



Egenvårdshandbok

För att vi ska ha ett roligt och säkert Jamboree är det viktigt att alla är förberedda på det som eventuellt skulle kunna hända. Under Jamboree26 kommer enklare skador och sjukdomar att hänvisas till kåren och respektive by ledare. I möjligaste mån ska kårerna bedriva egenvård i enlighet med egenvårdshandboken. Vid behov av akutbehandling av komplicerade skador och sjukdom finns det sjukvård med legitimerad sjukvårdspersonal på plats.

Sjukvårdsorganisationen på Jamboreen 2026

Sjukvårdsenheten kommer att hålla öppen dagtid (8.00-23.00) men har jourberedskap dygnet runt.

Det finnas en fast sjukvårdsmodul på lägerområdet, samt en sjukvårdsbil som är avsedd för transporter till och från sjukhuset i Kristianstad, eller till närliggande vårdcentral.

Det finns även trygghetsvårdare på lägerområdet som fångar upp enskilda problem och som hänvisar vidare till rätt instans.

Som ett förslag till ledarna har en på packlistan tagits fram baserat på tidigare erfarenheter av lägersjukvård.

Vad bör finnas i sjukvårdslådan?

- Alvedon 1 förpackning (skall täcka för antalet deltagare i kåren)
- Druvsocker
- Febertermometer
- Första förband/tryckförband minst 2, ett stort ett litet blodstoppande
- Handdesinfektion
- Handskar
- Iprel 1 förpackning (skall täcka för antalet deltagare)
- Kompresser
- Leukoplast
- Lindor minst 2
- Mensskydd
- Munskydd 1 paket
- Pincett och färstingborttagare
- Plåster
- Sax
- Skoskavsplåster
- Solkräm (scouten själv bör ha med sig, dock är det bra att ha extra)
- Steri-Strip (såртеjp)
- Sårtvätt
- Vätskeersättning
- Ögontvätt (NaCl fungerar också)

Symtom/händelser där 112 ska kontaktas

- Pågående bröstsmärta
- Andnöd
- Medvetlöshet

Allergi

Allergi kan komma i olika former. Ofta vet personen själv om hen är allergisk eller överkänslig för något. Förslagsvis görs en lista på de deltagare som är allergiska och vilka mediciner de har med sig.

Om någon reagerar på något födoämne eller insektsbett för första gången kan situationen upplevas mycket dramatisk.

Kontakta 112 om personen har:

- Andnöd
- Uppvisar svullnad i munhåla och svalg.

På Lägerbyn	Allergi
	<ul style="list-style-type: none">• Tidigare känd allergi.• Rinnande ögon och näsa.
	Sjukvårdstältet
	<ul style="list-style-type: none">• Förstagångs reaktion.• Klåda och utslag på kroppen.• När egna mediciner inte hjälper.

Astma

En person som har astma har ofta egna mediciner för det, men för en person som aldrig har upplevt astmaattack kan det vara väldigt obehagligt.

- **Kontakta 112 om personen har:** Svårigheter att andas

På Lägerbyn	Astma
	<ul style="list-style-type: none">• Egna mediciner.• Lyfta armarna över huvudet.• Se till att personen inte har åtsittande kläder.
	Sjukvårdstältet
	<ul style="list-style-type: none">• Om egna mediciner inte skulle hjälpa.

Feber

Feber kan vara orsakat av många olika saker. Det är en normal kroppsreaktion vid alla former av infektioner.

Viktigt att komma ihåg att kroppen behöver vila, vatten och salt när den har feber. Alvedondos enligt personens vikt. Barn över 45 kg kan ta full dos Paracetamol (Alvedon och Panodil) 1 gram var

På Lägerbyn	Feber
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Paracetamol/Ipren</u>• Viktigt att personen dricker vatten• Isolera lägerbyn och kontakta sjukvårdsgruppen
	Sjukvårdstältet
	<ul style="list-style-type: none">• Feber kan vara tecken på Covid• Feber med samtidiga nacksmärta• Feber och medvetande påverkan

Brännskador

Det finns olika gradering av brännskador. Det kan vara allt från kraftig solbränna till svårare skador orsakade av matlagning och öppen eld.

Det viktiga är att så snabbt som möjligt kyla ner den skadade delen med svalt vatten.

Första gradens brännskada

Röd och rodnad hud.

Exempelvis solbränna.

Egenvård:

Så snabbt som möjligt få in den brännskadade delen under svalt rinnande vatten i 10 minuter.

