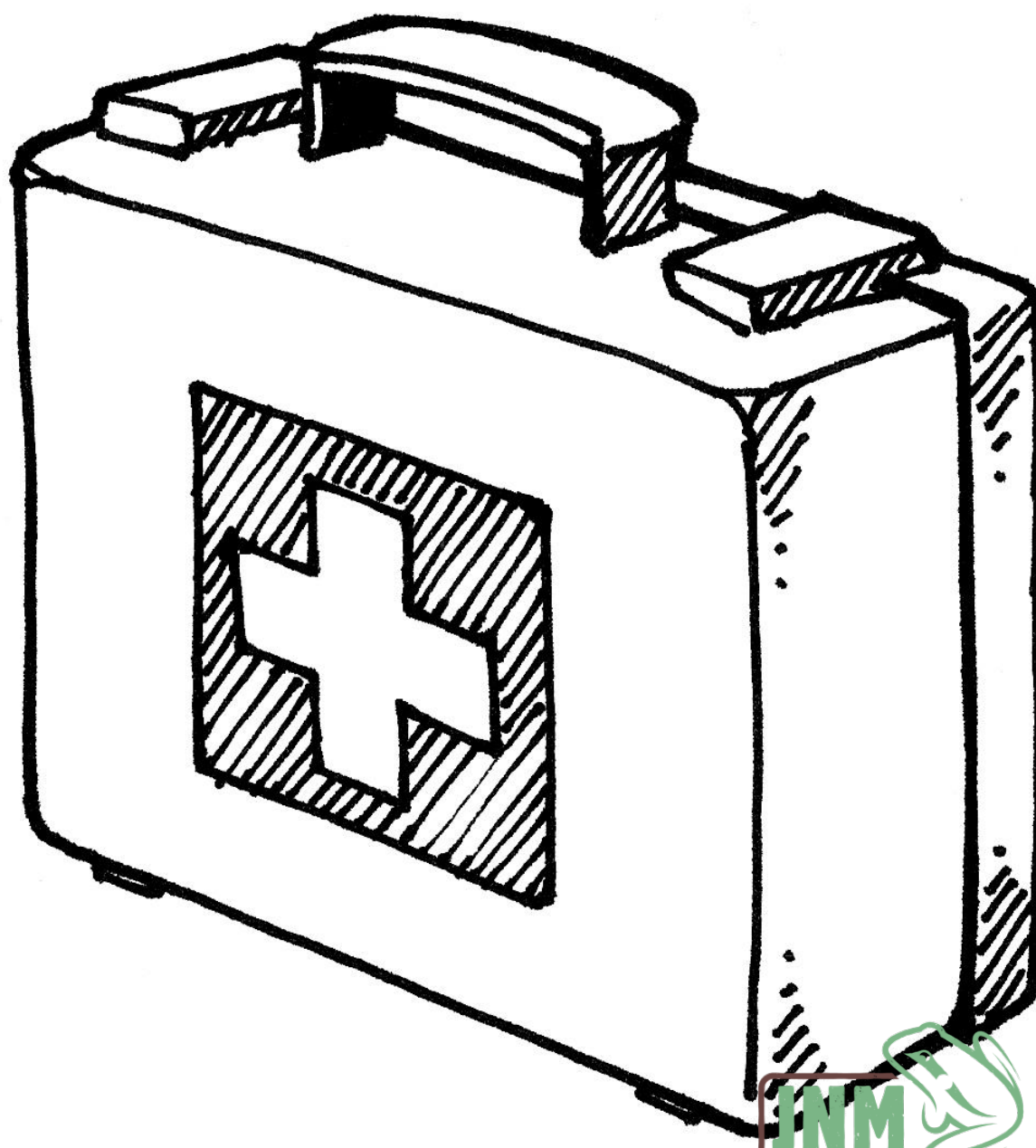


EHBO HANDLEIDING



SAMENVATTING

OP VOORHAND

- Zoek de adressen en telefoonnummers op van dokters, apothekers en ziekenhuizen in de buurt (zie het invulblad achteraan) en hou dit bij de hand.
- Zoek het nummer van de dokter en apotheker van wacht op (deze kan je ook buiten de normale werkuren bereiken). [Dokter van wacht](#): 1733 (heel België). Lukt dat niet, aarzel dan niet om 112 te bellen.
- Download de [app van het Rode Kruis](#), als je een slimme gsm hebt.
- Print je deelnemerslijsten af (met telefoonnummer)
- Print reserve [blanco medische fiches](#) af (voor die ene ouder)
- Neem het invulblad 'vaste medicatie' mee.
- Zorg voor een handige rugzak om de EHBO-set op tocht mee te nemen

HET KAMP BEGINT

- Vraag de EHBO-fiches aan de ouders of deelnemer
- Sla een praatje met de ouders, ze geven vaak extra info. Neem even de tijd om dat op te schrijven (zodra je kan).

TIJDENS HET KAMP

- Hou de EHBO-koffer op orde.
- Zorg goed voor iedereen!
- Vraag hulp waar nodig: bel de dokter van wacht (desnoods via 1733). Lukt dat niet, aarzel dan niet om 112 te bellen.
- Maak een lijstje van de tekenbeten op kamp (met datum) en andere info die je moet doorgeven aan ouders.
- Blijf nuchter, zodat je op elk moment juist kan reageren bij een ongeval. Per 10 kinderen moet er altijd 1 begeleider (18+) [nuchter](#) blijven.

HET KAMP EINDIGT

- Geef de medische fiches terug aan de ouders of deelnemer. Medische fiches die niet teruggegeven kunnen worden, moeten worden vernietigd.
- Geef informatie door aan ouders (tekenbeten, wondes,...)
- Vraag gemaakte dokterskosten terug aan ouders of deelnemer
- Vraag eventueel ontbrekende gegevens aan ouders of deelnemer voor de verzekeringsformulieren.

NA HET KAMP

- Bezorg de verzekeringsformulieren aan het bondssec
- Vul de EHBO-koffer aan of geef tekorten door

IN DE AFDELING

- Zorg voor een EHBO-verantwoordelijke, die
 - je koffer op orde houdt
 - erop let dat deze altijd mee is.
- Zorg voor een lijst met dokters in de buurt, adres van je lokaal, ...

