



Merkblätter für das Lager

Ressort Intervention/Prävention



**kantonsleitung
jungwacht.blauring
sg.ai.ar.gl**

Vorwort

Liebe Leiterinnen und Leiter von Jungwacht Blauring sg.ai.ar.gl

Trotz guter Vorbereitung kann es im Lager immer wieder zu unerwarteten Zwischenfällen kommen. Das Team des Krisentelefon hat, basierend auf den Erfahrungen der letzten Jahre, diverse Merkblätter erstellt. Diese betreffen einerseits Themen, welche oftmals zu Anfragen als Krisentelefon führten. Andererseits sind auch Themen enthalten, welche durch aktuelle Diskussionen eine hohe Relevanz haben.

Somit seid ihr für diverse unvorhergesehene Zwischenfälle gewappnet. Bei weiteren Fragen dürft ihr euch gerne an das Team des Krisentelefon wenden.

Hiermit wünschen wir euch ein unfallfreies Lager!

Kritelteam sg.ai.ar.gl

Inhaltsverzeichnis

Merkblatt Asthma:	2
Merkblatt Bauchschmerzen:	4
Merkblatt Fieber:	5
Merkblatt Husten:	6
Merkblatt Kopfläuse im Lager:	7
Merkblatt Kopfschmerzen:.....	9
Merkblatt Grippepandemie:.....	20
Merkblatt Sportverletzungen:.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Merkblatt Verbrennungen:.....	23
Merkblatt Wunden:.....	26
Merkblatt Zecken:.....	29
Merkblatt Lagerapotheke:.....	32

Merkblatt Asthma:

Inputs zu Asthma im Lager

Definition:

Als Asthma wird eine anfallsweise, unterschiedlich ausgeprägte Atemnot verstanden, die mehrere Ursachen hat. Die Atemnotzustände können durch allergische Substanzen (Tierhaar, Hausstaubmilben, Pollen ...), psychische oder klimatische Besonderheiten ausgelöst werden.

Erkennungszeichen:

- Grosse Atemnot (nach Luft schnappen, die Einatmung ist schnell und heftig, die Ausatmung verlängert – pfeifend)
- Angst
- Blauverfärbung des Gesichts
- Nahrungsverweigerung, Erbrechen

Massnahmen:

- Ruhe bewahren!
- Patient in sitzende Lage bringen (jmd. soll ihn von hinten den Rücken stützen, so dass der Brustkorb möglich senkrecht ist)
- Medikamente die ärztlich verordnet wurden, verabreichen. (Meist ein Inhalierspray)
- Einengende Kleider lösen.
- Fenster öffnen.
- Wenn nötig lebensrettende Sofortmassnahmen durchführen.

Ärztliche Behandlung:

- Sofort in ärztliche Behandlung begeben.
- ➔ Bei den meisten AsthmatikerInnen ist ein solcher Anfall nicht lebensbedrohlich. Klärt dies vor dem Lager mittels des medizinischen Fragebogens ab!

Hyperventilation

Definition:

Wenn ein Patient übermässig schnell atmet, atmet er zu viel Kohlendioxid aus und der Blutspiegel an Kohlendioxid nimmt ab.

Erkennungszeichen:

- Hyperventilation ist kein Asthma, kann aber durch die hervorgerufenen Symptome häufig eine Panikattacke verursachen:
- Atemlosigkeit, Luftnot
- Kribbeln an Händen und Mund
- Verkrampfung der Hände
- Leeregefühl im Kopf, Benommenheit

Massnahmen:

Um diese Symptome wieder loszuwerden, muss der Blutspiegel an Kohlendioxid wieder angehoben und stabilisiert werden.

Dies kann erfolgen durch:

- Einatmen in eine Plastik- / Papiertüte
- Langsames Voratmen / Atemübung mit dem Patienten:
- Beim Einatmen den Atem anhalten und bis 5 zählen
- Ausatmen durch halbgeschlossene Lippen (langsam!), auch wieder bis 5 zählen
- Diese Übung so lange durchführen, bis sich die Atmung wieder beruhigt hat.