Sätt en blöt scarf kring den skadade delen.

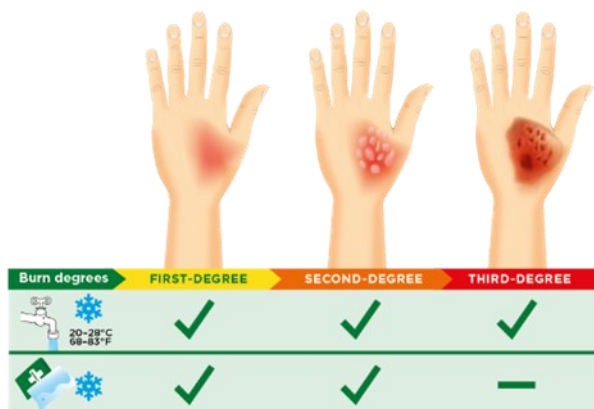
Blåsor skall hållas hela.

Smärtlindra (Exempel Alvedon)

Andra gradens brännskada

Blåsor. Kontakta lägersjukvården om området är större än personens handflata.

På Lägerbyn	Brännskador
	<ul style="list-style-type: none">Första gradens brännskadaBlåsor som är helaSmärtlindra.
	Smärtlindring: <u>Paracetamol</u> (Alvedon)
	Sjukvårdstället
	<ul style="list-style-type: none">Mycket ontBrännskada i ansiktetAndra & tredje gradens brännskadaBlåsor som är blodfyllda



Buksmärta

Det är mycket som händer i magen, oftast är det inget farligt. Hos barn är det mycket vanligt och beror inte sällan på oro.

Förstoppning

Regelbundna toalettvanor är viktiga för att förebygga förstoppning. Det är bra att bajsas minst en gång om dagen.

Orsaker till förstoppning:

- Nya matvanor
- Resor (när barn och ungdomar är hemifrån under en längre period)
- Stress och oro

Åtgärder mot förstoppning:

- Dricka mer vatten
- Rörelse och fysisk aktivitet (det får tarmarna att röra på sig)
- Äpplen (har en laxerande effekt)

Diarréer

Vid misstanke om maginfluensa ska sjukvården kontaktas omgående och byn isoleras.

Egenvård

- Viktigt att personen får i sig vätska och salt. Vätskeersättning. Recept på vätskeersättning finns under avsnitt vätskebrist.

På Lägerbyn

Buksmärta

- Lätt buksmärta
- Misstänkt förstoppning

Smärtlindring: Paracetamol (Alvedon)

Sjukvårdstältet

- Buksmärta med feber
- Kraftig diarré eller kräkning
- Stora urinvängder och kraftig törst som inte går över.
- Blod i avföringen
- Ont eller svullnad i ljumsken, ont i pungen
- Ont i magen som är tydligt svullen och varken bajs eller gaser kommer ut
- Trött och medtagen av smärtorna
- Smärtan blir kraftigare eller verkar flytta sig mot ena sidan
- Ont i tydliga intervaller
- Mycket ont på ena sidan av magen
- Magont och sveda när hen kissar
- Avvikande flytningar

Scoutens laxeringsmedel

- Äpple eller päron: 2 stycken
- Vatten 2 dl

Skala vald frukt (valfritt). Skär upp i mindre bitar och lägg det i en kastrull tillsammans med vatten. Koka upp tills det blir mos. Lägg upp i kåsa och ät med sked.

(Det går även att använda sig av redan färdigt äpplemos).

Sårskador

Det finns många olika typer av sårskador som uppstår vid hantering av kniv, yxa och andra scoutaktiviteter.

Skrapsår

Tvätta rent med tvål (såpa) och vatten. Viktigt att få bort så mycket smuts som möjligt. Fyll gärna ljummet vatten i en balja och tvätta såret ordentligt.

Små skärsår

Skärsår i fingrar i händer och fötter blöder ofta väldigt mycket.

Det viktiga är att hålla ett tryck över såret ofta längre än vad man tror.

Skoskav

Vid skoskav bildas vätskefyllda blåsor. Blåsorna skyddar mot infektion varför de inte skall punkteras. Skulle blåsorna gå sönder, vad god se informationen om omläggning av sår.

- **Förebygg skoskav:**
Använd skor som passar bra.
- Tejpa fötterna med skoskavstejp.
- Håll fötter torra och byt strumpor dagligen.

