



## Wel of niet reanimeren?

Als je hart ineens ophoudt met kloppen, heb je een hartstilstand. Je hart pompt geen bloed meer naar je hersenen, je raakt bewusteloos en je leven is in gevaar.

Het is logisch dat de mensen om je heen je hart en longen zo snel mogelijk weer aan de gang proberen te krijgen. Dat heet reanimeren.

### Wat is reanimeren?

Vaak begint reanimeren met hartmassage en beademing. Bij hartmassage drukt iemand telkens op je borst. Daardoor wordt het bloed uit je hart gedrukt en stroomt het weer naar je hersenen en de rest van je lichaam. Om zuurstof in je bloed te krijgen, wordt er lucht in je mond geblazen. Dat kan met mond-op-mondbeademing of met een speciaal masker met pomp.

Hartmassage en beademing helpen hart en longen om weer zelf te gaan werken. Om het hart weer aan de gang te krijgen, wordt er soms met een speciaal apparaat (AED) een stroomstoot op je borstkas gegeven. Dat heet defibrillatie.

### Wanneer begint reanimatie?

Zorgverleners en omstanders beginnen meestal direct met reanimeren, omdat bij een hartstilstand 'elke seconde telt'. Hoe eerder je wordt gereanimeerd, hoe minder kans op nare gevolgen. Want je wilt niet alleen een hartstilstand overleven, maar ook dat je leven daarna goed is.

## Belangrijke vragen als je palliatief bent

Als je een hartstilstand krijgt, raak je bewusteloos. Dan kan je niet meer beslissen of je gereanimeerd wilt worden of niet. Dat moet je dus van tevoren doen.

Als je in de palliatieve fase zit, weet je dat je gezondheid kwetsbaar is. Je overlijdt waarschijnlijk aan je ziekte en/of aandoening. Het is daarom goed om stil te staan bij een paar vragen, zoals:

- Wil ik wel gereanimeerd worden? Of is het plots overlijden aan een hartstilstand voor mij 'goed'?
- Hoe groot is de kans dat ik weer 'de oude' ben na een reanimatie? (kijk voor meer informatie hierover op [Thuisarts](#))

De meeste (huis)artsen praten hier met je over als je gezondheid daarom vraagt. Maar je kunt er natuurlijk ook zelf over beginnen. Ze noemen dit weleens een behandelwensengesprek. In een behandelwensengesprek bespreek je met jouw huisarts wat jij belangrijk vindt in jouw leven, en welke zorg daar wel of juist niet bij past. Onderwerpen tijdens zo'n gesprek zijn - naast wel of niet reanimeren - onder andere:

- Hoe ziet een goede dag er voor je uit? Wat is voor jou 'kwaliteit van leven'?
- Denk je na over je eigen sterfbed? Wat is voor jou 'kwaliteit van sterven'?
- Welke behandeling wil je wel en welke niet, bijvoorbeeld als het slechter met je gaat?

Zo'n gesprek voer je het liefst op een rustig moment, en niet in een onverwachte of stressvolle situatie zoals een opname op de eerste hulp. Meestal plant jouw huisarts een behandelwensengesprek, maar je kunt er ook altijd zelf om vragen. Wel of niet reanimeren wordt in ieder geval altijd met je besproken bij opname in een ziekenhuis of als je naar een verzorgings- of [verpleeghuis](#) gaat.

## Ik wil niet gereanimeerd worden – en nu?

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden,

- is belangrijk dat je dat aan je [naasten](#) vertelt. Zij zijn er misschien bij als je een hartstilstand krijgt, dus zij moeten weten wat ze dan wel en niet moeten doen.
- bespreek je dit met je [zorgverleners](#). Zij moeten jouw beslissing dan respecteren.
- kun je dat opschrijven in een [wilsverklaring](#). Dat is een document waarin staat welke behandelingen je wel en niet wilt. Zorgverleners zullen jou geen behandeling geven die je niet wilt. En ze doen hun best om de wensen over behandelingen die je wel wilt te respecteren. Op internet kun je allerlei voorbeelden vinden van wilsverklaringen.

Als je een plotselinge hartstilstand hebt, is zo'n verklaring meestal niet direct bij de hand. En dat kan betekenen dat je gereanimeerd wordt, terwijl je dat niet wilt. Dat kun je voorkomen door een ketting met een speciale hanger te dragen waarop duidelijk staat dat je niet gereanimeerd wilt worden. Dat heet een niet-reanimerenpenning. Met de niet-reanimerenpenning verbied je dokters en andere zorgverleners te reanimeren.