

## Reanimeer Amsterdam - Wereld Hart Dag 29 september 2020



### Introductie

Tot vorige week waren wij druk met het realiseren van een publieksevenement in het kader van de conferentie van de European Society of Cardiology. Alle activiteiten werden geannuleerd. Een enorme strop voor Amsterdam. Als Amsterdams bedrijf zitten wij niet bij de pakken neer. Wij hebben een vorm gevonden die wél kan en ook mag. Wij hebben de handen ineen geslagen met allerlei partijen die zwaar getroffen worden door deze crisis. Wij willen het publieksevenement laten doorgaan! Zonder ESC maar mét Amsterdam. Voor Amsterdam, voor de bewoners en voor de Amsterdamse bedrijven.

Op 'Wereld Hart Dag', 29 september 2020, wordt aandacht besteed aan hoe wij het belangrijkste orgaan van ons lichaam gezond kunnen houden en zo hart- en vaatziekten kunnen voorkomen. Want nog steeds sterven er over de hele wereld zo'n 17,3 miljoen mensen per jaar aan een aandoening van het hart. De kleur is natuurlijk Rood, niet toevallig ook de kleur van onze stad! De naam van het spektakel: "Reanimeer Amsterdam" en de kernwoorden zijn: Heldhaftig, Vastberaden en Barmhartig.

### Wat gaan wij doen?

Op 29 september organiseren wij in het Openlucht Theater in het Vondelpark het Publieksevenement: Reanimeer Amsterdam. In samenwerking met tenminste 5 andere locaties (er volgen er meer) de Rai, Hotel Jakarta, De Beurs van Berlage, het Scheepvaartmuseum en het Muziekgebouw Amsterdam zijn tegelijkertijd maximaal 100 personen per locatie, bij elkaar. Alle locaties hebben een 1,5m protocol en overal zijn aparte in- en uitgangen om de stroom van mensen beheerst te laten verlopen. Op al deze locaties worden de volgende activiteiten georganiseerd:

### Bloeddrukmeting in Amsterdam:

Als startactiviteit gaan 25 bakfietsen met bloeddrukmeters de stad in om bij Amsterdammers de bloeddruk te meten. Denk aan locaties als de Dappermarkt, maar ook in Zuid-Oost, Oosterpark en Westerpark. Hiermee zullen wij aan het eind van de dag Amsterdams gemiddelde bloeddruk weten. Op de verschillende locaties bieden wij vaste bloeddruk meet plekken aan. De resultaten worden doorgegeven aan het commandocentrum en hier verschijnt elk kwartier de gemiddelde bloeddruk van Amsterdam. Deze wordt vervolgens via een social-media campagne verspreid.

### Reanimatie lessen:

Taskforce QRS geeft met vrijwilligers les hoe je moet reanimeren. Hiervoor worden poppen gebruikt. Tegelijkertijd kunnen 10 mensen leren hoe het moet. Iedereen die het programma succesvol afrondt krijgt een certificaat. Verder zullen diverse hulpverleners korte demonstraties geven, over reddingsacties. Aan het eind van de dag maken wij bekend wie het snelst een slachtoffer heeft gereanimeerd.

### APK-straatje:

Als je het APK straatje door gaat kun je controleren wat de stand van zaken in jouw lichaam is. Hoe zit het net jouw: bloeddruk, bloedsuiker en jouw cholesterol. Ook is het mogelijk om deze APK keuring af te sluiten met het maken van een hartfilmpje. Het APK straatje wordt door ervaren artsen bemand. De Nederlandse Hartstichting, de Amsterdamse ziekenhuizen geven voorlichting. Zij bemannen en begeleiden ook de medische activiteiten.

### Lage hartslag/hoge hartslag:

Je hart heeft soms een hoge hartslag en soms een lage hartslag. Beide hebben een functie. Wat kun je doen om je hartslag te beïnvloeden? Yoga en meditatie zijn voor een lage hartslag en hiervoor hebben wij Eckhart Yoga bereid gevonden om trainingen te geven. Daarnaast zijn er hoge hartslag activiteiten die door Rocyclus georganiseerd worden. Verder gaan we wandelen met overlevers en artsen in groepjes van 10. Tijdens de wandeling worden verhalen en ervaringen gedeeld.