Beste EHBO'er

Bedankt om je (ook) deze zomer (weer) te engageren en de EHBO van een kamp op je te nemen.

Op kamp met JNM is altijd een heel avontuur! En avontuur, daar hoort natuurlijk ook af en toe een gewonde of zieke bij. Deze gids dient als aanvulling bij het boekje 'Eerste hulp voor jeugdleiders' van het Rode Kruis, dat je in je EHBO-koffer vindt.

In deze gids proberen we antwoord te geven op enkele praktische vragen die je als EHBO'er hebt en enkele typische situaties toe te lichten. Wanneer moet je naar de dokter? Bel je ouders? Is een doktersbezoek verzekerd?

Heb je zelf een tip, feedback, iets dat is gebeurd op kamp dat eigenlijk anders moest? Kwam je zelf in een situatie waarvan je niet goed wist hoe je het moest aanpakken? Suggesties voor een aanvulling voor de EHBO-koffer? We horen dit graag, zodat we het kunnen updaten in deze handleiding. Stuur een mailtje aan kampen@jnm.be

Belangrijk: zit je in grote nood door ongeval, ziekenhuisopname, ...?

Eens de hulpdiensten verwittigd zijn, bel je naar het noodnummer van JNM.

Zij doen de communicatie met de ouders en nemen eventuele verdere stappen.

Voor kleinere problemen (bv. een zieke pieper die naar huis wilt) bel je eerst het bondssec – zo voorkom je onnodige stress.

Heb je voor, tijdens of na je kamp problemen, dan kan je altijd terecht bij

- de kampenteam: kampen@jnm.be
- het Bondssec: kampadmin@jnm.be of **09/223 47 81**
- de bondsping: bondsping@jnm.be

NOODNUMMER JNM:

0486 13 54 20

Enkel voor extreme noodgevallen

INHOUDSTAFEL

Samenvatting.....	2
Op voorhand	2
Het kamp begint	2
Tijdens het kamp	2
Het kamp eindigt	2
Na het kamp	3
In de afdeling.....	3
Voor het kamp begint	7
Wat zit er in je EHBO-koffer?	8
Checklist (versie 2021)	8
Hoe ziet alles eruit? Waarvoor dient wat?	9
De Medische fiche (download).....	12
Hoe omgaan met de medische fiches	12
Medicatie	13
Medicatie uit de EHBO-koffer	13
Medicatie van deelnemers	14
Preventie van ongevallen.....	15
Bij warm weer	15
Wondverzorging: enkele richtlijnen	15
Specifieke gevallen	16
Teken	16
Tetanus.....	22
Naar de dokter	23
Wanneer?.....	23
Wat neem je mee?	23
Betaling?.....	23
Ouders verwittigen?	23
Verzekering?	24
Terug naar huis	24
Aandachtspunten met piepers	24
Bedwateren	24

Heimwee	26
Losse tips	26
Verveling	27
Kennismakingsspelletjes	27
Broekzakspelletjes	27
Opmerkingen (download).....	29
Vaste Medicatie (DOWNLOAD)	30
Medische diensten in je buurt (DOWNLOAD)	31
Handige nummers (DOWNLOAD)	32
Wat zeg je als je hulpdiensten belt?.....	32
Contactgegevens JNM Nationaal:	32
Adres Bondssecretariaat:.....	32
Op de site: JNM.be/Kc	32

Met dank aan

Anna Verhoeven, Jeroen Demaeght en Cheyenne Guldermont

Antoon Verkinderen

Kate Bekaert, Cédric Cool en Linde Avet

VOOR HET KAMP BEGINT

Voordat je naar het kamp vertrekt, moet je zelf al wat opzoekingswerk doen.

Zorg ervoor dat je het volgende weet:

- Dokters in de buurt, met adres en telefoonnummer
- Apothekers in de buurt, met adres en telefoonnummer
- Het telefoonnummer en adres van de dokter en apotheker van wacht (ook via_1733).
- Ziekenhuizen en tandartsen in de buurt

Op de **laatste pagina** vind je hiervoor een handige tabel!

Verder is er ook een **deelnemerslijst** met daarop:

- De naam
- Telefoonnummer/GSM-nummers ouders
- Geboortedatum
- Adres (al is het maar voor postkaartjes)
- Opmerkingen
- Plaats om af te vinken of ze toegekomen/vertrokken zijn

Enkele **lege medische fiches** en een 'vast-medicatieblad' neem je best ook mee. Je vindt deze op jnm.be/nl/praktisch.

Een **handige rugzak** waar je al je EHBO-materiaal in meeneemt voor op tocht, komt altijd van pas.

Voorzie in die rugzak plaats om **afval te steken**. Je hebt vaak afval zoals verpakkingen, gebruikte pleisters, bloederige kompressen, ...

Ook **plastiek zakken** en **ziplock-zakjes** komen altijd van pas, bv. om een tand in te steken.

Ook een eigen **setje EHBO-materiaal** mag je altijd meedoen; eigen materiaal ken je vaak beter.

WAT ZIT ER IN JE EHBO-KOFFER?

CHECKLIST (VERSIE 2021)

1 - 2	Doos pleisters (2x)
3	Lange strook pleister (in doos of rol)
4	Ontsmettingsvloeistof <u>Hibidil</u>
5	Pincet
6	Tekentang
7	Doos steriele <u>compressen 5/5 cm</u>
8	Doos steriele <u>compressen 10/10 cm</u>
9	Zakje niet-steriele <u>compressen</u>
10	Doos ontsmettende <u>vetgaascompressen</u>
11	Elastische gaaswindel
12	Elastische crêpewindel 5 cm
13	Elastische crêpewindel 10 cm
14	Driehoekverband
15	Drukverband
16	Rol gewone tape 2,5 cm
17	Schaar
18	Veiligheidsspelden (10x)
19	Alcohol (enkel voor materiaal!)
20	Steriele naalden (5x)
21	Oogspoeling (NaCl 0,9%) (5x)
22	Aluminium <u>reddingsdeken</u>
23	Thermometer
24	Handschoenen
25	Zeeptablet
26	Zonnecrème
27	<u>Aftersun</u>
28	Muggenmelk
29	Nivea
30	Brandwondenzalf <u>Flamigel</u>
31	Spierzalf <u>Traumeel</u>
32	<u>Calendula</u>
33	Handleiding EHBO
34	Eerste hulp voor jeugdleiders
35	Blanco medische fiche
36	Handleiding verzekering
37	Verzekeringsformulier lichamelijke ongevallen
38	Verzekeringsformulier burgerlijke aansprakelijkheid

Kist van Nationaal niet volledig aan het eind van het kamp? Koop zelf bij of kruis ontbrekende aan en bezorg ze aan Nationaal (bv. op het einde van je kamp).