Omläggning av sår

Det viktiga är att hålla såret rent. Byta smutsiga plåster och förband när det behövs.

- Tvätta händerna med tvål och vatten innan omläggning av sår.
- Tvätta såret ordentligt med såpa och vatten. Bra om såret hålls under rinnande vatten 1–2 minuter.

På lägerbyn	Sårskador
	<ul style="list-style-type: none">• Mindre skärsår• Skoskav• Skrapsår
	Sjukvårdstältet
	<ul style="list-style-type: none">• Skärsår i anslutning till leder.• Sår som inte slutar blöda trots tryck.• Sår i ansiktet• Om det börjar bli rodnat, smärtande och <u>värmeökat</u> runt såret• Blåsa som är fylld med blod.

Smärtlindring

Smärta är en signal från kroppen att något inte är som det ska.

Viktigt!

Det är **aldrig fel** att ge Alvedon som smärtlindring!

Värme

Värme kan vara smärtlindrande. Speciellt mot magont.

Värmedyna. Handduk som doppats i varmt vatten.

OBS, själva värmen skall inte göra ont.

Kyla

Kyla är en bra smärtlindring för stukade händer och fötter. Det förhindrar att den skadade

delen svullnar upp och minskar därigenom smärtan.

OBS, kroppsdelens får inte kylas så att det gör ont.

Stabilisera

Genom att minska rörelse i en kroppsdel kan smärtan minskas. Att linda en fot eller hand kan minska smärtan och svullnaden vid en stukning.

OBS! Linda inte för hårt, blodcirkulationen får inte stoppas.

Högläge

Högläge innebär att den skadade kroppsdelens hålls ovanför hjärthöjd. Det minskar att blodet strömmar till den skadade delen och minskar därmed svullnad och smärta.

Vuxna personer över 40 kg

2 Paracetamol (500 mg) tabletter 4-6 timme, högst 8 tabletter per dygn



ska-

<i>Alvedon tabletter 500 mg till barn och ungdomar</i>		
15–25 kg	3–7 år	½ tablett var 4–6 timme, högst 4 gånger per dygn
25–40 kg	7–12 år	½-1 tablett var 4–6 timme, högst 4 gånger per dygn
>40 kg	>12 år	1–2 tablett var 4–6 timme, högst 8 tabletter per dygn

Huvudvärk

Huvudvärk kan uppkomma vid ett flertal olika tillstånd. Det kan vara vätske- eller saltbrist, hunger och muskelspänningar. Feber kan också orsaka huvudvärk. Tänk på att även migrän är vanligt bland barn och ungdomar.

Egenvård:

- Värme på pannan. En varm fuktig handduk.
- Vätskeersättning
- Massage av axlar och nacke

På Lägerbyn

Huvudvärk/Yrsel

- Lätt huvudvärk
- Lätt yrsel

Sjukvårdstältet

- Skallskada och samtidig medvetslöshet
- Kraftig huvudvärk, feber och trötthet. Vill ligga stilla och verkar stel i nacken.
- Plötslig intensiv huvudvärk och trötthet med nedsatt kontakt.
- Ökande huvudvärk som varat under en tid. Vaknar av huvudvärk med
- Huvudvärk i samband med kräkningar.
- Huvudvärk som inte går över efter att ha slagit i huvudet.
- Huvudvärk och samtidigt feber med svullnad och rodnad i ögonvrån.

Skallskada

Att slå i huvudet händer och är för många en mycket skrämmande upplevelse.

Om huvudvärken ger upphov till extrem trötthet och kräkningar kontakta sjukvårdstältet.

Egenvård:

- Det är viktigt att personen får vila och sova.
- Titta till personen en gång i halvtimmen.
- Smärtlindra med exempel Alvedon.
- Undvik mobil och datorskärmar.

Yrsel

Yrsel är ofta ingen farligt, men upplevs ofta som väldigt obehagligt.

Det är ofta ett tecken på salt- och vätskebrist.

Om personen har svårt att dricka vatten, är det bra att prova med vätskeersättning.

Huggormsbett (Sjukvårdstältet)

Den som har blivit huggormsbiten skall genast åka till sjukhus för observation. Du ska inte åka ensam även om du är opåverkad, utan skall transporteras till sjukhus med någon ledare efter att Du blivit bedömd i sjukvårdstältet.

Håll den skada kroppsdelen i högläge.

