

VELDNORM

evenementenzorg



Werkwijze Koelen met handdoeken en ijswater

Behorende bij de Richtlijn Duursport en Hardlopen

April 2023 / Versie 1.0

Colofon

Werkgroep Richtlijn Duursport en Hardlopen

- Judith van den Brule, Cardioloog-Intensivist, onafhankelijk voorzitter
- Jelmer Alsma, Internist Acute Geneeskunde, namens Medische Commissie/ RMSG (Rotterdam Marathon Study Group) Golazo en NVAIG
- Irma Weijs, beleidsadviseur evenementen, namens GGD GHOR Nederland
- Pieter van Exter, arts np, namens Ambulancezorg Nederland
- Amber Hoek, SEH-arts KNMG, namens Medische Commissie/ RMSG (Rotterdam Marathon Study Group) Golazo en NVSHA
- Steven Hofdom, namens Medische Commissie/ RMSG (Rotterdam Marathon Study Group) Golazo
- John IJzerman, sportarts, namens Atletiek Unie
- Vincent Peters, ambulanceverpleegkundige, namens Het Rode Kruis
- Wim Lensen, namens Stichting Venloop
- Jan-Willem Mijderwijk, namens LeChampion
- Mirjam Steunebrink, sportarts, namens Atletiekunie
- Emy Theunissen, namens Atletiekunie
- Bob Verweij, SEH-arts KNMG, namens NVSHA
- Guusje Vrethen, Nurse Practitioner Orthopedie/ Traumatologie, namens Sportdokters.nl
- Projectgroep Veldnorm Evenementenzorg

Met dank aan: Het Nederlandse Rode Kruis

Dit document is onderdeel van de Richtlijn Duursport en Hardlopen van de Veldnorm Evenementenzorg.

Niets uit deze uitgave mag zonder bronvermelding worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de projectgroep Veldnorm Evenementenzorg.

info@evenementenz.org | www.evenementenz.org

Versie 1.0 / April 2023

Nota bene: waar hij geschreven wordt kan ook zij of hen gelezen worden.

Inhoud

Doel	4
Voor wie	4
Benodigde materialen	4
Indicaties voor behandeling	4
Hitte-uitputting en hitteberoerte	4
Wanneer wordt gestart met koelen	4
Werkwijze	5
Vorbereiding	5
Uitvoering	5
Nazorg	6
Bijzonderheden	6
Bronvermelding en/of relatie met andere documenten	6

Doel

Koelen van een zorgvrager met een ernstige hitte-uitputting of hitteberoerte ten gevolge van een inspanningsgerelateerde sportactiviteit met behulp van handdoeken gedrenkt in ijswater.

Voor wie

- Artsen en verpleegkundigen
- Eerstehulpverleners

Benodigde materialen

- handdoeken katoen 6 stuks (minimaal 50 x 100)
- koelboxen (of voor mobiele toepassing koeltas)
- 3 tot 6 kilogram ijsblokjes (toepasbaar voor 1 slachtoffer)
- water (voor mobiele toepassing flessen water, minimaal 6 liter)
- vuilnis- of waszak (niet waterdoorlaatbaar)
- oorthermometer

Indicaties voor behandeling

Een ernstige hitte-uitputting of hitteberoerte ten gevolge van inspanningsgerelateerde sportactiviteiten is de indicatie voor het toepassen van koelen met handdoeken gedrenkt in ijswater. Het doel is agressief en snel verlagen van de lichaamstemperatuur van de zorgvrager.

Het snel herkennen en behandelen is cruciaal. Uitgangspunt is **eerst koelen, dan transport!** Het koelen met handdoeken gedrenkt in ijswater is overal toepasbaar, ook door mobiele (bike) teams. Zorg altijd voor een directe alarmering van zorgprofessionals of de ambulance.

