

1. Hypothermie (onderkoeling)
2. Hyperthermie (oververhitting)
3. Verdrinking en secondary drowning
4. Zeeziekte

1. Hypothermie (onderkoeling)

Het warmteverlies is groter dan het warmteproducerend vermogen van het lichaam.

Oorzaken: onvoldoende of verkeerde kleding, niet fit, koud, nat en/of winderig weer, te water geraakt.

1^e fase (opwindingsfase)

Verschijnselen: slachtoffer rilt hevig, heeft pijn en een blauwachtige huidskleur. Het slachtoffer kan onrustig zijn, klagen of onrealistisch gedrag vertonen ('dronkemans gedrag').

WEL

Warme, windstille ruimte

Warme douche, bad: begeleid

Warme droge kleren aan, (alu)deken

Warme zoete drank (thee, verwarmde softdrink)

Hou gezelschap, beetje babbelen

NIET

Alcohol laten drinken

Huid warm wrijven

Onbegeleid laten douchen/in bad

2^e fase (sufheidsfase)

Verschijnselen: slachtoffer rilt niet meer, heeft een blauwe huidskleur, communiceren is vrijwel niet meer mogelijk, is gedesoriënteerd, onrealistisch gedrag.

WEL

Zie eerste fase

Indien geen warm bad: kruiken in de oksels

Evt. daarna in stabiele zijligging, observeer ademhaling en circulatie

Alarmeer de kustwacht en verzoek medische assistentie

NIET

Zie eerste fase

3^e fase (bewusteloosheidsfase)

Verschijnselen: slachtoffer reageert niet op pijnprikkels of aanspreken, de huis is stug en stijf, voelt koud aan. De persoon lijkt niet te ademen, lijkt wel dood te zijn.

WEL

Controleer ademhaling en circulatie

Start zo nodig reanimatie

Indien mogelijk ook natte kleding verwijderen

Warme kruiken in oksels en liezen en/of isolatiepakket aanbrengen

NIET

Zie eerste fase

Bij reanimatie: NIET STOPPEN!

Alarmer kustwacht en verzoek om assistentie. Blijf doorgaan met reanimatie tot hulp gearriveerd is. Een onderkoeld persoon met een circulatiestilstand kan veel langer zonder hersenbeschadiging overleven dan bij normale lichaamstemperatuur.

N.b. Bij onderkoeling door te water geraakt zijn: raadpleeg altijd arts of radio-medische dienst in verband met de mogelijkheid van secondary drowning (zie onder).

N.b. Als je een thermometer aan boord hebt, meet dan de temperatuur rectaal. Dit geeft je extra informatie die je aan de dokter kunt vertellen. Bij herhaalde meting (bijvoorbeeld iedere 15 minuten) zie je tevens of de toestand van het slachtoffer verbetert of verslechtert.

2. Hyperthermie (oververhitting, zonnesteek)

Het lichaam moet meer warmte opnemen dan dat het door zweten en afkoelen kwijt kan raken. De kerntemperatuur stijgt, alsof het lichaam koorts heeft.

Als je flink bezig bent in een warme, vochtige omgeving, zul je eerst veel gaan zweten en een rode huidskleur krijgen. Dit is de normale manier van het lichaam om overtollige warmte kwijt te raken. Als de oververhitting doorgaat, gaat dit mechanisme op den duur falen.

1e fase (uitputting door oververhitting)

Verschijselen: de persoon heeft het erg warm, de huid voelt klam aan en is bleek (de persoon kan nog overvloedig zweten, maar dit kan reeds gestopt zijn), misselijkheid, onrust.

WEL: passief afkoelen: uit de zon houden, koele plek zoeken, warme kleding uitdoen, hoofd en ogen beschermen (hoed/pet, zonnebril), koele drank te drinken geven, laten stoppen met een intensieve activiteit, huid masseren. Onder begeleiding zwemmen of douchen in/met koud water mag en kan snel verlichting brengen.

2e fase (zonnesteek)

Verschijselen: de huid is bleek, voelt droog en erg warm aan, de persoon zweet niet meer, is suf, voelt zich erg belabberd, kan bewusteloos zijn.

WEL: actief afkoelen: in zo koud mogelijk water dompelen of onder de koude douche zetten. Als dit niet kan, natte kleren aan onder een ventilator, koude blikjes of ijscompressen onder de oksels, etc. Tevens de huid masseren en rustig aan veel laten drinken. Observeer ademhaling en circulatie.

Alarmer kustwacht en verzoek om assistentie. Levensbedreigende situatie.

N.b. Als je een thermometer aan boord hebt, meet dan de temperatuur rectaal. Dit geeft je extra informatie die je aan de dokter kunt vertellen. Bij herhaalde meting (bijvoorbeeld iedere 15 minuten) zie je tevens of de toestand van het slachtoffer verbetert of verslechtert.

3. Verdrinking

WEL: slachtoffer zo snel mogelijk uit het water halen en starten met reanimatie. Kustwacht alarmeren middels mayday. Blijf reanimeren tot er professionele hulp is, zeker bij de kans dat het slachtoffer ook onderkoeld is geraakt.

Secondary drowning (verdrinking in tweede instantie): ontstaat door beschadiging longweefsel tijdens het 'primaire' verdrinken en kan optreden tot 48 uur na de bijna-verdrinking. Behandeling in ziekenhuis noodzakelijk!

4. Zeeziekte

De eerste symptomen zijn meestal zuchten, geeuwen, transpireren, boeren, interesseverlies, 'katterigheid'. Als het doorzet, kun je last krijgen van lusteloosheid en apathie, slaperigheid, bleekheid (tot groen aan toe!). Geen zin in eten of drinken, kokhalzen, braken en zelfs volledig uitgeput raken.

Vooraf aan de reis

WEL: neem of geef een zeeziekepil. Als men uitleg nodig heeft over zeeziekte die ze geruststelt, geef deze.

NIET: alcohol, koffie, vet eten, te weinig slaap

Tijdens de reis

WEL: blijf warm en fit, eet en drink in kleine porties

NIET: alcohol, koffie, vet eten, te weinig slaap

Bij optredende zeeziekte

WEL: blijf warm, pak het roer, fixeer je op de horizon of een vast punt op het schip, ga binnen liggen, laag en in het midden van het schip. Probeer toch af en toe wat te eten en/of te drinken (zout).

NIET: te lang buiten blijven omdat je denkt dat het daar beter is, maar waardoor je onderkoeld raakt. Dit maakt je toestand alleen nog maar erger.

5. Extra

Helikopter evacuatie

Te treffen maatregelen voor aankomst helikopter:

- Uitluisteren marifoon (kanaal 16)
- Alle zeilen strijken en op motor varen
- Alle verlichting aan
- Geen losse voorwerpen aan dek, vastsjorren en achterdek zo veel mogelijk van obstakels ontdoen
- Zodra helikopter zicht-/hoorbaar is, rooksignaal (overdag) of handstakel(nacht) ontsteken, **beslist geen rode vuurpijl of lichtkogel afvuren!!**
- Helikopter geeft te varen koers aan

High-line procedure

- Helikopter komt boven schip, touw met gewicht komt naar beneden
- Touw aannemen en vasthouden, beslist NIET vastzetten aan dek
- Helikopter gaat naar bakboord
- Heliredder komt naar beneden, touw rustig inhalen met voldoende loos
- Heliredder binnenboord trekken wanneer deze op dekhoogte is
- De heliredder neemt de leiding over zodra deze aan dek is
- Heliredder geeft bemanning instructies hoe te handelen met de hulplijn