

QUICK REFERENCE CARD ONDERKOELING

Voor eerste hulp bij vermoedelijke onderkoeling, bij twijfel bel 112.

1. PROTOCOL

BLIJF KALM & ZORG VOOR VEILIGHEID

Houd de omgeving veilig. Voorkom dat je zelf, of anderen, ook onderkoeld raakt door wind, natte kleding of kou.

ALARMEER DIRECT

Bel 112 bij matige tot ernstige onderkoeling (rillen stopt, verwardheid, sufheid). Geef duidelijk door dat het om een onderkoeld slachtoffer gaat.

HOUD CONTACT & BEWEEG MINIMAAL

Praat rustig tegen het slachtoffer. Houd het slachtoffer zo stil en horizontaal mogelijk. Ruwe bewegingen kunnen ernstige hartritmestoornissen of een hartstilstand veroorzaken.

DRY > WRAP > WARM > MONITOR

Werk strikt volgens de risicomatrix van groen naar rood om verdere afkoeling te stoppen en veilig op te warmen.

BOUW EEN HYPOTHERMIEPAKKET

Isoleer het slachtoffer zo snel mogelijk van de koude ondergrond en de buitenlucht met de 'Burrito-methode'.

BRENG IN VEILIGHEID

Verplaats het slachtoffer zo snel mogelijk (en zo horizontaal mogelijk) naar een warme, beschutte ruimte of voertuig.

2. RISICOMATRIX

FASE	SIGNALLEN	ACTIE
Mild	<ul style="list-style-type: none"> • Hevig rillen en klappertanden. • Slachtoffer is alert, maar koud. • Snelle ademhaling en pols. 	<ul style="list-style-type: none"> • Breng naar een warme, windstille ruimte. • Ontkleed het slachtoffer, droog het slachtoffer af en voorzie hem/haar van droge kleding. • Geef warme, suikerrijke drank (géén alcohol). • Actief laten bewegen mag, alleen in deze fase, mits het slachtoffer hier volledig toe in staat is.
Matig	<ul style="list-style-type: none"> • Rillen stopt of neemt sterk af. • Spierstijfheid en trage bewegingen. • Slachtoffer is suf of verward. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bel direct 112. • Houd het slachtoffer strikt horizontaal en stil. • Bouw direct een hypothermiepakket. • Verwijder natte kleding voorzichtig of knip deze zo nodig weg. Leg het in het hypothermiepakket en pak het slachtoffer in • Niets meer te drinken geven (verslikkingsgevaar).
Ernstig	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusteloos of reageert nauwelijks. • Zeer trage, oppervlakkige ademhaling. • Pupillen zijn wijd en reageren traag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bel direct 112. • Behandel het slachtoffer extreem voorzichtig. • Verwijder natte kleding voorzichtig of knip deze zo nodig weg. • Leg het in het hypothermiepakket en pak het slachtoffer in. • Controleer voortdurend de ademhaling.
Geen bewustzijn	<ul style="list-style-type: none"> • Geen normale ademhaling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bel 112 • Start direct reanimatie.

3. HYPOTHERMIEPAKKET

STAPPEN	OPBOUWEN
Stap 1 De schuine basis (Ruit)	<ul style="list-style-type: none"> • Leg een isolatiedeken neer als een ruit (schuin). • Leg hier direct bovenop een gewone deken (ook als ruit).
Stap 2 De rechte lagen (Huisje)	<ul style="list-style-type: none"> • Leg een isolatiedeken recht (als vierkant) over de ruit heen, zodat er een 'huisje' ontstaat. • Schuif aan de onderkant (tot okselhoogte) achtereenvolgens isolatiedeken 3 (recht) en een gewone deken (recht) naar binnen.
Stap 3 De romp en benen (Het rechte pakket)	<ul style="list-style-type: none"> • Leg het slachtoffer (zonder natte kleding) op het pakket. • Vouw eerst het rechte pakket dicht rond de romp en de benen. • Let op: Laat de armen buiten deze vouw! • Pak de romp, benen en voeten <i>afzonderlijk</i> van elkaar in.
Stap 4 De armen en het hoofd (Het schuine pakket)	<ul style="list-style-type: none"> • Vouw de armen apart in de driehoekige gedeelten van de schuine basisdekens. • Pak het hoofd goed in (zet zo mogelijk een muts op). • Controleer: Is het gezicht volledig vrij?

Disclaimer

Deze Quick Reference Card is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. De inhoud is een vereenvoudigde samenvatting van algemeen toegepaste reddings- en EHBO-principes en vervangt geen professionele opleiding of instructie van hulpdiensten. Het gebruik van deze informatie is volledig op eigen risico. De auteur en/of uitgever aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, letsel of gevolgschade voortvloeiend uit het gebruik van deze kaart.

Bel bij nood altijd direct 112.

