

Lake Louise AMS Scorekaart



Op de International Hypoxia Symposiumconferentie in 1991, gehouden bij het Lake Louise in Canada, zijn richtlijnen opgesteld voor het vaststellen van verschillende vormen van hoogteziekte. Een handig hulpmiddel om de ernst van acute hoogteziekte vast te stellen is de Lake Louise AMS vragenlijst, die ook is opgesteld tijdens de conferentie in 1991.

Op deze vragenlijst kun je aangeven in welke mate je last hebt van hoogteziekte. Je moet hierbij punten (van nul bij geen symptomen tot drie bij ernstige symptomen) toekennen aan de symptomen van hoogteziekte. Je kunt maximaal 24 punten scoren, maar dan ben je eigenlijk op sterven na dood. Als je meer dan vijf punten hebt mag je niet verder stijgen.

Lake Louise AMS Scorekaart			Totaal
Hoofdpijn	• Geen	0	
	• Mild	1	
	• Matig	2	
	• Ernstig / invaliderend	3	
Maag/darmen	• Goede eetlust	0	
	• Slechte eetlust, misselijk	1	
	• Matig misselijk of braken	2	
	• Ernstig / invaliderend	3	
Vermoeidheid/zwakte	• Niet moe of zwak	0	
	• Milde moeheid/zwakte	1	
	• Matig	2	
	• Ernstig / invaliderend	3	
Duizeligheid/licht in hoofd	• Niet	0	
	• Mild	1	
	• Matig	2	
	• Ernstig / invaliderend	3	
Moeite met slapen	• Zo goed als altijd	0	
	• Niet zo goed als altijd	1	
	• Vaak wakker, slechte nacht	2	
	• Kon geheel niet slapen	3	

De Lake Louise AMS scorecard. Kijk welke symptomen op jou betrekking hebben en tel het aantal punten op. Meer dan 5 punten? Stijg niet verder en acclimatiseer eerst.