De koffer van je afdeling moet je zelf en op eigen kosten onderhouden, deze checklist is een goeie leidraad.

HOE ZIET ALLES ERUIT? WAARVOOR DIENT WAT?

Dit beknopte overzicht toont een beperkte selectie, waarvan men vaak niet weet wat het is, hoe het eruit ziet of waarvoor je het gebruikt.

Voor uitgebreide info, zie “Eerste hulp voor Jeugdleiders”

Steriele compressen



Gebruik je om wonden proper te maken en te ontsmetten. Neem de hoeken vast, doe ontsmettingsmiddel in het midden, met het midden de wonde ontsmetten. Bestaat in verschillende groottes.

Niet steriele kompressen



Gebruik je om het rond de wonde wat proper te maken of om materiaal met alcohol te ontsmetten.

Vetgaasverband



Helpt (brand)wonden beter genezen. Gebruik dit om zelf lange tijd op de wonde te houden, met een windel bovenop.

Gaaswindel

Gebruik je om rond wondes te binden, zodat pleisters of kompressen proper en op hun plaats blijven.



Crepewindel



Verbandhaak



Hiermee kan je windels vastmaken.

Driehoeksverband

Noodzwachtel waarmee je snel een tijdelijk steunverband kunt maken (bvb om een arm of schouder te ondersteunen) of een compres op zijn plaats kunt houden. Kijk best op de tekening in de verpakking.



Fysiologisch water

Zout water, 'tranen in te spoelen als er iets in zit.
0.9%

Let op: veel producten zitten in dergelijke unidoses

Pijnstillers, diarree-Flammazine, ...

Zie verder. **Geef geen moet!**



unidose'. Gebruik je om ogen Er staat op de unidoses **NaCl**

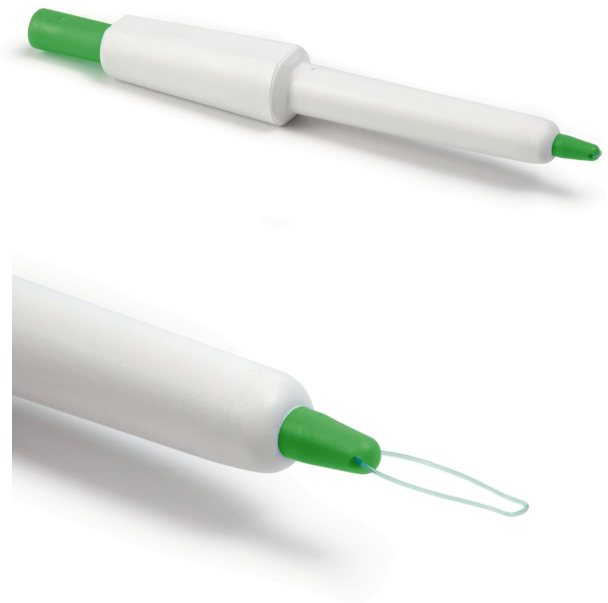
(zoals ontsmettingsmiddel) (plastic flesjes).

remmers, zalven,

medicatie als het niet echt

Tekentang en tekenlasso

Meer info over teken verderop.



DE MEDISCHE FICHE ([DOWNLOAD](#))

De medische fiche is een overzichtsdokument van elke deelnemer, met alle belangrijke gegevens.

Je vraagt ze bij aanvang van het kamp aan elke ouder/deelnemer. Wanneer de ouders hun kind ophalen, geef je deze terug af, samen met een praatje over hun kind en eventuele (medische) opmerkingen.

Je leest de fiches zo snel en grondig mogelijk, zodat je zicht hebt op alles. Je schrijft opmerkingen op de deelnemerslijst, zodat je **één handige overzichtspagina** hebt waarop je snel belangrijke gegevens ziet.

Eventueel licht je de **rest van het KC** in over dingen die ze moeten weten.

Je vindt op een fiche de

- Contactgegevens van ouders
- Allergieën, aandachtspunten en beperkingen van de deelnemer
- Een identiteitskaart en klevertjes van het ziekenfonds, voor wanneer je naar de dokter of apotheker moet. Vraag hier expliciet om aan de ouders als ze dit niet spontaan meegeven.

Controleer of er enkele blanco fiches in de EHBO-koffer zitten, voor die ene ouder/deelnemer die de fiche vergat of de convo niet ontving.

Je vindt ze op jnm.be/nl/praktisch

HOE OMGAAN MET DE MEDISCHE FICHES

De medische fiches vraag je. Er staat vaak gevoelige informatie op zo'n medische fiche; het spreekt vanzelf dat je ervoor zorgt dat andere deelnemers deze niet bekijken.

Het is handig om bijvoorbeeld klevertjes vast te plakken op de medische fiche van de deelnemer. Zo heb je één handig blad waar alles aanhangt en voorkom je het kwijtraken van deze dingen.

Blad vaste medicatie ([download](#))

Hierop kan je aanduiden welke kinderen wanneer medicijnen moeten krijgen.

Verzekeringsformulieren

Hiervoor verwijzen we naar de handleiding “verzekeringsformulieren invullen” op jnm.be/verzekeringen of <https://jnm.be/nl/documenten-en-verzekeringbewijs>.

MEDICATIE

MEDICATIE UIT DE EHBO-KOFFER

Mogen wij dit geven?

Nee, tenzij hiervoor toestemming werd gegeven op de medische fiche.

Geef nooit medicatie, tenzij het echt moet.

Elk medicijn kan **allergische reacties** uitlokken.

Pijnstiller Paracetamol

Voor ernstige pijn, bv. migraine of zware ziekte. Als het echt nodig is, zal de deelnemer hier zelf om vragen. Als iemand zo ziek is dat ze dit nodig hebben, contacteer je eerst een arts of de ouders.

