

LICHTE ONDERKOELING

De lichaamstemperatuur van het slachtoffer is lager dan 35 °C. Bijvoorbeeld nadat iemand te water is geraakt, bij lang schaatsen of fietsen in de kou.

Wat zie of hoor je?

- Iemand heeft het heel koud
- Rillen en/of klappertanden
- Huid is bleek, koud en soms blauwe vlekken
- Goed bij bewustzijn

Wat doe je?

- Breng het slachtoffer in een warme, beschutte omgeving
- Verwijder zo nodig natte kleding
- Warm het slachtoffer op met dekens (bij voorkeur fleecedekens), pak ook het hoofd warm in (gezicht vrijlaten)
- Opwarmen:
 - > Onder de douche (maximaal 38 °C)
 - > Met kruiken
 - > Met warme dranken (géén alcohol!) of warm voedsel

Isolatie Folie

Heeft het **SLACHTOFFER** het **KOUD**
KIJKT de **HULPVERLENER** naar het **GOUD**

> *Folie GOUD aan de buitenkant zichtbaar*

Bij een verdere daling van de lichaamstemperatuur stopt het rillen en gaat het lichaam langzamer werken. Zie ernstige onderkoeling.

Alcohol werkt NIET als een opwarmertje, integendeel! Bij onderkoeling in combinatie met alcoholgebruik moet zelfs voorkomen worden dat het slachtoffer ernstig onderkoeld raakt!

ERNSTIGE ONDERKOELING

Wat zie of hoor je?

- Het slachtoffer rilt of klappertandt niet meer
- Huid is bleek en heeft blauwe vlekken
 - ook oren, lippen, vingers en tenen kunnen blauw zien
- Het slachtoffer:
 - kan afwisselend agressief of overdreven opgewekt zijn
 - kan zich eigenaardig of onverschillig gedragen
 - kan onsamenhangend praten
- Heeft steeds meer moeite zich te bewegen. Zo kan hij nauwelijks zijn handen meer bewegen
- Ademhaling wordt steeds langzamer
- Wordt suffer en raakt tenslotte bewusteloos

Wat doe je?

- Bel 112. Zet de telefoon op luidspreker
- Breng slachtoffer in een warme, beschutte omgeving. Zorg anders voor beschutting op de plaats zelf
- Zorg dat slachtoffer (zich) zo min mogelijk beweegt
 - > Ernstige onderkoeling zorgt voor 'prikkelbaar' hart
- Verwijder (knip) eventuele losse natte kleding
 - > *neopreen pak laten zitten*
- Bescherm tegen verdere afkoeling:
 - > Afschermen tegen wind
 - > Wikkel het slachtoffer in (fleece-)dekens of reddingsdeken*
 - De buik en de rug in 1 deken
 - De armen en benen in andere deken
 - Pak ook hoofd zorgvuldig in en laat gezicht vrij
 - > Zo beperk je de verdamping en daarmee verdere afkoeling
 - > Warm het slachtoffer NIET actief op
- Laat het slachtoffer liggen
 - > *beter voor de doorbloeding; bloed moet richting het hoofd en hart*
 - > *hoofd op iets zachts laten rusten (dun!)*
 - > *eventueel de benen iets omhoog*
- Geef het slachtoffer NIETS te eten of drinken (slikreflex is verminderd!)

* Inpakken van het slachtoffer

1. Leg 1 of 2 isolatiedekens schuin ◇
 - 1 punt bij hoofdeinde en 1 punt bij voeteneinde
 - op brancard of tafel
2. Leg daar overheen, op dezelfde manier ◇, een (fleece-)deken
3. Leg dan 1 of 2 isolatiedekens □ er op
4. Leg daarop een aluminium deken tot okselhoogte
5. Leg daarop een (fleece-) deken (beide tot oksel hoogte)
6. Leg het slachtoffer (zónder natte kleding) op het gehele pakket
7. Vouw het rechte □ pakket dicht en laat de armen erbuiten!
8. Vouw de armen en het hoofd in het driehoekige gedeelte ◇, houd het gezicht vrij
 - > Zorg dat goede observatie en contact mogelijk blijft
 - > Vraag regelmatig aan het slachtoffer of hij het niet té warm heeft