

ALLERGIE?

- Valt uiteen in verschillende categorieën:
 - Intoleranties: geen allergieën, maar moeite met het verteren van bepaalde stoffen door het lichaam: bijvoorbeeld bij lactose. Het vertaalt zich vaak naar buikpijn, misselijkheid of diarree. Intoleranties zijn minder gevaarlijk, en vaak kan een lid wel een kleine hoeveelheid van iets binnenkrijgen zonder grote problemen. Er is dus een zekere drempelwaarde voor men last ervaart.
 - Luchtwegallergieën: allergieën die specifiek op de luchtwegen slaan, veroorzaakt door stoffen die je inademt. Typische voorbeelden hiervan zijn hooikoorts, allergie voor huisdieren en allergie voor huisstofmijt. De klachten zijn niezen, een loopneus, jeukende ogen of benauwdheid.
 - Voedingsallergieën: allergieën voor bepaalde voedingsstoffen. Typische voorbeelden zijn noten, schaaldieren en gluten, maar er zijn veel andere mogelijkheden. De klachten kunnen variëren van jeuk in de mond tot een levensbedreigende schok, waarbij iemand kan stikken zonder het juiste ingrijpen.
 - Allergieën aan wespen- of bijensteken: allergische reactie waarbij er een levensbedreigende schok optreedt, net als bij sterke voedselallergieën.
- Coelakie: een auto-immuunziekte die het immuunsysteem aantast. De directe reactie verschilt vaak niet zo sterk van die van intoleranties of niet-levensbedreigende voedselallergieën, maar is op de lange termijn levensbedreigend.

PREVENTIE

• INFORMEER

- Zorg dat alle leiding op de hoogte is van eventuele allergieën van leden en leiding. Voor leden staan deze in de medische fiche in stamhoofd, waar de takleiding kan controleren. Doe dit liefst in het begin van het jaar.
- Vraag aan de persoon met de allergie of diens ouders wat te doen: vaak weten zij best welke voorzorgsmaatregelen er best genomen worden.
- Controleer wat voor allergie het is en hoe erop gereageerd moet worden. Voor sommige allergieën volstaat een pilletje, voor andere is er meer actie nodig.

• MAAK AFSPRAKEN

- Maak met de betrokken persoon afspraken over hoe je gaat voorkomen dat die persoon een reactie krijgt.
 - Bij etensallergieën gaat dit vooral over hygiëne en het voorkomen van contaminatie van het eten van die persoon. Hierbij let je goed op dat, als jij kookt voor een lid, je bijvoorbeeld geen lepels voor meerdere potten gebruikt, je goed je handen wast, etc.
 - Bij een etensallergie kijk je of het noodzakelijk is dat die persoon apart van de groep eet en zijn/haar eten apart moet worden klaargemaakt. Voor het kamp maak je hiervoor afspraken met de kookploeg.
 - Bij luchtwegallergieën maak je afspraken over het al dan niet nemen van preventieve medicatie, met het lid zelf of met de ouders.
- Spreek af hoe je reageert mocht er toch een reactie optreden
 - Bij mildere allergieën en intoleranties kijken welke medicatie er nodig is, en dit controleren bij de ouders.
 - Bij allergieën waarbij een levensbedreigende schok optreedt, zorg je ervoor dat je duidelijk afspreekt waar epipennen worden gelegd en zorg je ervoor dat de volledige leidingsploeg op de hoogte is. Wanneer je je verplaatst, spreek je af wie de epipen meeneemt. Bij oudere leden kunnen zij dit zelf zijn, anders leg je die verantwoordelijkheid bij de leiding zelf.
 - !! Let zeker op dat je, zeker bij jongere leden, ze al dan niet een junier epipen gebruiken !!

• OEFEN

- Overloop de procedure bij een allergische reactie met de voltallige leiding en herhaal dit enkele keren door het jaar en aan het begin van het kamp. Bij oudere takken zou je dit met de hele tak kunnen overlopen.
- Vooral de werking van een epipen uitleggen is erg nuttig, aangezien deze voor alle levensbedreigende schokken wordt ingezet, zowel bij voedselallergieën als bij wespen- of bijensteken. Een goede zin hiervoor is: blauw naar de hemel, oranje naar het been. Epipennen kunnen ook verschillende vormen aannemen, het is belangrijk dat het lid zijn/haar specifieke versie uitlegt aan de leiding/tak

REACTIE

- **Bij mildere allergieën en reacties**

- Eventuele medicatie nemen, rusten en de gemaakte afspraken naleven.

- **Bij levensbedreigende schokken (anafylaxie)**

1. Controleer hoe fel de reactie van de persoon is: bekijk de volgende parameters om te bepalen om al dan niet een epipen toe te dienen:

- a. Er is sprake van anafylaxie (levensbedreigende shock) bij aanwezigheid van huidklachten optredend binnen minuten tot uren na blootstelling aan een allergeen, in combinatie met:
 - i. Verschijnselen van de luchtwegen (kortademigheid, piepen, ...): algemene moeilijkheid met ademen.
 - ii. OF maag-en darm klachten (krampende buikpijn of braken)
 - iii. OF de bloedsomloop (flauwvallen, onwel gevoel).

2. Als iemand bekend is met een allergie, is duizeligheid/onwel gevoel na blootstelling als voldoende om van een shock of anafylaxie te spreken en dus een epipen te gebruiken.

3. Luister naar het lid, als die persoon zelf aangeeft dat er een epipen nodig is en die persoon die zelf nog kan toedienen, laat die persoon dat dan zelf doen. Indien het lid het zelf niet meer kan, dien de Epipen toe.

- a. Blauwe dop verwijderen
- b. Oranje uiteinde in het been slaan, door de kleding heen, waarna je een klik hoort en het nog 10 seconden in het been houdt.
- c. Verwijder de epipen en wrijf op de plek.
- d. Bel 112.
- e. Indien een eerste Epipen niet volstaat, kan je, ENKEL in overleg met 112, een tweede toedienen als de klachten na 10-15 minuten niet zijn geminderd.

4. Bel ALTIJD 112 na de toediening van een epipen.

Opgelet! Er zijn verschillende versies van epipennen. Laat de persoon die het liefst zelf toedient, maar indien de persoon daar niet meer toe in staat is, neem 5 seconden de tijd om te checken dat je de epipen met de juiste kant injecteert.

TOEDIENING EPIPEN®		NA TOEDIENING EPIPEN®	
1. Verwijder de blauwe veiligheidsdop van de EpiPen®.	2. Stoot het oranje uiteinde van de EpiPen® in één beweging stevig tegen het dijbeen. Je hoort dan een klik. Houd dit vast voor 10 seconden.	3. Verwijder de EpiPen® en wrijf de plek 10 seconden.	4. Bel 112 en meld een geval van anafylaxie. Dien een 2 ^e EpiPen® toe als de klachten binnen 5-15 minuten niet zijn verminderd.
			