

# HYPOTHERMIE EERSTE HULP



Interactieve les behandeling Hypothermie  
Frisian Sea Kayaker



# WAARSCHUWING!



Behandel patiënten met Hypothermie altijd voorzichtig.

Patiënt altijd horizontaal transporteren als deze niet instaat is om te lopen.

Zorg dat je zo snel als mogelijk is professionele hulp krijgt.

Een Hypothermie patiënt kan zeer snel achteruit gaan.

- ▶ Als iemand te water is geraakt, tijdens oefeningen of tijdens een tocht kan er al hypothermie optreden. Zeker in de winter, het voorjaar en in het najaar.
- ▶ Wees hier alert op vraag diegene die te water is geraakt regelmatig uit.
- ▶ Wees zeker in de begin fase gewaarschuwd als iemand nat in zijn boot zit en je direct zegt: **“Nee, met mij gaat het prima maak je geen zorgen”**
- ▶ Dit is meestal een ontkenning waar je op door moet vragen en je wel zorgen moet maken. Reageer hier direct op en handel indien nodig. Nu is het nog vrij eenvoudig om erger te voorkomen.

## HERKENNING HYPOTHERMIE



- ▶ 36-34°C
- ▶ Rillen, klappertanden, moeheid, uitputting, bleke koude huid  
Soms agressie
- ▶ *Versnelde ademhaling, versnelde hartslag*
  
- ▶ 34-33°C
- ▶ Traagheid, uitputting, verwardheid, desoriëntatie
- ▶ *Trage hartslag, onregelmatige ademhaling*

SYMPTOMEN MILDE HYPOTHERMIE.



- ▶ Breng de patiënt indien mogelijk naar een beschutte en of warme plek.
- ▶ Maak indien je de mogelijkheden hebt een beschutte plek d.m.v. je kano, een tarp en een survival bag.
- ▶ Verwijder natte kleding.
- ▶ Gebruik isolatie dekens en een survival bag om de patiënt op te laten warmen.
- ▶ Indien de patiënt nog goed instaat is om zelfstandig te bewegen, kan je de patiënt rustig onder begeleiding laten lopen om weer op te warmen.
- ▶ Als de patiënt zelf een beker goed kan vasthouden mag je deze warme drank geven (nooit alcohol).
- ▶ **Belangrijk! : Laat de patiënt nooit alleen en blijf deze controleren.**

## EERSTE HULP BIJ MILDE HYPOTHERMIE





- ▶ 32-31°C
- ▶ Rillen/klappertanden stopt, stijfheid van de spieren, geheugenstoornissen
- ▶ *Versnelde ademhaling, versnelde hartslag*
  
- ▶ 31-30°C
- ▶ Trage ademhaling, Bewustzijnsdaling, matig tot slecht wekbaar
- ▶ *Trage hartslag, verminderd bewustzijn*

SYMPTOMEN MATIGE HYPOTHERMIE.



- ▶ Direct professionele hulp waarschuwen (112 bellen)
- ▶ Ademweg vrijhouden
- ▶ Slachtoffer rustig laten liggen, zo min mogelijk bewegen (behandelen als glas)
- ▶ Slachtoffer warm inpakken met reddingsdeken, houd de ledematen buiten de reddingsdeken (zilver op het lichaam)
- ▶ Ook het hoofd goed in pakken met b.v. een muts en de reddingsdeken!

## EERSTE HULP BIJ MATIGE HYPOTHERMIE







- ▶ 30-28 °C
- ▶ Bewusteloosheid
- ▶ *Adempauzes, trage onregelmatige hartslag, zwakke pols*
- ▶ *Pupilverwijding (licht-stijf)*
  
- ▶ 28-25 °C
- ▶ Unresponsive (geen reactie)
- ▶ *Niet voelbare hartslag*
- ▶ *Hartritmestoornissen*
- ▶ *Ventrikelfibrilleren*

# SYMPTOMEN ERNSTIGE HYPOTHERMIE



- ▶ Als bij matige hypothermie
- ▶ Met ernstige spoed medische hulp invoepen (112 of marifoan)
- ▶ Let op! Grote kans op shock
- ▶ *(Shock is een tekort aan relatief of absoluut te kort aan circulerend vocht (bloed))*

## EERSTE HULP ERNSTIGE HYPOTHERMIE



- ▶  $\leq 28$  °C
- ▶ Ziet er dood uit
- ▶ *Niet voelbare hartslag*
- ▶ *Circulatiestilstand*
- ▶ *Uitval vitale functies*

SYMPTOMEN ZEER ERNSTIGE HYPOTHERMIE

- ▶ Hoofd- hals gebied > 50%
- ▶ Oksels en borstkas  $\pm$  20%
- ▶ Lies streek  $\pm$  30%

## SCHEMA WARMTE VERLIES VAN HET LICHAAM





- ▶ Deze presentatie is als pdf file te downloaden:
- ▶ <https://frisianseakayaker.nl/veiligheid/hypothermie/>