

rood

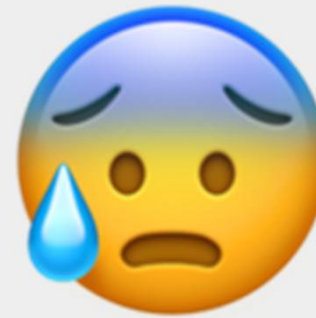
bleek

transpiratie



**hitte-
kramp**

**hitte-
uitputting**



droog



**hitte-
stuwing**

**hitte-
beroerte**



Hittekramp : Kramp in spieren door vocht- en zouttekort

Verschijnselen:

- Rode huid
- Dorst (indien niet genoeg gedronken)
- Pijnlijke kramp in benen en mogelijk armen, buik
- Transpiratie

Acteren:

- Voelt zich niet lekker
- Kramp in spieren, kan niet verder lopen

Hittestuwing : lichaam maakt warmte aan, kan het onvoldoende kwijt

Verschijnselen:

- Rode, droge huid
- Transpiratie zodra in koele omgeving
- Hoofdpijn
- Misselijk

Acteren:

- Hoofdpijn
- Moe, slap
- Misselijk

Hitte-uitputting : Algehele malaise, niet lekker voelen, uitdroging

Verschijnselen:

- Bleke huid
- Transpiratie
- Hoofdpijn
- Misselijk

Acteren:

- Moe, slap
- Hoofdpijn
- Misselijk
- Duizelig
- Flauwte (dreigend)
- Adequate antwoorden maar geen verhalen

Hitteberoerte : Hoge lichaamstemperatuur, gestoord bewustzijn

Verschijnselen:

- Verwardheid
- Desoriëntatie
- Gedaald bewustzijn
- Bizar gedrag (mogelijk)
- Epileptische aanvallen (mogelijk)
- Shock (mogelijk)

Acteren:

- Gestoord bewustzijn, desoriëntatie
- Verward, bizar gedrag
- Geen dorst (uitgeschakeld)
- Inadequate antwoorden
- Wil naar de grond
- Onrust (plukken)