Merkblatt Bauchschmerzen:

Inputs zu Bauchschmerzen im Lager

Definition:

Bauchschmerzen sind nicht gleich Bauchschmerzen!
Es kann sich sowohl um eine ungefährliche Erscheinung, aber auch um eine ernsthafte Krankheit handeln.

Massnahmen:

- Patient ins Bett legen.
- Beine etwas hochlagern oder seitlich anziehen. Dies dient zur Entspannung der Bauchmuskulatur.
- Ruhe und ein Glas warmer Tee soll die nötige Entspannung bringen.
- Bei Menstruationskrämpfen oder bei Magenschmerzen wirkt eine Bettflasche.
- Schmerzmittel nur bei klar erkennbaren harmlosen Bauchschmerzen anwenden. Sie können das Krankheitsbild verwischen.

Ärztliche Behandlung:

- Bei Verdacht auf Bliddarmentzündung (stechender Schmerz auf der rechten Seite, nach kurzem Druck mit den Fingern).
- Bauchschmerzen mit Fieber.
- Bauschmerzen, welche mit einfachen Mitteln nicht behebbar sind.

Merkblatt Fieber:

Inputs zu Fieber im Lager

Grundsätzliches:

Fieber ist keine Krankheit, sondern zeigt an, dass der Körper mit einer Krankheit kämpft. Fieber ist also ein Symptom. Fieber ist eine Schutzreaktion des Körpers und ist Ausdruck einer Aufrüstung der Abwehrkräfte.

Definition:

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Erhöhte Temperatur | → | Temperaturen bis 37.9°C |
| <input type="checkbox"/> Fieber | → | Temperaturen zwischen 38°C – 39.5°C |
| <input type="checkbox"/> Hohes Fieber | → | Temperaturen über 39.5°C |

Massnahmen:

- Der Patient darf nicht frieren, deshalb in der ersten Phase des Fiebers Wärme zuführen (Woldecken, Tee, Bettflaschen, warme Wickel...)
- Sobald das Fieber nicht mehr weiter steigt, sollte möglichst abgedeckt werden. So wird es nicht zu einem Hitzestau kommen.
- Der Patient soll viel trinken, am besten Lindenblütentee.

Medikamente:

Wir empfehlen, keine Medikamente gegen Fieber abzugeben, ohne vorher mit einem Arzt gesprochen zu haben (Medikamente können das Krankheitsbild verwischen).

Ärztliche Behandlung

- Hohes Fieber ab 39.5°C
- Fieber und Nackensteife, zur Kontrolle aus liegender Stellung den Kopf anheben.
- Schüttelfrost oder Fieberkrämpfe.

Merkblatt Husten:

Inputs zu Husten im Lager

Definition:

Irritiert etwas die Atemwege, versucht der Körper freie Bahn für die Luft zu schaffen. Er lässt uns husten. Für einen Hustenreiz kann es viele Gründe geben. Sind Störungen in der Lunge als Ursache ausgeschlossen, kommt der Rachen als Auslöser in Frage. Wenn dieser gereizt ist, ist oft die Nase daran schuld, z.B. eine Nasenschleimhautentzündung. Wenn das Sekret nämlich innen von der Nase in den Rachen fliesst, entsteht ein Hustenreiz. Bis dieser Husten endgültig ausgeheilt ist, braucht es viel Geduld: Bis drei Monate nach einer Nasenschleimhautentzündung kann der Husten immer wieder auftreten.

Massnahmen:

- Viel trinken (2-3 Liter / Tag) , z.B. Honigmilch, Lindenblüten-, Holunder-, oder Hustentee
- Inhalieren mit Kamillosan oder Pulmex.
- Hustenbalsam auftragen.
- Hustenbonbons lutschen.
- Gurgeln mit 1 Glas lauwarmen Wasser mit ½ Kaffeelöffel Salz und Salbai- oder Kamillentee.

