terugkerende kosten aan verbonden zijn. Maak hier goede afspraken over en mochten jullie hier niet uitkomen, kan Eindhoven Hartveilig hier ook in tegemoet komen door de afspraken die wij met de gemeente hebben kunnen maken.