

Gesundheit

Je gründlicher ihr Euch während der Vorbereitung mit Gesundheitsthemen auseinander setzt, desto weniger Probleme werdet ihr auf Fahrt haben. Es lohnt sich also!

Auf der Bundesfahrt wird es eine eigene Telefonnummer für medizinische Probleme geben. Dort könnt ihr anrufen, wenn ihr trotz Nachschlagen im Erste-Hilfe-Heft (bekommt ihr von uns) nicht wisst ob/wie schlimm ein Problem ist und was ihr tun könnt.

Auf dieser Seite haben wir euch eine Reihe an Informationen zur Vorbereitung zusammengetragen:

- [Schwimmen](#)
- [Gesundheitsbogen](#)
- [Schutzimpfungen](#)

Schwimmen

In Schweden gibt es unzählige wunderschöne Seen, die zum Baden einladen und am Lagerplatz selbst auch das Meer. Am Lagerplatz und in der Umgebung gibt es sehr scharfkantige Muscheln, an denen man sich leicht Schnittwunden holen kann. **Beim Baden müsst ihr daher dort Wasserschuhe o.Ä. tragen, um euch nicht zu verletzen.** Solche Schuhe bekommt man schon ab ca. 6€ und in sehr leichten Ausführungen - wichtig ist eine Sohle aus Gummi.

Für alle Minderjährigen solltet ihr eine Einverständniserklärung der Eltern haben, dass die Kinder (mit/ohne Aufsicht) schwimmen dürfen. Aber Achtung: Wenn "mit Aufsicht" angekreuzt ist, bedeutet das, dass ihr auch tatsächlich aufpassen müsst. (In diesem Falle wäre ein Lehrgang als Rettungsschwimmer*in nützlich, da lernt man, Personen aus dem Wasser zu retten). Und auch, wenn "ohne Aufsicht" angekreuzt ist, gilt das nur für das Schwimmen an sich. Für weitere Gefahren die ihr erkennen müsstet, bleibt ihr als Gruppenleitung verantwortlich. Dazu zählen zum Beispiel Unterkühlung, gefährliche Stelle/Strömung, Gezeitensoog, hohe Wellen, Baden nach langem Wandern in der Hitze, ...

Falls es Nichtschwimmer in eurer Gruppe gibt, wäre es gut, wenn diese bis zum Sommer noch schwimmen lernen. (Vielleicht macht ihr ein Gruppenprojekt draus?)

Gesundheitsbogen

Für die Bundesfahrt gibt es einen eigenen Gesundheitsbogen auf Deutsch, Englisch und Schwedisch. **Bitte verwendet keinen eigenen, sondern den von uns zur Verfügung gestellten.** Den Gesundheitsbogen füllen die Erziehungsberechtigten vor der Bundesfahrt aus und geben ihn euch mit (ggf. in einem verschlossenen Umschlag). Auch alle Gruppenleitungen und volljährigen Personen müssen einen eigenen Bogen ausfüllen. Er dient der Information für euch und uns als Notfallteam, falls der*die Teilnehmende medizinische Hilfe benötigt, und beinhaltet Kontaktdaten, Erkrankungen, Impfungen, Allergien etc. Ihr müsst den Gesundheitsbogen nicht bei uns abgeben, sondern ihn als Gruppenleitung trocken aufbewahren und holt ihn dann raus, wenn etwas passiert. Es empfiehlt sich, dass alle aus der Gruppe wissen, wo die Bögen (und Notfalltelefon sowie Erste-Hilfe-Päckchen) verstaut sind. Hier bietet sich zum Beispiel die Innenseite des Deckelfachs einer Gruppenleitung an.

