

Bijlage onderkoeling

Onderkoeling herkennen

- Rillingen (die bij verdere afkoeling zelfs stoppen);
- Suf en verward reageren; soms niet in staat zijn om eenvoudige vragen te beantwoorden; verminderd oordeelsvermogen ('Nee hoor, het gaat nog wel');
- Bewusteloosheid, dood aanvoelen;
- Een algeheel verstijfd gevoel;
- Moeite met praten; moeite met zien;
- Verminderde coördinatie van bewegingen;
- Verward spreken;
- Paarsblauw gezicht en lippen;
- Slaperig of apathisch gedrag.

Hoe treedt onderkoeling op?

Onderkoeling kan langzaam en snel (bijv. in koud water) optreden, waarbij met water ook nog eens de kans op verdrinking ontstaat. De mate van onderkoeling is afhankelijk van o.a. de watertemperatuur, de luchttemperatuur, de tijd van blootstelling aan de koude, de bescherming door kleding (overlevingspak), je conditie en gebruik van alcohol en/of medicijnen.

Hoe zijn de overlevingskansen in koud water?

Men spreekt van overlevingskansen als het onderkoelde lichaam zonder blijvend letsel weer normaal kan gaan functioneren. Bij een watertemperatuur van 33°C ondervindt het lichaam geen problemen en wordt de temperatuur als plezierig ervaren (omdat het bijna hetzelfde is als de huidtemperatuur). In water van 6°C is de overlevingskans nog maar twintig minuten, waarbij men kans op direct overlijden door hartritmestoornissen heeft, maximaal maar 200 meter kan zwemmen en de handen na twee minuten doof, gevoelloos en stijf zijn geworden.

Bij bewegen in het water neemt het warmteverlies, door stroming langs het lichaam, toe. Als je denkt dat je er niet meer uit kunt komen, moet je dus niet gaan zwemmen! Neem een foetushouding aan (helemaal ineen gedoken).

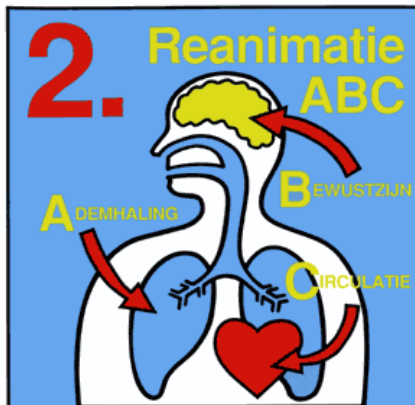
Onderkoeling is een levensbedreigende toestand. Waarschuw zo snel mogelijk medische hulp, opdat het slachtoffer onder toezicht van deskundigen verder geholpen kan worden.

Wat te doen in geval van onderkoeling?



1. Horizontaal verplaatsen

Als je een slachtoffer verticaal uit het water zou halen, dan bestaat de kans dat het bloed zich verplaatst van de romp naar de ledematen. Het zwak functionerende hart kan daardoor bezwijken.



2. Reanimatie

Wanneer ademhaling en/of circulatie ontbreken moet direct beademd of gereanimeerd worden. Bij ernstige onderkoeling kan dit moeizaam verlopen door spierstijfheid.



3. Bescherm tegen verder afkoelen

Bij voorkeur moeten romp en ledematen apart worden ingepakt. Dit voorkomt een te snelle opwarming van de ledematen, waardoor bloed aan de romp wordt onttrokken. Het zwak werkende hart zal deze verandering niet kunnen compenseren. Vergeet vooral niet het hoofd goed te beschermen. Via het hoofd gaat bij de mens namelijk de meeste warmte verloren. Geef een bewusteloos slachtoffer nooit iets te drinken. Alleen een goed aanspreekbaar slachtoffer mag warme dranken innemen. Geef nooit alcoholische dranken.