

Voorkomen onderkoeling – Reddingsdeken

Onderkoeling is een belangrijk aandachtspunt. Het moet de rode raad zijn doorheen de volledige verzorging van het slachtoffer, waarbij telkens wordt gewaakt om zo weinig mogelijk lichaamswarmte te verliezen. Dit kan door aandacht te hebben voor verschillende zaken:

- Isoleer het slachtoffer van koude raakvlakken zoals de ondergrond of een koude muur om tegen te leunen. Probeer hier een kledingstuk tussen te steken, een stuk karton, een deken,... De achterbank van een voertuig is een alternatief maar de beperkte ruimte is een nadeel
- Scherm het slachtoffer af van weersinvloeden zoals regen en wind, maar ook felle zon. Immers, door de zon zal het slachtoffer beginnen zweten, wat zorgt voor vochtverlies en temperatuur verlies
- Wanneer je voor de verzorging kledingstukken moet openen, sluit ze dan van zodra mogelijk. Knip enkel kleding stuk indien het echt niet anders kan, en knip op zo'n manier dat de kleding nadien terug maximaal gesloten kan worden.
- De meeste lichaamswarmte gaat verloren via het hoofd, tot wel 80%. Probeer dus zo snel mogelijk een petje of een muts te voorzien, of trek de kraag van het slachtoffer zo hoog mogelijk. Trek sokken over de broekspijpen van het slachtoffer, sluit velcro-strips aan de polsen, zorg dat een sjaal beter aansluit, leg benen tegen elkaar in plaats van uit elkaar,...
- Natte kledingstukken houden geen warmte bij maar onttrekken warmte aan het lichaam. Tracht ze dus te vervangen door iets droogs.

Extra kleding is altijd goed, maar je kan ook gebruik maken van een **isothermisch deken**. Dergelijke dekens worden meestal verkeerd gebruikt: ze hebben namelijk geen enkel nut wanneer ze bovenop de kledij worden gedrapeerd als een cape.

- Ze dienen om lichaamswarmte te reflecteren, en moeten dus zo dicht mogelijk tegen de huid gedragen worden.
- Probeer echter toch om de laatste kleding laag onder het isothermisch deken te laten om zweten te voorkomen, want dat veroorzaakt vochtverlies. Indien onmogelijk (bv. iemand die slechts één laag draagt als boven kledij), dan komt het deken op de blote huid, met de kledij erover.

De ene kant van het isothermisch dekentje is zilver, het andere goud. Hierbij de regel:

‘Wat je ziet, doet het’

- **Zie** je goud, het gele van het zonnetje, dan krijgt je slachtoffer warmte
- **Zie** je zilver, het witte van de sneeuw, dan koel je het slachtoffer af

DE TECHNIEK

1. Leg een knoop in het midden van de lange zijde van het deken of op een hoek (de hoek is vaak het eenvoudigste)



2. Trek de knoop via de T-shirt, trui,... naar boven tot aan de kraag. Maak er een kapje van (verwittig het slachtoffer dat dit veel lawaai maakt, laat hem het deken vasthouden aan het hoofd indien mogelijk). Zorg dat de rug bedekt is, en duw de overschot van het deken tot tegen het achterwerk. Laat het slachtoffer nu liggen en het achterwerk opheffen. Je kan de overschot van het deken nu naar beneden trekken en gebruiken om zoveel mogelijk van de thorax in te pakken en eventueel een pamber mee te maken. Hoofd en thorax zijn prioritair in te pakken, benen niet.

