



NORMAAL OP HOOGTE

- ↑ Ademhaling en hartslag stijgen.
- ↓ Prestatie en slaapkwaliteit dalen.
- ↓ SpO₂ daalt (normaal boven 2500m).

Gevolg: Hartslagreserve krimpt, inspanning voelt zwaarder.

SpO₂ meten: In rust, warme vingers, 5 min zitten. Vergelijk jezelf altijd met jezelf.

SLAAP OP HOOGTE

- **Cheyne-Stokes ademhaling:** (periodiek ademen/pauzes) is normaal en niet gevaarlijk.
- Slechter slapen ≠ direct hoogteziekte.

Bij aanhoudende hoofdpijn + slecht slapen → monitor de patiënt.

ACUTE HOOGTEZIEKTE (LLS)

Symptoom	Score (0-3)
Hoofdpijn	0=Geen, 1=Licht, 2=Matig, 3=Ernstig
Maag-darm	0=Geen, 1=Misselijk, 2=Braken, 3=Ernstig
Vermoeidheid	0=Geen, 1=Licht, 2=Matig, 3=Ernstig
Duizeligheid	0=Geen, 1=Licht, 2=Matig, 3=Ernstig

Diagnose: AMS = Score ≥ 3 ÉN Hoofdpijn aanwezig.

Actie: Niet verder stijgen! Paracetamol mag. Herbeoordeel; bij verslechtering direct afdalen.

HACE (HERSENOEDEEM)

Levensgevaarlijke vochtophoping in de hersenen.
Symptomen:

- Gedragsverandering, prikkelbaarheid, verwardheid, wartaal of desoriëntatie.
- **Ataxie:** Niet meer recht kunnen lopen.
- Verminderd bewustzijn.

Actie: DIRECT afdalen (≥500-1000m).

Medicatie: Dexamethason + O₂.

De groep beslist, de patiënt kan dit zelf niet meer!

TANDEM GAIT TEST (HACE)

Gebruik deze screening bij twijfel over de coördinatie (Ataxie):

1. Vraag de persoon 10 stappen hiel-aan-teen te lopen op een rechte lijn.
2. Afwijken, wankelen of test niet voltooien = **Positief (HACE)**.

HAPE (LONGOEDEEM)

Levensgevaarlijke vochtophoping in de longen.
Symptomen:

- Extreme kortademigheid (zelfs in rust).
- Rochelende ademhaling, hoesten.
- Soms opgeven van roze of bloederig slijm.
- Cyanose: blauwe tong of slijmvliezen (lippen kan ook **koude** zijn).

Actie: DIRECT afdalen!

Voorkom inspanning bij de patiënt (laat dragen indien mogelijk).



KLIMAAT & INSPANNING

Kilimanjaro = tropische basis + koude top.

- **"Be bold, start cold":** Start fris met minder kleding en loop extreem langzaam. Dit voorkomt oververhitting en zweten (zweten = gevaarlijk afkoelen bij stilstand).
- **Kledingefficiëntie:** Draag een goede basislaag (merino/synthetisch). Houd een hardshell/windstopper direct grijpklare in je rugzak voor pauzes.
- **Basisritme:** Slaap max. +300-500m hoger per nacht. Eet en drink elke 2-3 uur.
- **Hypothermie (Onderkoeling):** Temp. daalt ~6,5°C per 1000m. Windchill versterkt dit extreem.
Signalen: Hevig rillen, apathie, verminderde motoriek.
- **Hittebelasting:** Oververhitting in felle zon. Ventileer op tijd (rits open vóór je zweet).
Signalen: Duizeligheid, misselijkheid, spierkrampen.

UV-STRALING & BESCHERMING

De zon is op hoogte extreem verraderlijk door de ijle lucht en reflectie:

- **Gevaar:** +18% UVB per 1000m. Sneeuw reflecteert 80-90% van het licht (let op hoge reflectie van onderen!).
- **Smeren:** Gebruik **watervrije** SPF 50+ (cold cream) om de 2u, óók bij bewolking. Crème op waterbasis bevriest en veroorzaakt bevrozingsletsel! Vergeet onderkant neus en kin niet.
- **Bescherming:** Gebruik een Cat. 3 of 4 (ski)bril met UV400-label en zijbescherming. UV-lippenbalsem (SPF 30+) is essentieel.

Sneeuwblindheid: Veroorzaakt extreme pijn en tijdelijke blindheid. Symptomen treden vaak pas 's avonds op. Voorkomen is beter dan genezen.

VOEDSEL- & WATERHYGIËNE

Voorkom darminfecties die je beklimming kunnen beëindigen:

- Eet alles heet en goed gaar.
- Schil fruit altijd zelf.
- Drink uitsluitend gekookt of chemisch behandeld water.
- Eet **geen** rauwe sla of koude sauzen.
- Was handen secuur vóór elke maaltijd.
- Houd je eigen bestek en servies schoon.

WANDELSTOKKEN (UIAA VOL.11)

Correct gebruik bespaart energie en voorkomt blessures en bevrozing:

- Gebruik altijd twee stokken bij bepakking.
- Plaats ze dicht bij de val-as van het lichaam voor maximale stabiliteit.
- **Niet te lang instellen:** Als je handen structureel boven je elleboog uitkomen, stroomt het bloed weg en krijg je ijsskoude vingers.
- Op zeer smal terrein of specifieke klimgedeelten: berg stokken op aan de rugzak zodat je handen vrij zijn.