Ring genast 112 för att få hjälp med transport till sjukhus **OM** du känner dig sjuk med illamående, kräkningar, magsmärtor, diarré, yrsel, kallsvette, hjärtklappning, svullna läppar eller andningsbesvär.

Myggbett (egenvård)

Förebygga är att det bästa sättet

Använd myggmedel!

Skulle myggbetten vara besvärliga:

Klåda

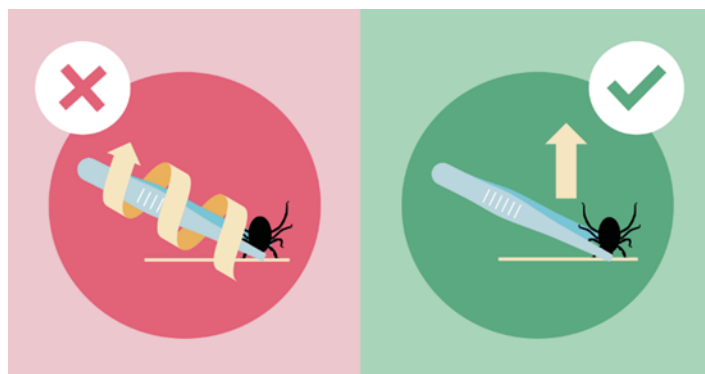
Lindra med exempelvis kylbalsam eller handsprit.



Fästing

Att få en fästing i sig är inte farligt. Den skall plockas bort vid upptäckt.

Kontroll varje dag, hjälp varandra. Fästingar gillar fuktiga ställen, exempelvis armhåla, ljumskar och knäveck. Ta hjälp av en kompis eller en ledare.



Solsting

Eller värmeslag kan vara allvarligt om det inte hanteras på rätt sätt.

Det viktigare är att förebygga solsting.

Drick vatten, undvik för mycket solljus använd keps/solhatt och solkräm.

Tecken på solsting

- svag i kroppen
- huvudvärk
- illamående och kräkningar
- synstörningar
- yrsel och förvirring
- irritation
- snabb puls

På Lägerbyn-

Solsting

- Huvudvärk
- Trötthet

Sjukvårdstältet

- Övriga tecken till solsting

Stukade händer och fötter

De allra flesta som har stukat hand- eller fotleder behöver inte söka vård. Stukningar brukar gå över av sig själv. Skulle den skadade delen vara fortsatt smärtande och svullen, kontakta lägersjukvården.

Egenvård:

- Högläge.
- Linda foten eller handen för att stabilisera och minska svullnaden.
- Smärtlindra.

På Lägerbyn	Skada fot/hand
<ul style="list-style-type: none">• Smärtlindring• Egenvård	
Sjukvårdstältet	
<ul style="list-style-type: none">• Mycket ont• Fot-/handled är kraftigt svullen• Det inte går att stödja eller använda den skada kroppsdel	

Knäskador

Knäskador kan vara luriga och skall frikostigt bedömas av sjukvårdspersonal.

Vätskebrist

Vätskebrist kan vara allvarligt om det inte återställs. En scout behöver dricka mellan 1,5 liter och 2 liter / dygn, gärna mer om det är varmt och soligt.

Det viktigare är att förebygga salt-och vätskebrist. Urinen skall vara klar-gul.

Lätt vätskebrist (Lägerbyn)

- Huvudvärk
- Trötthet
- Förstopning

Allvarlig vätskebrist (sjukvårdstältet)

Symtom som ska hanteras inom lägersjukvården

- Kraftigt ont i halsen eller ont i halsen med feber
- Ögonbesvär
- Öronbesvär

Referenslista

WWW.1177.se

Bilder

Brännskador [Första Hjälp vid Brännskador - Svenska \(cederroth.com\) Lindholm, C.,\(2003\). SÅR. \(2:a uppl.\) Studentlitteratur](http://Första Hjälp vid Brännskador - Svenska (cederroth.com) Lindholm, C.,(2003). SÅR. (2:a uppl.) Studentlitteratur)

Scoutens vätskeersättning

- 1 liter vatten
- 6 strukna teskedsmått strösocker
- ½ teskedsmått salt

Blanda vatten, socker och salt. Det är viktigt att allt socker och salt har löst sig och att vätskeersättningen är klar innan man dricker den.

Socker är inte nödvändigt men drycken kan då behöva smaksättas med två teskedar koncentrerad fruktjuice eller saft.

Koka vattnet först om du är osäker på vattnets kvalitet.