Zoals bij elke pijnstiller is dit symptoombestrijding. De onderliggende oorzaak neem je niet weg. Hierdoor zal je je lichaam (bv verstuikte voet) terug overbelasten, waardoor je de zaken erger maakt.

Flammazine

Wanneer de brandwonde een kwartier gekoeld is met koud water, kun je er flammazine opdoen. Dek nadien goed af met verband. Vooral nodig voor foers die hun vingers verbranden.

Arnica-crème

Voor spierpijn of verstuikingen.

Loperamide/Diacure

Symptoombestrijding van diarree. Als de diarree zo ernstig is, gaat deze deelnemer beter naar huis. Wie 2 dagen buikloop heeft, moet naar de dokter!

Placebo zoals tictacjes en dergelijke

Prima placebo-effect. Een leuke trooster voor de pieper met kleine wondjes, muggenbeten, ...

Vervallen medicatie

Vervallen medicatie breng je terug naar een apotheker of het Bondssec. Dit hoort niet thuis in de restafvalzak.

MEDICATIE VAN DEELNEMERS

Naamtekenen

Schrijf altijd de naam van de deelnemer op de medicatie. Zo voorkom je vergissingen en raakt dit vlot terug bij de ouders/deelnemer na het kamp.

Vaste medicatie

Sommige deelnemers moeten elke ochtend/middag/avond medicatie krijgen. Dit zal zeker door de ouder gezegd worden en moet ingevuld zijn op de extra pagina uit de convo. Er moet vermeld staan wat, hoeveel en wanneer de medicatie gegeven moet worden.

Op een overzichtsblad hou je bij wie, wat wanneer moet krijgen. Je kan (normaalgezien) zo'n blad vinden in de EHBO-koffer; maar het is beter als je zelf zo'n blad meeneemt op reserve. Het sjabloon vind je [hier](#).

Vaste medicatie is altijd op doktersvoorschrift. **Dien ze altijd nauwgezet toe**, ook al denk je zelf dat het niet (meer) nodig is. Wij zijn geen dokters, en zeker geen psychiaters!

Medicatie 'in het geval dat'

Soms hebben kinderen medicatie voor wanneer er iets misgaat, zoals een astma-aanval, een allergie-aanval door een wespensteek, ...

De ouder zal je altijd uitleg geven over het gebruik, vaak geeft deze nog een 'handleiding' mee.

Deze medicijnen heb je (hopelijk) niet nodig, maar moet je wél altijd bij je hebben voor als het noodlot toeslaat. Een zakje waar al deze medicijnen samen in zitten, kun je in je excursie-EHBO-rugzak steken.

PREVENTIE VAN ONGEVALLEN

De wet van Murphy zegt dat 'Alles wat mis kan gaan, zal misgaan'. Probeer dus om ongevallen zoveel mogelijk te vermijden.

- Glas breekt. Hou dit zoveel mogelijk weg van kinderen, ruim gebroken glas meteen op en doe leeggoed naar de glasbak
- Ruim op, hou de kampplaats proper
- Tentpikketten zijn scherp, je kan er bijvoorbeeld opengesneden tennisballen over schuiven of fluohestjes rondbinden. Waarschuw de kinderen hier duidelijk voor.
- Verbied om tussen de tentlijnen door te lopen of spelen.
- Zatte mensen doen domme dingen: voorkom zatte mensen
- Veiligheid op stap: zie hiervoor de website

BIJ WARM WEER

Bij warm weer zijn er nog wat extra aandachtspunten:

- Kindjes lopen een hoog risico om te verbranden. Voorkom zonnebrand door hen petten en T-shirts met lange mouwen te (laten) dragen.
- Smeer de kinderen regelmatig in. Ook oudere leden moeten daar vaak aan herinnerd worden. Ga in dat geval rond met de zonnebrandcreme met een hoge factor.
- Tijdens de echt warme momenten (tussen 13u en 16u) speel je best in de schaduw.
- Voorkom uitdroging. Ga regelmatig rond met water (in het bijzonder tijdens beheeractiviteiten en op piepkampen)

WONDVERZORGING: ENKELE RICHTLIJNEN

- Kalmeer het slachtoffer!
- Voor uitgebreide uitleg, verwijzen we naar het boekje "Eerste Hulp voor EHBO"
- Brandwonden koel je eerst een kwartier met koel water, geen koud. Het moet aangenaam zijn voor het slachtoffer om dit een kwartier vol te houden. Daarna kan je er Flammazine op doen.
Brandwonde groter dan een muntstuk van € 2? Brandwonden met blaasjes in het gezicht? Ga naar de dokter!
- Voor snijwonden (in het bijzonder van glas) ga je altijd naar de dokter.

TEKEN

Wat zijn teken?

Een teek is een klein, bruinzwart, spinachtig diertje dat de grootte heeft van een speldenkop. De teek zet zich vast op lage planten en grassen. Als een mens of dier voorbijkomt, ontwaakt de teek, hecht zich met de mondhoeken vast aan de huid van de gastheer en zuigt bloed. Na het bloedzuigen kan de teek 7 tot 11 millimeter groot worden. Van zodra de teek volgezogen is, maakt hij zich los van de huid en laat hij zich op de grond vallen.



Je kan worden gebeten tijdens het wandelen of spelen in loofwouden met een dichte onderbegroeiing, weiden en stadsparken.

Je kan veel info vinden over teken en het behandelen van tekenbeten op tekenbeten.be

Wat is het risico? Ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme (Lyme-borreliose) is een aandoening die je kan oplopen nadat je gebeten bent door een besmette teek. Tien procent van de teken is besmet. Hoe langer de teek aan de huid gehecht blijft, hoe meer tijd hij zal hebben om op te zwellen en om de ziekteverwekkende kiemen over te dragen. De Lymeziekte treedt vooral op tussen juni en oktober en is niet overdraagbaar van mens tot mens of van dier tot mens.

Het aantal jaarlijks vastgestelde infecties is de laatste jaren stijgende. Extra oplettendheid is geboden, ook op JNM kamp.

