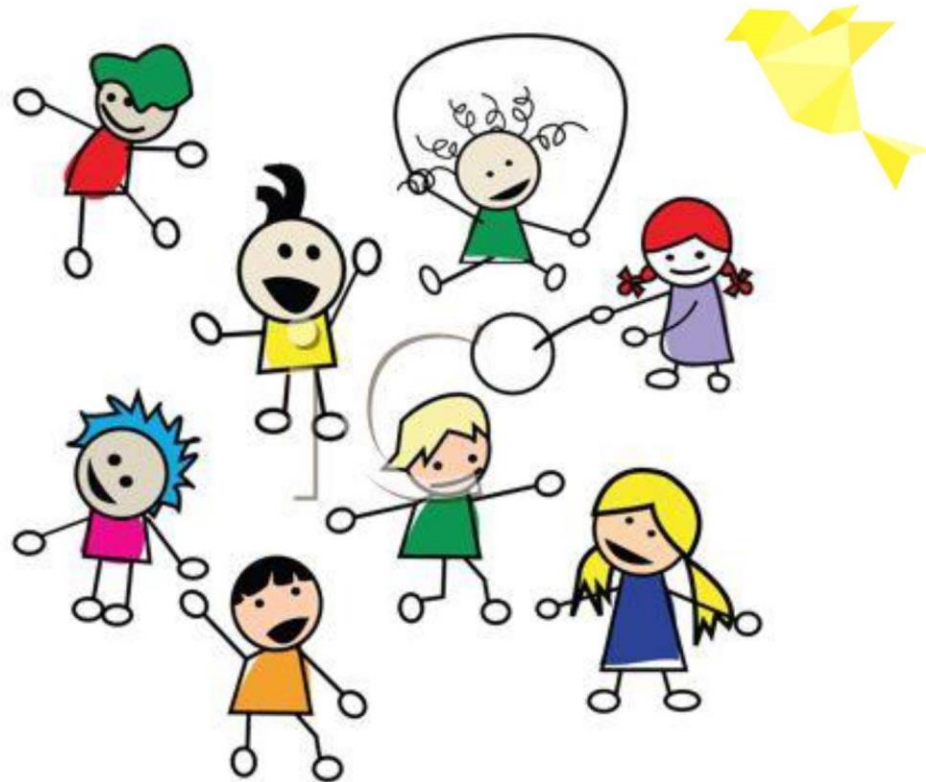


# MCS i Skolan



Ett informationsmaterial

Från **MCS Sweden**, mögel-och kemikalieskadades Riksförbund

# Vad är MCS?

- MCS, Multiple Chemical Sensitivity eller Kemisk Intolerans som det också kallas innebär att man blir sjuk av en låg dos kemikalier.
- MCS är ett kroniskt överkänslighetstillstånd.
- MCS är en kriteriediagnos, det innebär att patienten skall uppfylla vissa kriterier. Därför finns inga tester eller prover man kan göra.
- Det finns inga behandlingsformer eller mediciner, det enda som hjälper är att undvika det som utlöser symptom.
- Ca 12 % har MCS, men nästan varannan person besväras i någon grad av kemiska ämnen som exempelvis parfymer, enligt studie.

# Vad triggas?

- Parfymer och parfymerade produkter som t ex tvättmedel, sköljmedel, deo, hårschampo, tvål, hudkräm, hårstylingprodukter, rakprodukter och rengöringsmedel
- Trycksvärta, nya böcker, böcker som varit hemma hos andra barn som använder parfymer eller sköljmedel, pysselmaterial, kemikalier i skrivare, kopiatorer och datorer, blommor och krukväxter, mögel, kemiska emissioner från byggnadsmaterial, lim och plastmattor, levande ljus, vedeldning, grillrök, avgaser, tobaksrök (även i andedräkt och kläder från lärare t ex som röker), lösningsmedel, målarfärg, terpener i trä, matos, plast och gummi, nya möbler, handsprit
- Elektromagnetiska fält, wifi och trådlös uppkoppling

