

## **Koorts.**

Een normale lichaamstemperatuur ligt tussen de 36°C en 37,5°C, komt de temperatuur tot 38°C dan spreken we van verhoging, boven de 38°C spreken we van koorts.

Koorts is een gezond makende reactie van het lichaam op vreemde indringers zoals virussen en bacteriën. Het is een uiting van verhoogde weerstand tegen ziektekiemen. Het is zinvol om iemand met koorts niet zonder meer koortsverlagende middelen toe te dienen. Door kunstmatig de koorts te drukken wanneer het niet noodzakelijk is, verstoort je het lichaam in de opbouw van zijn eigen immuniteit.

Koorts verloopt in fase. Eerst stijgt de temperatuur van het lichaam en blijft de huid nog koud, soms treedt ook een koude rilling op. Later wordt de huid warm en rood en treedt er transpiratie op. Koorts kan in het algemeen prima verdragen worden, alleen als er sprake is van onderliggende problemen, zoals diabetes mellitus, een hartgebrek of longziekten, of bij kinderen met aanleg voor koortsstuipen kan koorts een probleem opleveren.

### **Wanneer naar de dokter;**

- Bij zuigelingen die slecht drinken, braken of ernstige diarree hebben
- Als de koorts langer dan 3 dagen duurt, of na een aanvankelijk daling weer stijgt.
- Bij symptomen zoals kortademigheid, ernstige sufheid, niet meer kunnen plassen of pijn bij het plassen, ernstige diarree, nekstijfheid, pijn in de buik.

## **Citroen voet-kuitwikkel.**

### **Indicaties**

- Koorts met onrust of verward bewustzijn (ijlen).

### **Contra-indicaties**

- Koude voeten en benen.
- Koude rillingen.
- Open huid op de te behandelen gebieden.
- Allergie voor citroen.

### **Werkwijze**

De patiënt ligt in bed. Zorg dat de omgevingstemperatuur aangenaam warm is. Een te groot temperatuurverschil kan uitputtend werken.

- Neem de temperatuur van de patiënt op. De temperatuur van het citroenwater moet 1 á 2 °C lager zijn dan de lichaamstemperatuur. Bij jonge mensen kan deze nog een graad lager zijn. Zorg dat de patiënt (indien mogelijk) geürineerd heeft.

### **Benodigheden**

- 1 onbespoten citroen, van biologische of biologisch-dynamische kwaliteit.
- Maatbeker.
- (Bad)thermometer.
- 500cc water, 1 á 2 °C onder de lichaamstemperatuur van de patiënt.
- Glazen kom.

- Scherp mes.
- Badhanddoek.
- 1 paar katoenen kousen die ruim passen over voet en onderbenen.
- 1 paar wollen kousen die ruim passen over de katoenen kousen of/en een wollen deken die ruim over de onderbenen past.

#### **Klaarmaken**

- Breng het water in de glazen kom op de juiste temperatuur.
- Halveer de citroen onder water en snij nogmaals de citroenrand onder water uit. Dompel de katoenen kousen onder in het citroenwater.

#### **Aanleggen**

- Sla de deken vanaf het voeteneinde open.
- Leg de handdoek onder de voeten en de benen.
- Dek de voet toe die pas als tweede ingepakt wordt.
- Knijp de katoenen kous uit totdat die niet meer druipt.
- Trek de kous aan.
- Trek de wollen kous of/en een wollen deken over de katoen kous.
- Herhaal dit bij het andere onderbeen.
- Dek beide benen weer toe.
- Laat de patiënt rusten.

#### **Duur**

- De kousen blijven om totdat de katoenen kousen warm en droog geworden zijn. Dit kan 5 tot maximaal 20 minuten zijn. Als de kousen na 20 minuten niet droog zijn moet hij toch afgenomen worden.
- Herhaal de procedure nog 2 á 3 keer binnen het uur, wanneer de onrust niet is verminderd en de zieke warme voeten en kuiten heeft. Deze tijd mag niet worden overschreden. Gebruik nieuwe katoenen kousen bij deze herhaling. Als de behandeling binnen een uur herhaald wordt, gebruik je hetzelfde citroenwater, dat je au bain marie op de juiste temperatuur brengt. De wollen kousen zijn bij herhaling te gebruiken.
- De maximale duur van het hele proces inclusief herhalingen is 60 minuten.

#### **Narusten**

- Zorg dat de patiënt na het hele proces goed is togedekt en kan slapen.