Eerste symptomen van Lyme

Het eerste symptoom is een lokale huidinfectie. Die begint meestal als een rood plekje, vaak **na 4 à 10 dagen** en bijna altijd **binnen drie maanden** na een tekenbeet.

De afwijking breidt zich in de loop van dagen tot weken uit tot een ronde of ovale rode plek, van 5 tot 40 cm, vaak met centrale verbleking. De plek is meestal pijnloos, jeukt vaak niet en is niet verheven (soms aan de randen). Typisch vind je dit op de romp, benen, oksels en liezen.

Bij de lokale huidinfectie wordt soms een griepachtig ziektebeeld met malaise, koorts, keelpijn en spierpijn gezien.

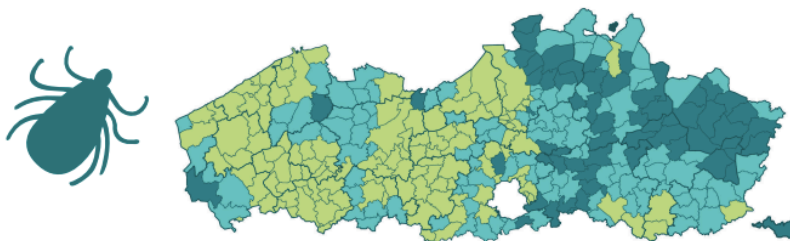
Als dit te zien is, dan heb je vrijwel zeker lyme-borreliose. Variaties van deze huidinfectie komen echter voor: zo kan het egaal rood blijven, ontstaan er ter plaatse blaren of kunnen er meerdere ringen om elkaar heen zichtbaar zijn. Ook jeuk en pijn komen in een minderheid van de gevallen voor.

De helft van besmette mensen heeft geen tekenbeet opgemerkt.

Zie je symptomen? Ga dan naar de dokter. Vermeld ook aan de ouders dat ze hierop moeten letten.

Onderstaand kaartje geeft weer hoe groot het risico is om in aanraking te komen met teken in Vlaanderen. Meer informatie vind je [hier](#).

TEKENRISICOKAART VLAANDEREN



Risicoklasse tekenbeten

RISICOKLASSE 1: GEMIDDELD RISICO

RISICOKLASSE 2: MATIG VERHOOGD RISICO

RISICOKLASSE 3: STERK VERHOOGD RISICO



Beten Voorkomen

- Als je in het bos of veld gaat spelen -zeker in een bos of veld met lage begroeiing- moet je ervoor zorgen dat de huid beschermd is. Laat iedereen lange mouwen, lange broekspijpen en gesloten schoeisel dragen.
- Er bestaan insectwerende producten (DEET 40%), maar die beschermen slechts tijdelijk.
- Na het wandelen en spelen, moet je controleren of er geen teken op de huid zitten.

Checken op teken

Op een grotenkamp gaan we ervan uit dat iedereen zichzelf controleert. Laat je er niet van weerhouden om hier elke avond iedereen aan te herinneren.

Op een piepkamp is het aangeraden om elke avond elke pieper te controleren. Hiervoor controleer je elk kind van kop tot teen:

- De haarlijn
- Achter de oren
- Op de oogleden
- Nek
- Onder de oksels
- Tussen de vingers
- Op de zij
- In de navel
- Knieholtes
- Tussen de tenen

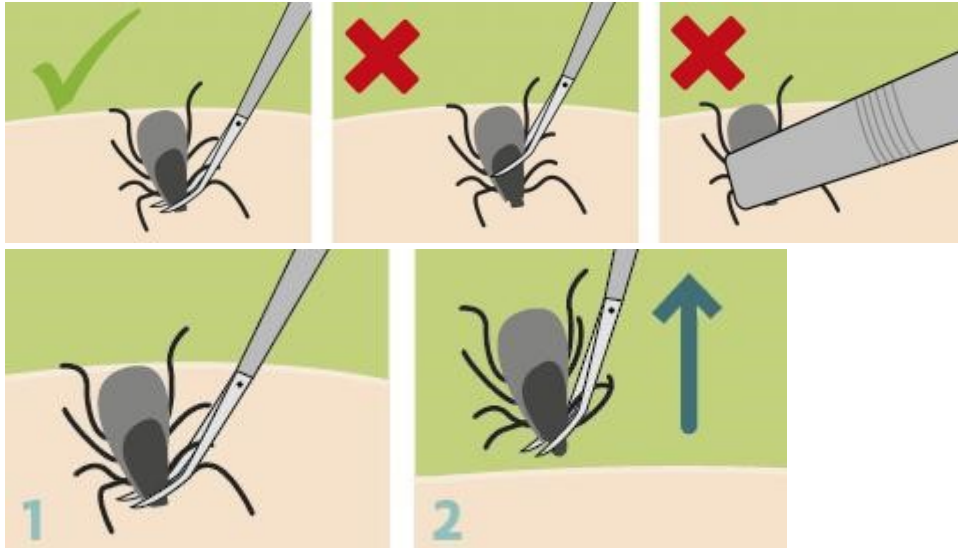


Wanneer je het kind hebt gecontroleerd, laat je hem/haar zelf in de onderbroek en in het bijzonder in de liezen te kijken. Gun hiervoor wat privacy in de tent. Eventueel geef je een 'kontspiegeltje' mee, zodat ze ook tussen de billen kunnen controleren... **Vaak wordt dit helemaal weggelachen, laat je niet doen.**

- Maak hiervan een vast avondritueel. Slechts weinig kinderen maken hier een probleem van.
- Het makkelijkste is om de eerste dagen een rij te maken met allemaal, eens ze dit gewend zijn kun je ze per twee roepen zodat ze niet te lang moeten wachten.
- Let er altijd op dat iedereen gecheckt is.
- Laat een vrouwelijke leiding de meisjes controleren en een mannelijke de jongens. Doe dit steeds respectvol en hou rekening met gevoeligheden.

Teken uithalen

- 1 Neem de huid zo vast dat er een 'heuveltje' ontstaat.
- 2 Kies een pincet met dunne punt. Neem de teek bij zijn kop vast, zo dicht mogelijk bij je huid zodat je de buik niet plet. Gebruik geen pincet met dikke punt.



