

# Koelen bij (vermoeden van) hitteberoerte

## Mogelijke verschijnselen van hitteberoerte:

- ◇ lichaamstemperatuur boven de 40-40,5 graden
- ◇ overmatig zweten of een enigszins bezwete huid die rood (gestuwd) of bleek kan zijn (inspanningsgerelateerd)
- ◇ hete, rode, droge huid (klassiek)
- ◇ snelle moeizame ademhaling
- ◇ een onregelmatige pols (sterk en snel of juist zwak en snel)
- ◇ lage bloeddruk, shock
- ◇ irrationeel/bizar gedrag, emotionele instabiliteit
- ◇ prikkelbaarheid, agitatie, verwarring, desoriëntatie
- ◇ gebrek aan coördinatie, verlies van spierfunctie / evenwicht, onvermogen om te
- ◇ lopen, duizeligheid, rillen
- ◇ bewustzijnsverlies en epileptische aanvallen

## Eerste hulp

- Waarschuw direct een aanwezige zorgprofessional en/of bel 1-1-2 bij hitteberoerte.
- Verplaats de persoon onmiddellijk uit de hitte, breng de zorgvrager naar een koele ruimte.
- Verwijder overtollige kleding.
- Start direct met koelen met de “doeken gedrenkt in ijswater-methode”:
  - bedek het hele lichaam (uitgezonderd het gezicht) met koele, vochtige lakens of met doeken gedrenkt in ijswater (koelbox met ijsklontjes en water)
  - wissel de doeken iedere 2 minuten
  - ga door met koelen tijdens transport naar een eventueel aanwezig koelbad
- Indien er geen doeken en ijswater of koelbad aanwezig is:
  - sprayen met een tuinslang of douchekop met koud water
  - sponsen met koud water
- Laat hem niet drinken, er is namelijk een stoornis in het bewustzijn.

## Let op

- **Blijf steeds in contact met 112/zorgprofessional**

# “doeken gedrenkt in ijswater-methode”

## Benodigde materialen

- Voldoende handdoeken (bij voorkeur acht)
- Water en ijsblokjes in een tas/koelbox

## Uitvoering

- Ontdoe het slachtoffer van overtollige kleding.  
Houd zoveel mogelijk rekening met de privacy van de zorgvrager.
- Meng het water met de ijsblokjes in de koelbox/tas (verhouding 1/3 ijs en 2/3 water).
- Doordrenk de handdoek met ijswater en leg deze in onderstaande volgorde over de zorgvrager:
  - Handdoek 1 rondom hoofd/hals zorgvrager (gelaat vrij houden)
  - Handdoek 2 romp zorgvrager
  - Handdoek 3 arm zorgvrager
  - Handdoek 4 arm zorgvrager
  - Handdoek 5 been zorgvrager
  - Handdoek 6 been zorgvrager
- Ververs de handdoeken elke 2 minuten.



## Bijzonderheden

- Zorg dat elke twee minuten de handdoeken opnieuw worden gedrenkt in ijswater en op het lichaam van de zorgvrager worden teruggeplaatst.
- TIP: Wanneer je de 6e handdoek geplaatst hebt, start je daarna weer met handdoek 1
- Ga net zolang door met koelen totdat de situatie is genormaliseerd (normaal neurologisch beeld en/of lichaamstemperatuur < 38,9°C graden). Houd rekening met langdurig koelen.

Zie [YouTube](#) voor video met uitleg.