Ärztliche Behandlung:

- Starker Husten oder Reizhusten.
- Schmerzen hinter dem Brustbein.
- Atmungsschwierigkeiten.
- Husten mit Fieber.

Merkblatt Kopfläuse:

Inputs zu Kopfläusen im Lager

Grundsätzliches:

Kopfläuse treten immer öfter in Lagern auf. Sie sind nichts Bedrohliches, doch möchte man sie schnellst möglich wieder loswerden.

Kopfläuse können nicht springen oder fliegen, sind aber flinke Krabbler und Kletterer. Jeder Mensch kann Kopfläuse bekommen - trotz bester Körperpflege und täglicher Haarwäsche!

Erkennungszeichen:

- Spätestens wenn bei einem Kind die Kopfhaut ungewöhnlich stark juckt, sollte nachgeschaut werden ob es Läuse hat.
- Sobald ein Kind mit Läusen infiziert ist, müssen alle Kinder kontrolliert werden.
- Dazu wird das Haar mit dem Kamm gescheitelt und streifenweise die ganze Kopfhaut am besten mit einer Lupe abgesucht.
- Besonders gründlich sollten dabei die Stellen an der Schläfe, um die Ohren und im Nacken nachgesehen werden, da die Kopflaus hier die beste Temperatur vorfindet, um Eier abzulegen und sich zu vermehren.
- Kopfläuse sind maximal 3 mm groß, mit 6 Beinen, von grauer bis rötlicher Farbe.
- Läuse-Eier (Nissen) sind weisslich glänzende, knapp 1 mm kleine, tropfenförmige Gebilde, die fest an den Haaren kleben und sich nicht abstreifen lassen.

Massnahmen:

Kinder mit Kopfläusen:

- Mittel gegen Läuse aus der Apotheke behandeln (z.B. Laus-Stopp von Rausch)
- Vorgehen nach der Packungsbeilage (je nach Mittel)

Kinder ohne Läuse:

- Mit dem vorbeugenden Laus-Shampoo aus der Apotheke behandeln
- Wird beim Duschen aufgetragen. Vorgehen nach der Packungsbeilage (je nach Mittel)

Folgende Reinigungsmaßnahmen sind zu empfehlen:

- Käämme und Haarbürsten für zehn Minuten in heißes Wasser legen und dann gründlich reinigen
- Handtücher, Kleider und Bettwäsche wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen
- Mützen, Schals, Decken, Kopfkissen und Kuscheltiere möglichst ebenfalls bei mind. 60 Grad waschen
- Textilien und Kuscheltiere, die nicht so heiß waschbar sind, für zwei Wochen in einem gut verschliessbaren Plastikbeutel aufbewahren oder für einen Tag einfrieren
- Teppiche und Polstermöbel sowie Autositze und Kopfstützen sorgfältig absaugen

Kinder nach Hause?

- Grundsätzlich herrscht keine Gefahr bei Kopfläusen, so dass die Kinder im Lager bleiben können. Bringt ihr die Läuse aber nach der ersten Behandlung nicht weg, empfehlen wir euch, die Kinder nach Absprache mit den Eltern nach Hause zu schicken.
- In einem Lager fehlt es oft an der Kapazität sich um den Lausbefall zu sorgen. Wenn es euch also zu viel wird, kümmert euch lieber um das Lagerleben und übergibt die Kinder zur Behandlung der Kopfläuse in die Obhut der Eltern.

Kostenübernahme:

Die Mittel gegen die Läuse sind sehr teuer. Wir haben deshalb folgende Tipps für euch:

- Klärt vor dem Lager mit den Schulen eures Dorfes/eurer Stadt ab, ob es kürzlich Lausprobleme gegeben hat.**
- Wenn ja, lasst die Eltern vor dem Lager eine Erklärung unterschreiben, worin sie euch versichern, dass ihr Kind keine Läuse mit ins Lager bringt. (allfällige Kosten werden sonst den Eltern überschrieben)
- Oder macht eine Lauskontrolle vor dem Lager (evtl. am Versammlungsort) mit der Laustante eures Dorfes. So seid ihr sicher, dass kein Kind Läuse mit ins Lager bringt.
- Klärt im Falle von Läusen im Lager mit eurer Kirchgemeinde ab, ob sie einen Teil der Kosten übernehmen können.