- 3 Ontsmet de wonde met alcohol, steriliseer het pincet (in kokend leggen) en was je handen.
- 4 Als de teek er niet volledig kan worden uitgetrokken, raadpleeg je een arts om het in de huid achtergebleven gedeelte te verwijderen.
- 5 **Noteer** de naam van het kind en de plaats van de beet. Tekenbeten moet je **aan ouders melden**. Geef ook wat uitleg over ziekte van Lyme.
- 6 Raadpleeg meteen een arts als er rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in de armen of benen optreden.

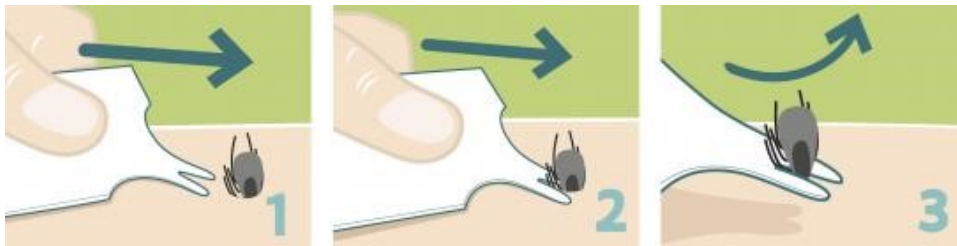
Opmerking:

- Knijp een teek niet plat
- Gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie.
- Verbrand een vastgehechte teek ook niet.
- Draai niet aan een teek.

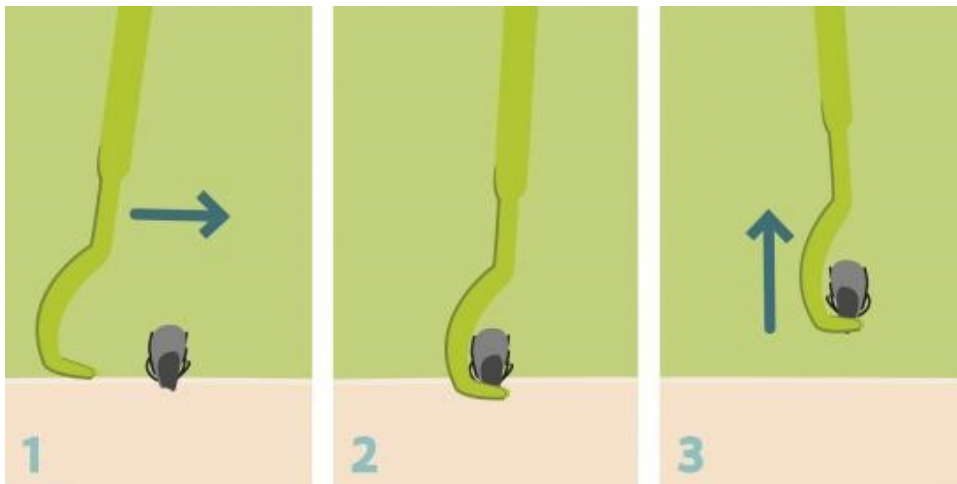
Alternatieven voor een pincet:

Tekenkaart

Hou de tekenkaart dicht tegen je huid om de teek te verwijderen.



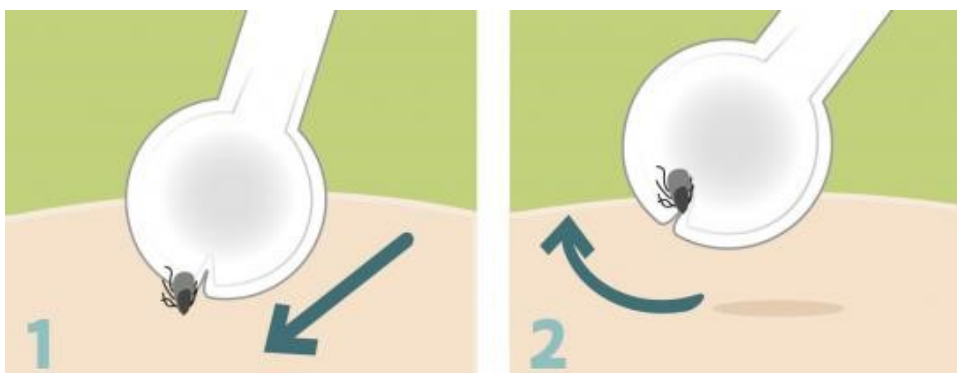
Tekenkoevoet



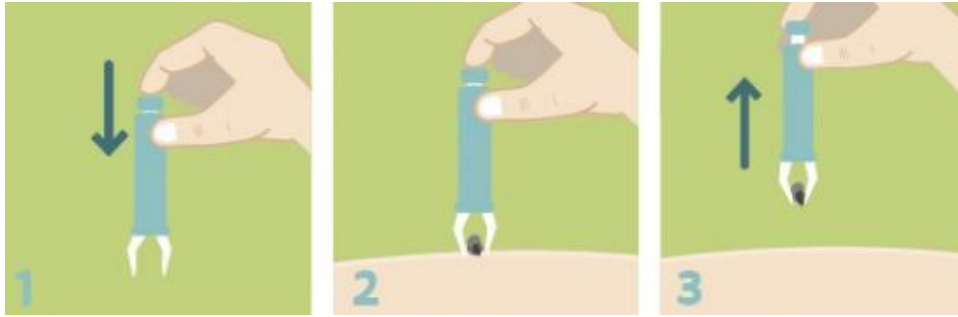
Tekenlasso



Tekenlepel



Tekentang



Tekentrekker

Hou de tekentrekker dicht tegen je huid om de teek te verwijderen.



TETANUS

Wat is tetanus

Tetanus, ook gekend als (kaak)klem, is een ziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie (*Clostridium tetani*). Ze leeft in de darmen van paarden en andere planteneters en verspreidt zich in de vorm van sporen die lang in de natuur kunnen overleven. Voortplanten kunnen ze enkel in zuurstofarme omgevingen, zoals een diepe wonde of dood weefsel.

Besmetting gebeurt typisch via een huidwonde, vooral (kleine) diepe wondes (waar geen lucht aan kan) of wondes waar vuil in zit zijn een risico. Ontsmet dus altijd goed!