Hitte-uitputting en hitteberoerte

Algemene ziekteverschijnselen (symptomen) zijn:

- veel zweten of juist helemaal niet meer
- bleke koude of rode warme huid
- hoofdpijn, duizeligheid en soms braken
- spierkrampen
- gevoel van onwel zijn

De specifieke ziekteverschijnselen (symptomen) zijn:

- Neurologisch disfunctioneren
 - niet meer goed en adequaat kunnen handelen / concentratieverlies
 - warrig gedrag / geagiteerd / bewustzijnsverlies
 - zwalkend lopen / krachteloos / niet meer op de benen kunnen staan
- Verhoogde kerntemperatuur (> 39 graden, hitteberoerte > 40 graden)

Wanneer wordt gestart met koelen

Het koelen moet worden gestart wanneer er sprake is van de volgende criteria:

1. De klachten ontstaan tijdens of heel recent na een inspanning gerelateerde sportactiviteit.
2. Er is sprake van neurologisch disfunctioneren of van hoofdpijn en misselijkheid.
3. Er is sprake van een verhoogde lichaamstemperatuur*.

** Binnen de evenementenzorg wordt door eerstehulpverleners de lichaamstemperatuur gemeten met behulp van een oorthermometer (tympane meting). De oorthermometer kan echter in sommige gevallen zelfs een aantal graden afwijken van de daadwerkelijke kerntemperatuur. Voor zorgprofessionals is de rectale temperatuurmeting daarom de gouden standaard.*

Werkwijze

Vorbereiding

Met de benodigde materialen stel je een koelset samen. Koelsets worden op strategische punten ingezet, denk hierbij aan mobiele en vaste (EHBO) posten.

Mobile post

Stap 1 – Vul een koeltas met 3 kilogram ijsblokjes.

Stap 2 – Vul minimaal 6 liter water in plastic flessen en plaats deze bij de ijsblokjes in de koeltas.

Stap 3 – Neem zes handdoeken en een plastic zak mee bij de uitrusting.

Stap 4 – Controleer periodiek of het ijs nog van voldoende kwaliteit is (anders vervangen).

Vaste post

Stap 1 – Zorg voor voldoende ijsblokjes op de post. Vul een extra koelbox met 6 kilogram ijsblokjes.

Stap 2 – Zorg voor voldoende (stromend) water op de post.

Stap 3 – Zorg dat op de post voldoende handdoeken en plastic zakken beschikbaar zijn.

Stap 4 – Controleer periodiek of het ijs nog van voldoende kwaliteit is (anders vervangen).

Uitvoering

Start met het koelen met handdoeken gedrenkt in ijswater zodra de zorgvrager voldoet aan de criteria.

Stap 1 – Informeer de zorgvrager over de procedure en doel van het koelen.

Stap 2 – Ontdoe het slachtoffer van zoveel mogelijk kleding (met uitzondering van onderkleding).

Houd zoveel mogelijk rekening met de privacy van de zorgvrager.

Stap 3 – Meng het water met de ijsblokjes in de koelbox/tas (verhouding 1/3 ijs en 2/3 water).

Stap 4 – 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 borstkas zorgvrager
- Handdoek 3 arm zorgvrager
- Handdoek 4 arm zorgvrager
- Handdoek 5 been zorgvrager
- Handdoek 6 been zorgvrager

Stap 5 – Zorg dat elke twee minuten de handdoeken opnieuw worden gedrenkt in ijswater en op het lichaam van de zorgvrager worden teruggeplaatst.

Stap 6 – 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.

Stap 7 – Leeg na gebruik de koelbox/tas. Reinig de koelbox/tas en deponeer de gebruikte handdoeken in de vuilnis- of waszak.

Nazorg

Vul een zorgcontactformulier in. Draag de zorgvrager volgens de SBAR over aan de professionele zorgverlening.

Bijzonderheden

Een mobiel team kan onvoldoende water meenemen om gedurende een langere periode te koelen. Wees creatief, vraag bijvoorbeeld omstanders om water te halen.

Bronvermelding en/of relatie met andere documenten

- Het Nederlandse Rode Kruis
- Veldnorm Evenementenzorg (Richtlijn Duursport en Hardlopen)
- Werkwijze Koelen met onderdompeling in (ijs)koud water