Merkblatt Kopfschmerzen:

Inputs zu Kopfschmerzen im Lager

Definition:

- Primäre Krankheit (als eigenständige Erkrankung wie Migräne, Spannungskopfschmerzen)
- Sekundäre Krankheiten (als Folge von anderen Erkrankungen)

Ursachen:

- Zu lange der Sonne ausgesetzt, Sonnenstich
- Zu wenig getrunken
- Stresssituationen
- Infektion
- Arterieller Bluthochdruck
- Nach einem Schädelhirntrauma
- Alkoholkonsum

Massnahmen:

- Leichte Nacken- und Kopfmassage
- Kalter, nasser Lappen oder Eisbeutel auflegen
- Viel Ruhe und Schlaf
- Viel Tee trinken
- Patient/in unbedingt in den Schatten legen
- Kartoffeln, roh, geraffelt und in Essigwasser getränkt in einem Tuch auf den Kopf legen.

➔ Nur bei sehr starken Schmerzen Medikamente einnehmen!

Ärztliche Behandlung:

- bei sehr starken Kopfschmerzen
- hohem Fieber
- steifer Nacken

Merkblatt Grippepandemie:

Inputs zu Grippepandemie im Lager

Sobald sich bei euch im Lager Grippe Symptome bemerkbar machen, solltet ihr die nachfolgenden Massnahmen unbedingt einhalten.

Achtet auf Anzeichen, die auf eine Grippe hindeuten könnten:

Erkennungszeichen:

- Plötzlich auftretendes Fieber über 38°C
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen.
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden.
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen.

Risikogruppe abchecken:

Bevor ihr mit dem Kantonsarzt telefoniert, solltet ihr folgende Informationen zu euren Patienten haben:

- Gibt es Kleinkinder (bis 7 Jahre) unter den erkrankten Personen?
- Gibt es Patienten mit chronischen Erkrankungen? (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) oder Zystischer Fibrose, kardiovaskuläre Krankheiten, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Nierenerkrankungen)
- Ist jemand schwanger?
- Habt ihr Patienten mit angeborener oder erworbener Immunschwäche?

Kontakt mit dem Kantonsarzt:

Bei Verdacht auf den Schweinegrippevirus müsst ihr in jedem Fall so früh wie möglich Kontakt mit dem Kantonsarzt aufnehmen. Gemeinsam mit ihm wird die Lagerleitung über das weitere Vorgehen entscheiden.

Ruft den Arzt eures Heimatkantons an:

Kantonsarzt SG, Herr M. Betschart	Tel: 071 229 35 64
Kantonsarzt AI, Herr Renzo Saxer	Tel: 071 788 94 52
Kantonsarzt AR, Herr Jürg Weber	Tel: 071 3536592
Kantonsarzt GL, Herr Martin Mani	Tel: 055 646 61 40



Krisentelefon informieren:

Informiert auch sofort das Krisentelefon. Sie haben Kontakt mit Fachpersonen, die euch gezielt in dieser Situation unterstützen können. (Medienarbeit...)

Nummer: 0848 57 47 37 (Krise 7)

Weitere Ansteckung verhindern.

Begrenzt den Körperkontakt zu der angesteckten Person aufs Nötigste (z.B. durch ein Krankenzimmer). Zudem sollte die erkrankte Person eine Hygienemaske tragen.

So verhindert ihr, dass sich das gesamte Lager ansteckt.