De bacterie scheidt een toxine af, die hevige spierkrampen uitlokt. Typisch beginnen deze 2 tot 20 dagen na de infectie, beginnend met stijve kaken.

Tetanus is in veel gevallen dodelijk.

Gevaccineerd?

Er is een uitstekend vaccin dat standaard gegeven wordt aan alle kinderen in België. De meeste kinderen krijgen een kuur op de leeftijd van 1, 2 en 5 jaar. Zo'n kuur beschermt minstens 10 jaar lang, dus als mooi aangeduid staat op de medische fiche dat ze dit vaccin ontvingen, is er geen probleem – ook al weten de ouders niet meer precies op welke datum dit vaccin juist was.

Niet gevaccineerd!

Helaas zijn niet alle kinderen in orde met deze vaccinatie. Sommige ouders maken de keuze hun kind *niet* te vaccineren. Ook hier is het risico op tetanus eerder beperkt, vooral als je wondes altijd ontsmet.

Als je een wonde niet tot in de diepte goed kunt reinigen en ontsmetten, ga dan altijd naar de dokter. Bij twijfel, zeker doen!

Ga je voor een wonde naar een dokter, dan vermeld je uiteraard dat het kind niet ingeënt is.

NAAR DE DOKTER

WANNEER?

Het is moeilijk om in te schatten wanneer je naar de dokter moet. Overleg eens met je KC, wat zij ervan vinden.

- Als je het zelf niet meer vertrouwt
- Neus/keel/oor-problemen
- Bij aanhoudende koorts
- Bij aanhoudende hoofdpijn, en zeker dringend wanneer in combinatie met een stijve nek, braken, loomheid of vreemd gedrag
- Overgeven en/of diarree
- Brandwondes groter dan € 2
- Diepe snedes, vooral van glas
- Wondes bij kinderen die niet in orde zijn met de tetanusvaccinatie

WAT NEEM JE MEE?

- De medische fiche van het kind
- Geld (€50)
- Bij een ongeval: het formulier 'Lichamelijke ongevallen'
- Het kind zelf

BETALING?

Het kamp of leiding schiet het doktersbezoek voor. Neem genoeg geld mee! Hou de bewijsjes bij.

De ouder betaalt, bij het ophalen, dit bedrag terug! Dit bedrag is **niet** op kampkosten!

OUDERS VERWITTIGEN?

Ja. Als je naar de dokter gaat, geef je **altijd** een seintje naar de ouders – ook al is het maar 'Hey, je kind was wat ziekjes, maar de dokter zei dat er niets aan de hand was'.

Als het kind ziek is of een gebroken arm/been heeft, kun je eerst het kind vragen of het zin heeft om op kamp te blijven. Daarna kun je overleggen met de ouders of het kind naar huis gaat.

Eventueel kun je het kind zelf even doorgeven. Doe dit liever niet, om heimwee (eventueel bij andere kinderen) te voorkomen.

Wijs er ook op dat **dit doktersbezoek betaald wordt door de ouders**. Ze moeten dus genoeg centjes meenemen als ze hun kind ophalen.

VERZEKERING?

Een doktersbezoek is **verzekerd** als het om een **ongeval** ging. Als Seppe bv. een tak in zijn oog krijgt, is dit een ongeval en is dit verzekerd, via het formulier '**Lichamelijke ongevallen**' dat **door de dokter ingevuld wordt**. Later moet ook de ouder dit formulier invullen en stuur je dit door naar het bondssec.

Is een kind **ziek**, dan is dit **niet verzekerd**. In dit geval betaalt het ziekenfonds van de ouder de kosten terug.

Meer informatie over verzekeringen in de [verzekeringshandleiding](#).

TERUG NAAR HUIS

Als een kind door de dokter naar huis wordt gestuurd, of omdat je denkt dat het té ziek is om nog een leuk kamp te hebben, dan overleg je dit eerst met je KC. Je verwittigt zelf de ouders.

Ook het bondsec weet dit graag, stuur een mailtje of bel naar het secretariaat via de **gewone telefoon**. (Dit is geen noodgeval, het noodnummer bel je dus beter niet)

AANDACHTSPUNTEN MET PIEPERS

BEDWATEREN

Bij piepers komt bedplassen vaak voor. Dit is een gênant probleem, dat de nodige discretie vraagt. Vaak geven de ouders enkele tips over hoe je dit het best aanpakt.

Voldoende drinken tijdens de dag, weinig voor slapengaan

Moedig alle kinderen aan om overdag genoeg water te drinken: zorg ervoor dat er regelmatig water aangeboden wordt.

Dit is goed voor alle kinderen en in het bijzonder goed voor de kinderen met een blaasprobleem – wat soms de oorzaak is van het bedwateren.

Uiteraard moet je ook weer niet overdrijven en kinderen geforceerd water laten drinken.

Herinneren aan toiletbezoek

Voordat iedereen gaat slapen, vraag of iedereen nog eens naar het toilet is geweest en zijn tanden heeft gepoetst. Zo viseer je niemand en voorkom je de meeste ongelukjes.

Wekken na de kampvergadering

Sommige ouders maken hun kind nog eens wakker om naar het toilet te gaan midden in de nacht. Ouders kunnen dit aangeven. Je kan dit doen na de kampvergadering. Zorg ervoor dat je weet waar het kind ligt. Geef het een slaapplaats dichtbij de deur of uitgang.

Pampers

De meeste piepers met een bedwaterprobleem hebben pampers (of 'luierbroekjes') mee voor de nacht. Meestal kunnen ze die zelfstandig en discreet aandoen wanneer ze naar bed gaan (in hun slaapzak of op het toilet). Soms gebeurt het (bv bij een erg chaotisch kind) dat er extra aandacht nodig is (om bv de pampers uit de rugzak te vissen of om eraan te herinneren).

Vooraf 's ochtends de natte pamber afvoeren kan een probleem zijn. Overleg met het kind en reik een oplossing aan (bv. steek je pamber in het hygiënisch zakje/vuilbakje van het toilet, of als ze dit niet durven, haal je ze op een discreet moment uit hun slaapzak).