# Vilka symptom?

- Klåda i ögonen, Tinnitus, Ljud- och Ljuskänslighet, Synnedsettning, Ont i bihålorna, Nästäppa, Heshet och röstförändringar, Kliande och irriterad hals
- Andnöd, Hosta, Bröstsmärtor, Tungt att andas
- Hjärtklappning, Oregelbunden hjärtrytm, Snabb puls
- Magsmärtor, Matsmältningsbesvär, Förstoppning, Illamående, Diarré
- Smärta eller sveda vid urinering, behov av att gå på toaletten ofta och plötsligt
- Muskelvärk, Muskelsvaghet, Smärta i leder,
- Svetteningar, Värmevallningar, Frossa, Ökad törst
- Hudutslag, Eksem, Hudrodnad, Klåda
- Huvudvärk, Yrsel, Darrningar
- Extrem trötthet, Irritabilitet, Hyperaktivitet, Hjärndimma, Förvirring, Koncentrationssvårigheter, Inlärningssvårigheter, Humörsvängningar, Gråtattacker

Symptom kan variera från person till person.

De kan komma med fördröjning och vara i flera dagar.

# Effekter

- Eftersom många barn blir hyperaktiva, får beteendestörningar och koncentrationssvårigheter kan det vara svårt att veta vad som är orsak. Därför är det viktigt att känna till att det är vanliga symptom av mögel och kemikalier.
- Personer med MCS kan få problem med synen under exponering. Ord kan byta rad när man läser, man kan också se suddigt.
- Ljudkänslighet är vanligt vid exponering. Eleven kan behöva avskildhet, lugn och ro och en bra arbetsmiljö.
- Infektionskänslighet är vanligt. Också att man blir mer känslig för kemikalier när man har en infektion. Sådant som fungerat bra innan kan bli svårt att tåla när man är förkyld t ex. Även pollensäsongen kan påverka känsligheten trots att man inte är allergisk.
- Barn vill vara som alla andra! Ofta biter man ihop för att kunna vara med. Man vill inte alltid berätta om sina symptom. Man kanske inte alltid tänker på att man reagerar förrän man kommer hem.

# Vad kan skolan göra?

- Handlingsplan
- Parfympolicy – arbeta löpande med den
- Rutiner vid utflykt
- Framförhållning och planera
- Var uppmärksam på eleven, stötta – ifrågasätt inte!
- Inred giftfritt
- Rutiner för vädning
- Rutin för vikarier
- Checklista tillgänglig i klassrummet
- Anpassa schema, t ex att idrott ligger först på dagen

# Parfypolicy

- Parfypolicyn behöver vara tydligt formulerad och ge exempel på produkter som ingår.
- Ett policydokument är enkelt att hänvisa till.
- Informera på personalmöten, föräldramöten, och direkt till ex föräldrar som inte följer policyn. Påminn också i skriftlig information och inför avslutningar.
- Sätt upp lappar i entréer, i anslutning till klassrum där det går elever med MCS och i omklädningsrum.

## Parfypolicy

Parfyer och parfymade produkter kan påverka alla. Huvudvärk, yrsel, illamående, och koncentrationssvårigheter är vanliga symptom. Allergiker, överkänsliga och kemiskt inoleranta är särskilt utsatta.

**Använd enbart  
parfymfria produkter!**

### Parfyer kan finnas i:

Tvättmedel, sköljmedel, deo, schampo, tvål, hårstylingprodukter, hudkräm, rakprodukter, rengöringsprodukter och lufffräschare.

**MCS**  
MÖGEL- OCH KEMIKALIESKADADES RIKSFÖRBUND  
S W E D E N

**MCS**  
MÖGEL- OCH KEMIKALIESKADADES RIKSFÖRBUND  
S W E D E N

# Går det?

- JA!

Det enda som begränsar är viljan att få det att fungera hos skolans ledning och personal

Goda exempel!

– Vi ska vara en parfymfri skola. Och om förbudet inte efterlevs kan vi tvinga hem elever att byta kläder, säger Lars Botvidsson som är rektor på Fröviskolan årskurs 7-9.

