

AMS = Acute Mountain Sickness (hoogteziekte)

<u>Symptomen AMS</u>			<u>Klinische verschijnselen</u>		
Hoofdpijn	geen	0	Mentale toestand	Geen verandering	0
	Licht	1		Sloom of afwezig	1
	Matig	2		Desoriëntatie, verwardheid	2
	Ernstig	3		Verminderd bewustzijn	3
Maag-darm Stelsel	Geen symptomen	0	Langs een rechte lijn lopen	Geen problemen	0
	Slechte eetlust, beetje misselijk	1		Moet corrigeren	1
	Tamelijk misselijk, braken	2		Stapt naast de lijn	2
	Ernstig misselijk, hevig braken	3		Valt	3
			Kan niet staan	4	
Vermoeidheid, zwakte	Niet	0	Oedeem	Geen	0
	Een beetje	1		Op 1 plaats	1
	Nogal	2		Op 2 of meer plaatsen	2
	Ernstig	3			
Duizeligheid, licht in het hoofd	Niet	0	Bij een score ≥ 3 punten in de linker kolom is er sprake van hoogteziekte en mag niet verder gestegen worden of een totaalscore ≥ 5 (symptomen en klinische verschijnselen samen) betekend AMS. Volg de gouden (rode) regels. 1. Als je je niet lekker voelt op hoogte is het hoogteziekte totdat het tegendeel is bewezen. 2. Ga nooit stijgen als je last hebt van symptomen van hoogteziekte. 3. Als je je slechter gaat voelen, niet meer met hakken-tegen-tenen kan lopen of kortademigheid in rust, ga meteen naar beneden. 4. Iemand met hoogteziekte moet altijd begeleid worden. (medicamenteuze behandeling is aanvullend, niet vervangend!)		
	Een beetje	1			
	Nogal	2			
	Ernstig	3			
Slaapproblemen	Net als normaal	0			
	Minder goed dan normaal	1			
	Slecht, vaak wakker	2			
	Helemaal niet geslapen	3			
Lake Louise AMS Consensus			WHFN		