Der Gesundheitsbogen hat Vorder- und Rückseite und muss immer handschriftlich unterschrieben sein. Es gibt eine Fassung zum Ausdrucken und Ausfüllen und auch eine Formularversion die vor dem Ausdrucken am Computer ausgefüllt werden kann.

| Druckversion | Formularversion |
|--|--|
|  Bundesfahrt2023...dheitsbogen.pdf |  Bundesfahrt2023...MitFormular.pdf |

Schutzimpfungen

Generell ist es ratsam, mindestens alle empfohlen Schutzimpfungen für Kinder/Jugendliche zu haben. Eine Übersicht gibt es hier: <https://www.impfen-info.de/impfempfehlungen/>

Besonders wichtig für die Bundesfahrt nach Schweden sind **Covid-19** ("Corona"), **Tetanus** (Wundstarrkrampf) und **FSME** (Hirnhautentzündung). Manche der Impfungen muss man nach einer gewissen Zeit wiederholen, um geschützt zu sein, zum Beispiel Tetanus alle 10 Jahre. Wenn man eine verschmutzte Wunde hat (vor allem mit Erde oder Straßenschmutz) muss man aber binnen 24 Stunden eine Auffrischungsimpfung bekommen, sollte die Impfung mehr als 5 Jahre zurück liegen. Auf Fahrt kann es äußerst schwierig werden, innerhalb von 24h an eine Tetanusimpfung zu kommen und auch aufgekratzte Insektenstiche können unbemerkt zu einer Tetanusinfektion führen. Deswegen kann es ratsam sein, den Impfschutz für die Bundesfahrt schon vor Ablauf der 10 Jahre wieder aufzufrischen. Hausärzt*innen und Kinderärzt*innen beraten auch dazu, es ist dabei aber wichtig, die genauen Umstände auf Fahrt zu erklären.

Über die Infektionslage von Covid-19 im Juli & August können wir aktuell noch keine genauen Aussage treffen. Kinder und Jugendliche erkranken zwar selten schwer an Covid-19, haben aber auch bei milder oder asymptomatischer Infektion ein bis zu 24%iges Risiko, an Long-Covid zu erkranken und auch für ME/CFS (Myalgische Encephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom) sowie weitere Organschäden wie z.B. Diabetes Typ 1, Herzerkrankungen, Schlaganfälle etc. Leider sind ca. 35% der Teilnehmer*innen nicht oder nicht ausreichend geimpft. Die Impfung reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen um ein Vielfaches. Die hohe Quote an nicht ausreichend Geimpften bedeutet für uns als Team, dass wir ggf. Maßnahmen zur Prävention ergreifen müssen und eine Grundimmunisierung (3 Impfungen, die letzte mindestens 14 Tage vor Beginn der Fahrt) gegen Covid-19 allen Teilnehmer*innen dringend empfehlen. Es ist aber auch für Euch als Gruppe wichtig, dass möglichst alle gegen SARS-CoV-2 geimpft sind, denn wenn einer zu krank zum Weiterlaufen ist, betrifft das immer die ganze Gruppe. Selbst wenn sich nicht alle nacheinander anstecken sollten, könnt ihr so kaum unbeschwert Schweden erleben.

- Infos der Robert-Koch-Institutes über Covid-19 und die Impfung: <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/COVID-19.html>
- Infos der deutschen Gesellschaft für ME/CFS über Long-Covid und mehr: <https://www.mecfs.de/longcovid/>

Das Fahrtengebiet ist in großen Teilen **Risikogebiet für FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis/Entzündung von Hirn, Hirnhaut und Rückenmark), die über Zecken übertragen wird. Bis zum Ausbruch der Erkrankung vergehen meist 7-14 Tage. Die Beschwerden ähneln einer Erkältung, es können aber auch weitere Symptome wie Nackenschmerzen, Bewusstseinsstörungen und Lähmungen auftreten. Eine Atemlähmung kommt zwar selten vor, kann aber tödlich sein. Da auch große Teile Deutschlands Risikogebiet für FSME sind (siehe Karte), ist eine FSME-Impfung uns allen dringend empfohlen.

- FSME-Risikogebiete in Deutschland: <https://www.zecken.de/de/fsmerisikogebiete-deutschland>
- FSME-Risikogebiete in Europa: <https://www.zecken.de/de/fsme/fsmerisikogebiete-europa>
- Infos des RKI über FSME: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/FSME_node.html

Wenn ihr oder Eltern Fragen zum Thema Gesundheit & Impfungen haben, meldet euch gerne bei uns!