Regeln att skolan ska vara en parfymfri miljö upprepar skolan hela tiden i all kontakt med föräldrar och med andra personer som besöker skolan. Ämnet tas förstås också kontinuerligt upp i klassrummen.



## Fröviskolan prisas för parfymfri skolmiljö

Fröviskolan i Lindesberg har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige för att vara parfymfri.

Skolans rektor, Lars Botvidsson, berättar att skolan har varit parfymfri sedan 2014. Detta har lett till att skolan har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige.

- Jag har ett eget rum för att skolan ska vara parfymfri och det är viktigt för mig att skolan ska vara parfymfri. Detta är viktigt för skolan och för eleverna.
- Det är viktigt för skolan att vara parfymfri och det är viktigt för eleverna att vara parfymfria.
- Det är viktigt för skolan att vara parfymfri och det är viktigt för eleverna att vara parfymfria.

Skolan har tagit beslut om att vara parfymfri och detta har lett till att skolan har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige.

Skolan har tagit beslut om att vara parfymfri och detta har lett till att skolan har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige.

Skolan har tagit beslut om att vara parfymfri och detta har lett till att skolan har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige.

Skolan har tagit beslut om att vara parfymfri och detta har lett till att skolan har blivit utsedd till en av de bästa skolmiljöerna i Sverige.



## Farliga ämnen i parfym för barn

**KONSUMENT** När parfymer för barn testades i Norge blev resultatet skrämmande. Samtliga undersökta parfymer innehöll ämnen som kan vara skadliga.

Ämnena finns även i svenska produkter, och rådet från experter är att minimera parfymade produkter för småbarn.

DELA 30 TWEETA 0 MEJLA



Text: TT



Publicerad 5 mars 2015 08:32 Uppdaterad 5 mars 2015 08:41

Textversion

I sex av de tio parfymerna som Norska Forbrukerrådet testade hittades ämnen som i försök på djur har visat sig vara hormonstörande. Hormonstörande ämnen kopplas till bland annat cancer, diabetes typ 2 och infertilitet.

Samtliga undersökta parfymer innehöll en rad allergiframkallande ämnen. Tre av produkterna visade sig också innehålla ämnet lyral som EU:s vetenskapskommitté ville förbjuda redan 2011 eftersom det är starkt allergiframkallande. Då slog experterna bakom rapporten fast att redan små doser kan leda till hälsoproblem.

**Kläddedjan Zaras Baby Girl Eau de Toilette** och **Baby Boy Eau de Toilette** innehåller lyral, liksom Justin Bieber The Key Parfum Rollerball.

"Alla produkterna i testet innehåller ämnen som kan vara skadliga. Det är produkter som vi inte rekommenderar barn och ungdomar att använda", säger Forbrukerrådets direktör Randi Flesland i ett pressmeddelande.

**"När man gör** produkter som riktar sig mot barn och ungdomar bör det vara självklart att de inte ska innehålla sådana skadliga ämnen."

Lena Nohrstedt, utredare på kosmetiksenheten på Läkemedelsverket, säger att ämnena får användas i Europa och därmed i Sverige. Men de ska deklarerars.

– Är man allergisk så ska man kunna se vilka ämnen som produkten innehåller, så man kan välja om man vill använda den eller inte, säger hon.

**En analysrapport** som myndigheten presenterade 2013 visade att många produkter som riktar sig mot barn och ungdomar innehöll allergiframkallande ämnen.

– Vi bedrev tillsyn i samband med det. De fel vi hittade var om ämnena inte var deklarerade, och det drev vi att det skulle göras. Några gjorde det, andra drog tillbaka sina produkter på marknaden, säger Nohrstedt.

**Läkemedelsverkets generella råd** är att barn inte ska använda parfymade produkter eftersom de är allergiframkallande. Svårare kan det vara med ungdomar, som kanske vill spreja på sig tjocka lager med parfymade produkter. Försök att få dem att hålla igen, är rådet.