Merkblatt Verbrennungen:

Inputs zu Verbrennungen im Lager

Definition:

- | | |
|---------|---|
| 1. Grad | Rötung der Haut (Bsp. Sonnenbrand) |
| 2. Grad | Rötung und Blasenbildung, oberflächliche Verschorfung |
| 3. Grad | Tiefe Verschorfung, Verkohlung |

Massnahmen:

- Feuer löschen: Ersticken des Feuer z.B. mit Decken, Wälzen des Patienten am Boden, Patient mit reichlich Wasser übergiessen.
- Kleider nicht entfernen.
- Sämtliche Verbrennungen sofort 15 Minuten mit kaltem Wasser abkühlen, auch wenn dies anfänglich starke Schmerzen verursacht.
- Wunde mit sauberem Verband abdecken, Blasen nicht öffnen.
- Bei grossflächigen Verbrennungen besteht Schockgefahr.
- Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten: Tee, Sirup, Bouillon)

Ärztliche Behandlung:

- Bei Verbrennungen 2. Grades von mehr als 2% der Körperoberfläche (ca. beide Handflächen).
- Immer bei Verbrennungen 3. Grades.
- Bei Verbrennungen im Bereich von Gesicht, gelenken und Genitalien.
- Immer bei Kleinkindern, Säuglingen und Betagten.
- Immer bei Rauchinhalation.

Merkblatt Wunden:

Inputs zu Wunden im Lager

Definition:

- Schürfungen
- Kleine Schnittwunden
- Grosse Wunden die über 1.5 cm lang sind

Massnahmen Schürfungen:

- Wunde desinfizieren.
- Tagsüber an der Luft trocknen lassen, damit sich eine Kruste bilden kann.
- Über Nacht einen sterilen Deckverband anlegen.

Ärztliche Behandlung bei Schürfungen:

- Grossflächige Schürfwunden.
- Schürfwunden im Bereich des Gesichtes oder von Gelenken.
- Bei Verdacht auf eine Infektion.

Kleine Schnittwunden

- Wunde desinfizieren.
- Wenn sich Schmutz in der Wunde befindet, Wunde in Kamillosan baden und Schmutz mit einer Pinzette entfernen.
- Wunde steril verbinden und keine Salbe verwenden.
- Erst nachdem die Kruste abgefallen ist, hilft Bepanthen-Salbe zu besserer Wundheilung und Narbenpflege.

Ärztliche Behandlung bei kleinen Schnittwunden

- Wenn sich die Wunde in der Umgebung der Augen befindet.
- Diabetiker/innen müssen jede Wunde an den Zehen und Füssen einem Arzt zeigen.



Grosse Wunden

- Bei Verschmutzung mit Wasser reinigen.
- Wunde nicht behandeln, nur mit sterilem Tuch abdecken.
- Kein Desinfektionsmittel.
- Je nach Bedarf einen Druckverband anlegen.

Ärztliche Behandlung bei grossen Wunden

- In jedem Fall sofort in ärztliche Behandlung begeben.

Merkblatt Zecken:

Inputs zu Zeckenstiche im Lager

Grundsätzliches:

Panik ist fehl am Platz, Vorsicht ist aber angesagt!

Zecken können grundsätzlich zwei gefährliche Krankheiten übertragen:

- Hirnhautentzündung (FSME)
- Lyme-Borreliose (kann ohne Behandlung zu chronischen Gelenk- und Nervenleiden führen).

Nicht alle Zecken sind Träger / Überträger dieser Krankheiten.

Vorkommnisse:

- Zecken leben im Unterholz des Waldes, an Waldrändern, Hecken und auf abgrenzenden Wiesen → selten höher als 1.5 m über dem Boden.
- Sie springen Menschen und Tiere an, lassen sich aber nicht von Bäumen fallen.
- Über die Verbreitung von FSME kann man sich auf speziellen Karten orientieren (beim Arzt erhältlich).

Vorbeugen:

- Geschlossene Kleidung (lange Hosen, geschlossene Schuhe)
- Insektenschutzmittel können Zeckenstiche beschränkt verhindern.
- Zeckenimpfung gegen FSME, welche alle drei Jahre aufgefrischt werden muss.