### Smartlappen & entertainment:

Tijdens de activiteiten laten we Amsterdamse zangers de bekende smartlappen zingen met draaiorgel en/of accordeon. Andere kunstenaars en artiesten, dansers, mimespelers, stand-up comedians en acteurs treden op alle locaties met eigen programma op. Zo krijgen ook kunstenaars en theatermakers en muzikanten de gelegenheid om weer van zich te laten horen.

### Bekende Amsterdamse sporters:

Eva de Goede, Ellen Hoog, Kira Toussaint, Merel van Dongen, Dylan Groenewegen, Hakim Ziyech, Matthijs de Ligt, Denzel Bryson vertellen in kleine groepjes over hun motivatie om te bewegen en tonen wat ze goed kunnen en ze delen natuurlijk handtekeningen uit vanachter een tafel met plexiglas bescherming.

### Aankleding:

Verspreid door de stad plaatsen wij demonstratie wagens zoals ambulance, brandweerwagens, en zelfs een Traumaheli. De bestuurders en voorlichters vertellen over hun vakgebied en voertuig.

### Gezond eten:

Met food trucks, cafés en restaurants realiseren wij 'Wereld Hart Dag' hapjes. Door middel van een affiche zijn de deelnemers herkenbaar. Hier worden lekkere gezonde hapjes en drankjes aangeboden – alles met in acht neming van de 1,5 m richtlijnen. Ook wordt voorlichting gegeven over hoe belangrijk het is om gezond te eten. Food bloggers vertellen hier online meer over.

### Social media:

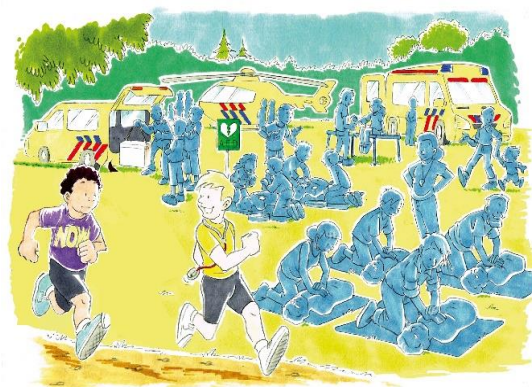
Met het Amsterdamse bedrijf Captain Video brengen wij de dag in beeld. Alles is te volgen op een livestream op verschillende platforms. De livestream schakelt naar de verschillende locaties en evenementen en laat in grafiek zien hoe het gaat met de bloeddruk van de stad. Daarnaast worden de verschillende activiteiten in beeld gebracht en verspreid als korte social-media clips op een manier zodat ze goed deelbaar zijn voor de deelnemende organisaties en de stad.

### AED dichtheid van Amsterdam:

Aan het eind van de dag vragen wij aan de Burgemeester Halsema om samen met de Hartstichting bekend te maken dat de AED dichtheid is gerealiseerd in de stad, Dit is tevens een persmoment dat breder benut kan worden door de Gemeente.

### Tenslotte:

Met dit programma laten wij zien dat het in deze tijden mogelijk is om Amsterdammers bij elkaar te brengen. Hen te inspireren en te motiveren om te bewegen en gezond te leven. Dat wij ons door het virus niet laten kisten en de mogelijkheden die er zijn benutten. Dat als de regels veranderen, wij bijsturen. Dat wij flexibel zijn. Wij zijn tenslotte Amsterdammers. Dat wij overlevers zijn en ook dit zullen overwinnen. Dat wij Amsterdam 750 jaar mee willen vieren en ons niet overleveren aan wat dan ook. Dat ons glas half vol is in plaats van half leeg. Dat wij vertrouwen hebben in onze partners en dat wij hier samen sterker uit komen.



Organisatiebureau CAOS  
 WG Plein 475, 1054 SH Amsterdam  
 email: [caos@caos.nl](mailto:caos@caos.nl)  
 telefoon: 020 - 5893232  
 Mevrouw Robi Valkhoff