– Vad gäller äldre barn och ungdomar kan man försöka få dem att inte använda det som finns kvar på huden. Till exempel så är parfymat schampo okej eftersom det sköljs bort, men deodorant sitter kvar och det handlar om kontaktallergi.

**TT: Hur vanligt** är det att parfymade produkter används på små barn?

– Jag har inga siffror men min uppfattning är att det inte är så jättevänligt i Sverige, om man jämför med till exempel Sydeuropa. Många föräldrar här vill använda så skonsamma och parfymfria produkter som möjligt.

# Varför?

- För att parfymer är kemikalier som påverkar alla. Vanliga symptom är huvudvärk, illamående, oro, humörsvingningar, svårt att tänka och koncentrera sig samt hyperaktivitet.
- Enligt en nyligen gjord studie fanns det skadliga ämnen i alla undersökta produkter, hormonstörande ämnen i 6 av 10 produkter och förbjudna ämnen i 3 av 10. Forskarna säger att ämnen i parfym kan leda till cancer, diabetes, infertilitet och ADHD-liknande symptom.
- För att skolan skall vara en plats där alla får må bra och där alla kan vara utan att bli sjuka. Det är inte bara en tillgänglighetsfråga. Det handlar om att förebygga sjukdom hos alla.

# Om information

- HUR information formuleras är avgörande för HUR en elev med MCS klarar sig i skolan. Därför är det viktigt att tänka igenom vad man säger, skriver och förmedlar:
- En människa i försvarsposition är inte mottaglig för information. Därför är det viktigt att formulera information så att det inte uppfattas som ett hot eller påhopp.
- Det är svårt att ta till sig ny information om man inte förstår varför. Det är därför viktigt att tala om vilka effekter det får för en känslig individ till exempel om man utsätts för parfymer.
- Det är skillnad på att "få lite snuva" eller "kli i ögonen" och att bli allvarligt sjuk. Var försiktig med att prata om allergier (om det inte är det) då detta oftast associeras med lättare symptom och möjlighet att medicinera bort dem. Det finns inga mediciner för MCS. Reaktionerna kan vara i dagar efter exponering.
- Det är svårt för en utomstående person att förstå att något så positivt som en "doft" kan vara något negativt. Därför kan det vara bra att förklara att det är kemikalierna i parfymen som man blir sjuk av.
- Använd inte uttrycket "starka dofter", exempelvis "undvik starka dofter". Detta med anledning av att man då lämnar till mottagaren av informationen att själv avgöra hur starkt man luktar. Det är inte lukten man reagerar på utan kemikalierna i parfymen. Alltså kan även en "svag doft" utlösa svår sjukdom då även svagt parfymerade produkter innehåller kemikalier. De flesta som brukar parfymer har inte heller särskilt bra luktsinne och tycker ofta att de inte alls luktar så mycket.
- Pratar man "doft" med en annan människa uppfattar många det som att man luktar illa. Det kan uppfattas integritetskränkande. En kränkt person kan bli både arg och trotsig.
- Lämna alltid exempel på produkter som innehåller parfym. Många tänker inte på att andra produkter än just parfym kan innehålla parfym. Exempelvis, "produkter som kan innehålla parfym är deo, hårstylingprodukter, tvål, rakprodukter, tvättmedel, sköljmedel, lotion, mm".

# Tillgänglighet

Skolan skall vara tillgänglig för alla. Om ett omklädningsrum till exempel, inte är tillgängligt för ett barn med MCS för att det används parfymmerade produkter där kan det vara diskriminering då det är bristande tillgänglighet på grund av handikapp.

Att ha ett ständigt pågående arbete med parfympolicyn är ett bra sätt att göra skolan tillgänglig för alla.

A stylized yellow bird logo, possibly a dove, is positioned to the right of the main text.

# **MCS**

MÖGEL- OCH KEMIKALIESKADADES RIKSFÖRBUND

**S W E D E N**

[info@mcs-sweden.se](mailto:info@mcs-sweden.se)

[www.mcs-sweden.se](http://www.mcs-sweden.se)

[www.facebook.com/mcssweden](https://www.facebook.com/mcssweden)