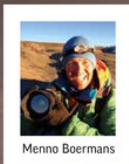


# 'HAKUNA MATATA' OP DE KILIMANJARO



De Kilimanjaro, de hoogste berg van Afrika, staat bekend als 'wandelberg'. Toch haalt lang niet iedereen de top. Zoals de ervaring van reddingsverpleegkundige Menno Boermans leert: wie de 5895 meter hoge berg onderschat, speelt met zijn leven.



Menno Boermans

**D**it is het point of no return.' In ons kampement op 4150 meter boven zeeniveau toont berggids Edward Bekker zijn serieuze gezicht. 'We gaan nu afwijken van de standaardroute en wie morgen problemen krijgt, kan niet meer snel naar beneden.' Gelukkig is de stemming in de groep optimaal; de vruchten van een beklimming van de Mount Meru vorige week. Door deze berg eerst te doen, hebben de Hollandse lichamen volop de tijd gekregen om zich aan te passen aan de verraderlijke hoogte op de Kilimanjaro. Enkelen hebben desondanks lichte hoofdpijn of een hoestje, maar dat beschouw ik als normaal hier. En ook de diarree lijkt rond te dwalen door het kamp, maar daar maak ik me net zo min zorgen om. Dat is vast de spanning. Na een jaar aan voorbereiding is het doel immers

wel erg dichtbij gekomen. Terwijl de imodium en ibuprofen gulzig worden weggeslokt, gaat Edward verder met de briefing. 'Morgen wordt een lange dag, maar stijgen we niet veel. Daarna volgt een korte maar steile etappe en dan is het overmorgen tijd om ons in stelling te brengen voor de toppoging.' Het Afrikaanse keukenteam vertoont zijn fabuleuze kunsten - ongelofelijk hoe ze hier in deze stoffige wereld keer op keer een hygiënische maaltijd op tafel zetten - en daarna volgt het dagelijks ritueel van de dragers: ze zingen en dansen uitbundig tot het schemert. Hakuna matata: geen zorgen, alles komt goed!

#### VERRADERLIJKE BERG

Als professioneel bergsporter, maar zeker ook als bergredder, weet ik dat de voorbereiding meer dan het halve werk is. ▶



## 360° EXTREEM

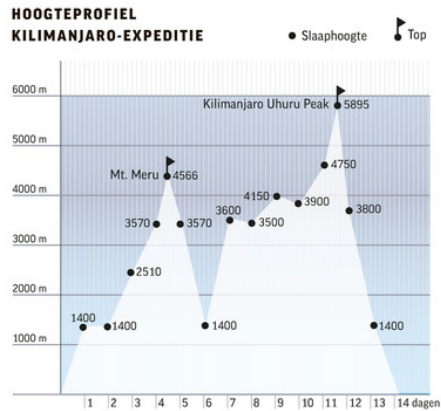


Gestaag kliemt de sliert omhoog door het grauwschap.

POINTE TOE RECHTEN  
 1. NEVER ATTEMPT TO REACH THE SUMMIT EARLY IN THE MORNING  
 2. IF YOU HAVE A SORE THROAT, A COLD OR BREATHING PROBLEMS DO NOT GO UPWARD  
 3. DO NOT DRINK A LOT OF BEVERAGES UNLESS YOU ARE NOT ALLOWED  
 4. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 5. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 6. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 7. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 8. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 9. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 10. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 11. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 12. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 13. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP  
 14. IF YOU FEEL WEAK, TIRED OR UNWELL, STOP



Een stevig ontbijt geeft de Kili-aspiranten de nodige energie.



'DE EEUWIGE GLIMLACH OP HET GEZICHT VAN DEZE AFRIKANEN BLIJKT EEN DOELTREFFEND MEDICIJN'

De aanloop naar de Mount Meru gaat door een prachtig sprookjesbos.



De hoogte dwingt de klimmers hun lichamen regelmatig rust te geven.

Direct na de uitnodiging van Edward Bekker om mee te gaan met een Nederlandse groep relatief onervaren bergwandelaars van een hogeschool uit Noord-Nederland ben ik aan de slag gegaan. Van elk van de teamleden – zestien vrouwen en tien mannen – inventariseerde ik hun bergervaring, getraindheid, vaccinaties, eerdere hoogstebezoeken en eventuele gezondheidsproblemen. Ook ben ik de literatuur in gedoken. Jaarlijks overlijden ongeveer tien klimmers en de internationale bergsportfederatie UIAA zegt: 'De Kilimanjaro is een van 's werelds verraderlijkste bergen. Ondanks stabiel weer en relatief eenvoudige routes, komen ziekte en verwonding erg vaak voor. Van de 40.000 klimmers per jaar, keert meer dan de helft onder de top om. De reden: een combinatie van koudeletsel, uitdroging en hoogteziekte.