Het ging toch mis

Een natte slaapzak is altijd gênant. Hang ze ergens discreet te drogen of, als dat mogelijk is, kan je aan de burens naast het kamp vragen om die te wassen. Geef eventueel jouw slaapzak, dit geeft je meteen een mooi excuus om met die ene hete leiding te slapen. (flauwe grap)

Medicatie tegen bedwateren: Desmopressine

Desmopressine vertraagt de vochtafscheiding van de nieren. Soms gebeurt het dat een kind dit meeheeft en 's avonds neemt om zo bedwateren tegen te gaan. Als een kind dit nam, mag het niet meer drinken tot de volgende ochtend.

HEIMWEE

- Leid de gedachten weg van thuis. (“Welke leuke dingen heb je vandaag gedaan?”)
- Hou het kind bezig (stripboeken van andere piepers, vriendschapsbandjes maken, ...)
- Eventueel schrijf je een brief naar huis en post je die pas een paar dagen voor het einde van het kamp.
- Laat het kind **nooit zelf naar huis bellen!** Een huiltelefoon van het kind is dé manier om een ouder te laten panikeren.

LOSSE TIPS

Als EHBO ben je de kamp-mama/papa. Een goede **vertrouwensband** met iedereen is belangrijk, zodat, als er iets is, dit zonder schaamte gemeld kan worden.

- Leer de namen zo snel mogelijk
- Lach nooit een kind uit om een medische conditie
- Wees discreet

Hudo's stinken. Soms gaan kinderen hierdoor niet naar het “**groot toilet**”! Zie erop toe dat ze dit toch doen, want ooit moet het eruit... Door stoelgang op te houden, geraken ze geconstipeerd. Als ze je erover aanspreken of erover klagen, zorg dan dat ze ook echt naar het toilet gaan. Maak gebruik van openbare toiletten in zwembaden, bibliotheek, enz.

Plastiek zakjes, rekkers, (alcohol)stiften, plakband komen altijd van pas

Een **kaart** van welk kind waar ligt om te slapen is ontzettend handig (voor het terugbrengen van verloren spullen, kinderen 's nachts uit hun bed te halen, pampers te zoeken, ...)

Doe altijd **water** en **iets lekker** mee in je EHBO-set.

VERVELING

Verveling is vaak de aanzet tot wild spel en heimwee. Je zou eens snuisteren door de [activiteitenfiches](#) (je kan filteren op leeftijd/weersomstandigheden/tijd...). Hierbij alvast enkele ideetjes voor dat ene dode moment op te vullen:

KENNISMAKINGSSPELLETJES

- Telefoontje
- Ik hang in de bananenboom (in cirkel, ellebogen inhaken. X 'hangt' en zegt "Ik hang in de bananenboom en gooi de banaan naar Y", waarbij Y gaat hangen)
- Doorgeeftikkertje: tikker probeert iemand in de kring te tikken/op schoot gaan zitten/..., tot die bv. 'Pieter' roept. De tikker moet dan Pieter tikken (totdat die een naam roept)
- Bal/bol touw doorgooien nadat je de naam noemt
- Bal omhooggooien, naam roepen. Genoemde is tikker
- WC-papier-rol (iedereen neemt 'zoveel hij nodig heeft' en moet dan vertellen)
- 'Eigenschappen-uno': iedereen krijgt kaarten, smijt ze een per een op de grond met iets over zichzelf totdat iemand anders die eigenschap ook heeft; deze neemt over.

BROEKZAKSPELLETJES

- 123-piano, 123 fotomodel
- 2 is te weinig, 3 is teveel
- Brandalarm/overstroming/aardbeving (per twee, 'huisje+bewoner', wisselen naargelang ramp)
- Chinees voetbal
- Dassenroof
- De bom
- Dierenketting
- Dikke Bertha
- Dokter knobbel/knoopje
- Ik ga op reis en ik neem mee
- Kat en muis
- Kiekeboe, verstoppertje, (fiets)tikkertje

- Liegebeest: vertel een verhaal over jezelf met één leugen
- Ninja
- Pang (in cirkel, middelste draait rond en wijst iemand aan die bukt, rond hem ronddraaien en schieten)
- Raadseltjes zoals 'Het Land van Nochernochi', 'The listening game', 'de trein rijdt van A naar... euhm B, maar niet van B naar A', 'hoeveel koeien staan in de wei', 'de stokjes gekruisd/evenwijdig doorgeven'
- Ratten en raven
- Schipper mag ik overvaren
- Simon zegt
- Tik-tak-boem
- Twee is te weinig, drie is te veel (kat en muis, muis gaat bij twee gaan staan, andere kant tweetal is nu muis)
- Uitbeelden, raden wat uitgebeeld wordt
- Woesh
- Zin doorfluisteren

MEDISCHE DIENSTEN IN JE BUURT (DOWNLOAD)

Functie + Naam	Telefoon	Adres
Dokter		
Dokter		
Apotheker		
Apotheker		
Tandarts		
Oogarts		
Ziekenhuis		
Ziekenvervoer/taxi		
Vertrouwenspersoon (JNMer, ouder, kennis in de buurt)		
Vertrouwenspersoon (JNMer, ouder, kennis in de buurt)		

HANDIGE NUMMERS (DOWNLOAD)

Dokter van wacht	1733 (in heel België)
Apotheker van wacht	0903 99 000
Tandarts van wacht	0903 39 969
Medische spoed, ambulance, brandweer	112
Politie (in België)	101
Child Focus	116 000
Antigifcentrum	070 245 245
Bondsec JNM	09 223 47 81
Noodnummer JNM	0486 13 54 20

WAT ZEG JE ALS JE HULPDIENSTEN BELT?

- **Wie** je bent
- **Waar** je bent
- **Wat** er is gebeurd
- **Wie hulp nodig heeft** (en hoeveel personen)
- **Blijf altijd aan de lijn.** Je hoort **geen bezettoon of beltoon!**

CONTACTGEGEVENS JNM NATIONAAL:

ADRES BONDSSECRETARIAAT:

Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent, (voor verzekeringspapieren)

OP DE SITE: [JNM.BE/KC](https://jnm.be/kc)

Praktische kampvragen: kampadmin@jnm.be

Inhoudelijke kampvragen: kampen@jnm.be

Tijdens de kampenzomer: **NOODNUMMER**

0486/13 54 20

(maar probeer toch altijd eerst eens het **Bondssec: 09/223 47 81**)