

Doftdetektiverna

Innan leken

Samla klassen och berätta att ni ska leka en lek som handlar om doftöverkänslighet, diagnosen heter sensorisk hyperreaktivitet. Berätta kort och enkelt om diagnosen och hur elever kan må om de utsätts för dofter. Glöm inte att berätta att dofter även kan utlösa ett astmaanfall. Mer information om doftöverkänslighet och astma hittar du på sida 2 och 3.

Leken

Leken går ut på att eleverna under en kvart ska hitta tio saker på skolan som personer med doftöverkänslighet kan må dåligt av. Om ni vill göra det till en tävling ska de hitta så många som möjligt under en kvart och får en poäng per sak. Släpp dem fria så de får springa runt och leta. Hjälプ inte till men kom gärna med inspiration om de kör fast. Till exempel genom att säga att de kanske kan rita eller skapa något som doftar.

Efter leken

Samla klassen igen och gå igenom vad de hittade. Räkna poäng om ni valt att tävla. Återkoppla till det inledande passet om hur elever kan må av dessa olika saker. Avslutningsvis ger du ge några exempel på vad skolan och klasskompisarna kan göra för att elever med doftöverkänslighet ska må bättre i skolan. Vi har radat upp några exempel på sida 4.



Information om doftöverkänslighet

En person med doftöverkänslighet kan reagera på flertalet olika dofter. Att vara doftöverkänslig ger besvär att vistas i miljöer som till exempel kollektivtrafiken, skola och restauranger. Eftersom många använder parfym och parfymerade produkter kan nästan alla platser utlösa en reaktion. Besvären är oftast värst inomhus i små lokaler men kan även uppstå utomhus.

Vanliga symtom:

- Nästäppa eller rinnsnuva
- Hosta
- Heshet
- Klåda i halsen
- Tryck över bröstet
- Huvudvärk
- Trötthet
- Andningssvårighet

Dofter som personer kan vara överkänsliga mot kan komma från många olika saker. Det är vanligt att reagera på:

- Cigarettrök
- Parfym och deo
- Doftande blommor
- Parfymerade hud- och hårprodukter
- Avgaser
- Leksaker
- Tvätt- och sköljmedel

Behandling

Det finns inte några behandlingar mot doftöverkänslighet. Utan personer med överkänslighet behöver undvika dofter i så stor utsträckning som möjligt. Men det finns många saker som du kan göra för att elever med doftöverkänslighet ska må bättre.

Källa: 1177 Vårdguiden

Information om astma

Astma är idag den vanligaste kroniska sjukdomen bland barn. Astma beror på en inflammation i luftrörens slemhinnor. Fysisk ansträngning, allergener och en mängd andra faktorer kan få luftrören att dra ihop sig.

Utlösande faktorer

Allergisk astma börjar ofta i barndomen och kan utlösas av till exempel pollen, pälsdjur, kvalster och mögel.

Icke-allergisk astma kan uppstå när som helst i livet och kan utlösas av kall luft, tobaksrök, parfymer, avgaser och ansträngning.

Vanliga symtom:

- Andnöd
- Hosta

Behandling

En plan för behandlingen av astma tas fram av läkare. Astma behandlas i regel med två olika typer av mediciner: antiinflammatoriska läkemedel för att hämma den underliggande sjukdomen i luftrören och luftrörsvidgande mediciner som används vid akuta besvär.

Källa: 1177 Vårdguiden



Vad kan skolan göra?

"När lektionerna för ett ämne alltid är på eftermiddagen missar jag mycket i det ämnet eftersom jag ofta blir sjuk av parfymer i skolan."

Skolan är full av dofter och elever med doftöverkänslighet kan ofta behöva gå hem för att de får så svåra besvär. Skolan bör arbeta förebyggande mot dofter och ta fram en policy, som gärna bör förankras med exempelvis elevrådet, gällande användningen av dofter under skoltid.

"Många tog på sig extra mycket parfym för att 'testa' mig om jag skulle reagera."

För att förbättra skolmiljön för elever som är överkänsliga mot dofter behöver skolan även sprida kunskap och öka förståelsen för dessa elevers situation. Eleverna upplever ofta att många i skolan inte tror på dem och att de till och med kan bli testade av sina klasskamrater.

Vad kan klasskamraterna göra?

- Inte använda dofter innan eller under skoldagen
- Tänka på saker som doftpennor, suddgummi och leksaker
- Inte ta in blommor eller växter som doftar i skolan

Källa: www.tillgangligskola.nu