Als hulpverlener in de bergen komt het aan op weloverwogen beslissingen en improvisatievermogen; je wilt voor elk

probleem een oplossing hebben, maar je kunt niet alles meenemen. Na lang wikken en wegen pakte ik een uitgebreide EHBO-set, stethoscoop, bloeddrukmancet, zuurstofsaturatiemeter, beademingsmasker, penlight en de nodige medicatie in. Naast pillen voor reizigersproblemen als hoofdpijn, misselijkheid en darmkrampen nam ik onder andere een ampul mee voor een potentieel levensbedreigende allergische aanval, had ik de nodige hoogteziektemedicijnen paraat en beschikte ik over zeer sterke pijnstillers, voor bijvoorbeeld het noodgedwongen terugzetten van een geluxeerde schouder. Ook droeg ik een 'steriele set', die ik mee kon geven wanneer iemand in het ziekenhuis zou belanden. Daarnaast wist ik dat onze hoofddraggers zuurstofflessen voor medisch gebruik meesjouwen.

Volgende aandachtspunt was: hoe krijgen we een eventueel slachtoffer naar beneden? Bij gebrek aan een helikopter, ben

je op de 'Kili' aangewezen op geïmproviseerde ambulances: een brancard op één wiel waarmee dragers naar beneden rennen. Tot slot begon ik zelf ook met trainen. Als je mensen wilt helpen, moet je optimaal in conditie zijn.

### HET DAK VAN AFRIKA

Met een vrolijk: 'Good morning, tea is ready', worden we op de topdag gewekt. Mijn horloge geeft één uur in de morgen aan als het keukenteam ons uitnodigt voor het ontbijt. Hoewel ik zelf met moeite de toast en het gebakken ei weg krijg op dit tijdstip, spoor ik de groep aan in elk geval iets te eten. We

hebben een lange dag voor de boeg en met een lege maag ben je nergens. Voldoende drinken is net zo belangrijk. Op hoogte verlies je veel vocht door transpireren, urineren en respireren. Per dag minimaal vijf liter innemen is aan te raden. Het verhoogt je prestatie, helpt hoogteziekte voorkomen en beperkt bovendien de kans op bevriezing. Want het is opvallend genoeg vooral de koude die de eerste paar uur van de topoging het grootste probleem vormt. Bij Afrika denk je aan hitte, maar hier op de Kili kunnen we slechts overleven dankzij thermo-ondergoed, donsjas, muts en handschoenen. Gestaag zet de sliert hoofdlampjes zich in beweging. 'Pole, pole', is de mantra van de dragers: 'langzaam, langzaam'. Door het steile rotsterrein klauteren we de ijle lucht in, in een decor van een prachtige, heldere sterrenhemel. Ik ga de groep langs en deel hier en daar een bemoedigende schouderklop uit. Er wordt overgegeven, sommigen hebben geen gevoel meer in hun vingers, migraine steekt her en der de kop op, blaren doen zeer en diverse gezichten vertellen dat de extreme inspanning nu echt zijn tol begint te eisen. Vol bewondering aanschouw ik hoe de hoofddraggers zich over de achterblijvers ontfermen. De eeuwige glimlach op het gezicht van deze Afrikanen blijkt een doeltreffend medicijn. Op het 5712 meterpunt aangekomen verschijnt de zon aan de horizon en ►



De droom  
komt uit:  
het dak van  
Afrika is  
beklimmen.



### Zelf de Kilimanjaro op

Slechts drie graden ten zuiden van de evenaar torent de majestueuze Kili boven het Tanzaniaanse savannelandschap uit. Het beklimmen van deze met sneeuw bedekte vulkaan is een waanzinnige ervaring voor de avontuurlijke reiziger. De kans om succesvol het dak van Afrika te bereiken wordt verhoogd door een goede voorbereiding in Nederland, een acclimatisatiebeklimming van een andere berg, de keuze voor een lange route op de Kilimanjaro zelf en het inhuren van betrouwbare dragers en een hygiënisch keukenteam. De Nederlandse berggids Edward Bekker scoort een tien op elk van deze punten. Hij gebruikt de ervaringen van zijn vorige beklimmingen en neemt zijn klanten eerst mee naar de Mount Meru. De vierdaagse tocht naar de 4566 meter hoge buurman van de Kili is een avontuur op zich. De aanloop gaat door prachtige sprookjesbossen, je ziet er wildlife als zebra's, giraffes, apen en gazellen, en vanaf de top heb je een fenomenaal uitzicht. Mocht je lichaam na deze klim nog niet voldoende gewend zijn aan de hoogte, dan krijg je bij Edward nog een extra kans. Hij wijkt af van de standaardroute op de Kili en voegt met het Kibo-noordcircuit nog een dag aan de beklimming toe. Opdat je beter acclimiseert en je onderweg meer kunt genieten. 'Het gaat immers niet alleen om de top, ook de weg erheen telt,' aldus Edward.

om hem naar het ziekenhuis te brengen.' Groot voordeel op de Kili is dat de route naar beneden bestaat uit lange hellingen van lavagruis. Half rennend, half glijdend verlies je razendsnel hoogte. En dat is wat deze jongen nodig heeft: het dal met lekker dikke lucht, vol zuurstofmoleculen. Een vooruitzicht waar ook onze groep overigens erg naar uitkijkt. Hoe groot het verlangen naar de top ook was, op dit moment wil iedereen maar één ding: een douche. En vooruit, ook een heerlijk verfrissend biertje. Dat hebben ze wel verdiend na deze – voor sommigen – zwaarste beproeving uit hun leven. [G](#)

INFOGRAPHIC: YVKE PAS

# HOOGTEZIEKTE

Elke bergsporter krijgt er ooit mee te maken: hoogteziekte. Maar hoe kan het voorkomen worden en hoe gaat ons lijf met extreme hoogtes om?