Massnahmen:

- Tägliche Zeckenkontrolle im Lager.
- Zecke ohne Vorbehandlung mit einer Zeckenpinzette rasch entfernen: Unter gleichmässigem Zug, senkrecht mit leichter Drehung herausziehen.
- Die Einstichstelle desinfizieren.
- Einstichstelle markieren, Datum merken und beobachten.
- Informiert die Eltern am Lagerende durch ein vorbereitetes Formular,
- an welchem Tag und an welcher Stelle ihr Kind einen Zeckenstich hatte.

Ärztliche Behandlung:

- Wenn nicht die ganze Zecke entfernt wurde.



- Wenn an der Einstichstelle Hautveränderungen auftreten, zum Beispiel vergrössernde Rötung.
- Falls 1-4 Wochen nach dem Stich grippeartige Beschwerden mit Fieber und Kopfschmerzen oder Hautrötungen auftreten.
- Wenn innerhalb von drei Monaten Kopfschmerzen, Lähmungen, heftige Gliederschmerzen, Atemnot und Herzstolpern oder Brustschmerzen auftreten.

Merkblatt Lagerapotheke:

Inputs zur Lagerapotheke

Grundsätzliches

- Die Verpackung muss stabil und wasserdicht sein.
- Apotheken müssen vor jeder Unternehmung/ jedem Lager gründlich kontrolliert werden.
- Apotheke geschützt von Kindern an einem kühlen Ort aufbewahren. Der Aufenthaltsort muss allen LeiterInnen bekannt sein!
- Keine rezeptpflichtigen Medikamente mitnehmen, die nicht für eine bestimmte Person vom Arzt verordnet wurden.

Tipp:

- Führt eine saubere Inhaltsliste über eure Apotheke.
- Verseht alle Medikamente sauber mit dem Einkaufs- / Verfalldatum.
(Medikamente nicht auf Vorrat einkaufen, da sie teilweise schnell verfallen)
- Beim Zusammenstellen ist dir der örtliche Apotheker gerne behilflich.

Inhalt einer Lagerapotheke:

Medikamente gegen:

- | | | |
|---|---------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Durchfall | z.B. Medizinalkohle | Tabletten |
| <input type="checkbox"/> Schnupfen | z.B. Pulmex | einreiben oder inhalieren |
| <input type="checkbox"/> Husten | z.B. Pectocalmine | Tropfen, Sirup |
| <input type="checkbox"/> Halsweh | z.B. Lysopain | Lutschtabletten |
| <input type="checkbox"/> Kopfweg | z.B. Aspirin | Tabletten |
| <input type="checkbox"/> Verstopfung | | |
| <input type="checkbox"/> Fieber | z.B. Panadol | Zäpfchen oder Tabletten |
| <input type="checkbox"/> Ohrentropfen | | |
| <input type="checkbox"/> Leichtes Schmerzmittel | | z.B. Panadol Zäpfchen oder |
| Tabletten | | |

Salben gegen:

- | | | |
|--|---------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sportverletzung | z.B. Volateren | grosszügig auftragen |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrand | z.B. Solarcaine-Gel | häufig auftragen |
| <input type="checkbox"/> Verbrennungen | z.B. Euceta-Gel | grosszügig salben |
| <input type="checkbox"/> Insektenstiche | z.B. Stilex | häufig auftragen |
| <input type="checkbox"/> Offene Wunden | z.B. Bepanthen plus | mehrmals tägl. auftragen |



Verbandstoff:

- Wundpflaster in verschiedenen Grössen
- Desinfektionsmittel für Wundhygiene (z.B. Betadine Lösung)
- Elastische Binden in verschiedenen Breiten und Grössen
- Verbandspatronen und Gazebinden
- Sicherheitsnadeln und Heftklammern für Verbände
- Sterile Gazekompressen
- Dreiecktuch
- Blutstillende Watte

Sonstiges:

- Zeckenpinzette
- Spitze Pinzette
- Fieberthermometer
- Traubenzucker (gegen Müdigkeit und Heimweh)
- Verbandsschere
- Sonnencreme (mind. Faktor 15)
- Taschenlampe
- Einweg-Plastikhandschuhe
- Notfallzettel/ -nummern