**H**oe hoger je klimt, des te jiler de lucht wordt. Op de Kilimanjaro bijvoorbeeld is de luchtdruk, in vergelijking met zeeniveau, meer dan gehalveerd. Als gevolg daarvan zijn er minder zuurstofmoleculen voor je lichaam beschikbaar en dat terwijl je er door de inspanning juist meer behoefte aan hebt. Het lichaam heeft een aantal mechanismen om zich aan te passen aan dit vijandige klimaat. Zo gaat je hart sneller kloppen, je gaat vaker en dieper ademhalen en de productie van extra rode bloedlichaampjes – die de zuurstof naar de cellen vervoeren – komt op gang. Deze processen hebben echter tijd nodig. Acute hoogteziekte (Acute Mountain Sickness – AMS) treedt op als je lichaam nog niet helemaal aangepast is. Symptomen zijn onder meer hoofdpijn, verminderde eetlust, misselijkheid, braken, duizeligheid, vermoeidheid, een opgezwollen gezicht en slaapproblemen. Behandeling bestaat uit afzien van verdere stijging, rust, vochtinname en eventueel een lichte pijnstiller. Mochten de klachten niet overgaan, dan dient te worden afgedaald. Diamox (acetazolamide) is een medicijn dat vaak gegeven wordt bij

AMS. Het zorgt ervoor dat je verstoorde zuurgraad weer beter in balans komt, en dat bevordert de acclimatisatie.

### OEDEEM

Ernstigere vormen van hoogteziekte worden gekenmerkt door vochtophoping in het weefsel (oedeem) met een zwelling als gevolg. Als vocht zich in de longblaasjes ophoopt spreken we van longoedeem (High Altitude Pulmonary Edema – HAPE). Je verdrinkt dan als het ware. Kenmerken van de symptomen hiervan zijn roze sputum, reutelende longen en ademnood in rust. Bij een hersenoedeem (High Altitude Cerebral Edema, HACE) kunnen de hersenen niet meer goed functioneren. Kenmerkende verschijnselen zijn verwardheid, dronkenmanstaal, coördinatiestoornissen en een afnemend bewustzijn. Bij deze twee vormen van hoogteziekte wordt eventueel zuurstof toegediend en een medicijn gegeven (nifedipine bij longoedeem, dexamethason bij hersenoedeem). Het allerbelangrijkste is echter: afdalen! De patiënt moet met spoed naar beneden, want het is een levensbedreigende situatie.

### PREVENTIE

Hoewel iedereen anders reageert op hoogte, krijgen mensen gemiddeld vanaf 2500 meter last van AMS. Boven de 3500 meter is de kans op klachten al ongeveer 65 procent en boven de 5500 meter is het bijna onvermijdelijk. Hoe beter je acclimiseert, hoe minder last je hebt. Om je lichaam voldoende tijd te geven om zich aan te passen loop je langzaam. Ook wordt geadviseerd om dagelijks maximaal 600 meter te stijgen. Op de topdag kun je meer stijgen omdat je daarna last van AMS. Boven de 3500 meter is de kans op klachten al ongeveer 65 procent en boven de 5500 meter is het bijna onvermijdelijk. Hoe beter je acclimiseert, hoe minder last je hebt. Om je lichaam voldoende tijd te geven om zich aan te passen loop je langzaam. Ook wordt geadviseerd om dagelijks maximaal 600 meter te stijgen. Op de topdag kun je meer stijgen omdat je daarna last van AMS. Klim nooit naar een hogere slaaphoogte als je klachten van hoogteziekte hebt. Drink veel, maar geen alcohol, en rook niet. Sommige mensen nemen preventief Diamox. Beter is het echter om de bergsport serieus te benaderen en goed voor jezelf te zorgen. Als je hard traint, flink eet en drinkt, geleidelijk stijgt, voldoende slaapt en een positieve mentaliteit hebt, is Diamox helemaal niet nodig. Conclusie: bereid je goed voor en doe het rustig aan. Dan blijft het leuk en kun je ook nog genieten van je klimtocht. [G](#)

### TIP

Check met je zorgverzekeraar of de gevolgen van hoogteziekte wel gedekt zijn, voordat je aan een beklimming begint.

MEER INFO VIND JE OP [HOOGTEZIEKTE.INFO](http://HOOGTEZIEKTE.INFO)