

Kan det være rigtigt, at nogle bliver syge af at være i nærheden af:

- en person, der bærer tøj, som er vasket i parfumeret vaskemiddel, eller har brugt hårlak to dage tidligere? Svaret er ja!
- en duftende blomsterbuket? Svaret er ja!
- en avis med tryksværte? Svaret er ja!

Tag MCS'eren alvorligt

MCS er en usynlig sygdom og er derfor ikke kun fysisk og psykisk ubehageligt. Det tærer på kræfterne konstant at skulle forklare og forsvare sig overfor folk, der ikke viser hensyn eller ikke tror på én. Det er både sårende og krænkende ikke at blive taget seriøst. Forståelse, hensyn og opbakning i hverdagen gør en forskel. Den hjælp, du som familiemedlem, ven eller kollega kan give, starter derfor med at lytte til og respektere det, MCS'eren fortæller.

Det er naturligt at tvivle på noget, man ikke kender, og alle MCS'ere har desværre oplevet at blive mødt med udtalelser som:

- "Det lyder meget underligt"
- "Er du sikker på, at det ikke bare er noget, du bilder dig ind?"
- "Overreagerer du ikke?"
- "Man kan jo også blive syg bare ved frygten for at blive det"

MCS'ere kan blive syge af meget små mængder dufte og kemikalier – også mængder, der ligger langt under de godkendte grænseværdier. Det er hverken hysteri eller indbildning. Selvom der stadig mangler viden om MCS i befolkningen og i sundhedsvæsenet, betyder det ikke, at MCS ikke eksisterer.

Tak, fordi du tager hensyn



For retten til et duftfrit offentligt rum

www.mcsforeningen.dk / info@mcsforeningen.dk



Duft- og kemikalieoverfølsomhed

Information til familie, venner og bekendte, naboer, arbejdsgivere, kollegaer, uddannelsesinstitutioner, skoler, fritidsaktiviteter m.fl.

www.mcsforeningen.dk

Hvad er MCS?

MCS står for *Multiple Chemical Sensitivity*, som på dansk kaldes duft- og kemikalieoverfølsomhed. Overfølsomheden gør, at man får symptomer af selv meget små mængder dufte og kemikalier.



Symptomerne kommer, når en MCS'er bliver udsat for *luftbårne* dufte og kemikalier. MCS'ere reagerer forskelligt, men symptomerne kan være meget voldsomme, og derfor er det afgørende, at MCS'ere undgår det, de reagerer på. Er du tæt på en MCS'er, er det vigtigt, at du tager de nødvendige hensyn – og at du accepterer MCS'erens situation.

Symptomerne er fx irritation i øjne, næse og svælg, vejrtrækningsbesvær, influenzalignende symptomer som svimmelhed, omtågethed og muskelsmerter, træthed og manglende energi, hukommelses- og koncentrationsbesvær, hovedpine, migræne, ledsmerter, hudproblemer som kløe, tørhed og udslæt samt maveproblemer som ondt i maven og diarré.

MCS'ere kan blive syge af dufte og kemikalier

Dufte:

- Parfume
- Hud- og hårplejemidler med parfume
- Vaske- og skyllemidler med parfume
- Duftblokke/luftfriskere
- Duftende blomster og planter
- Tobaksrøg
- Brænderøg
- Stegeos
- Røgede fødevarer og eddike

Kemikalier:

- Æteriske olier og duftolier
- Alkohol og vin
- Maling, lak og lim
- Rengøringsmidler
- Aviser og tryksager
- Fotokopimaskiner og laserprintere
- TV- og PC-skærme pga. bromerede flammehæmmere
- Spritpenne og rettelak
- Organiske opløsningsmidler som fx terpentiner, benzin, petroleum og ethanol
- Plastik
- Boligtekstiler og strygefrie stoffer
- Skimmelsvampe
- Spånplader
- Nyt inventar
- Sprøjtemidler
- Desinfektionsmidler

MCS er ikke allergi



MCS bliver ofte forvekslet med allergi, men der er stor forskel: En parfumeallergiker vil få eksem på fx hænderne af *hud*-kontakt med parfumeret sæbe, mens en MCS'er fx får hovedpine og bliver træt efter *luft*-kontakt med parfumeret sæbe.

Sådan kan du tage hensyn

Som du kan se på listerne over dufte og kemikalier, kan en MCS'er blive syg af mange af de ting, de fleste mennesker bruger hver dag. Hverdagen er derfor et konstant forhindringsløb for at undgå at blive syg af kontakt med mennesker, der bruger parfume, parfumeret vaskepulver og skyllemiddel, ryger og går i nyt, endnu ikke vasket tøj osv.

Konsekvensen for mange MCS'ere er social isolation – både privat og jobmæssigt. Den sociale kontakt med familie, venner, bekendte og kollegaer m.fl. kan godt lade sig gøre, men det kræver en ekstra indsats fra omgivelserne.

Der er mange ting, du kan gøre, så I stadig kan være sammen – uden at dit familiemedlem, din ven, bekendte eller kollega med MCS bliver syg.

Tag ikke chancer

Det er vigtigt for MCS'eren at kunne føle sig tryk og vide, at der er mennesker og steder, som er "sikre".

Hvis du skal have besøg af en MCS'er i dit hjem:

- Spørg ind til, hvad der skal til, for at personen ikke bliver syg
- Er andre inviteret, så bed dem om at være duftneutrale
- Undlad rygning og brændeovn
- Hav ikke duftende blomsterbuketter i de rum, hvor I skal være

Sådan er du duftneutral:

- Gå i bad, og brug kun duftneutral sæbe, shampoo, balsam m.m.
- Undgå parfumerede produkter som deodoranter, cremer, make-up m.m.
- Bær kun tøj, der er vasket med vaskepulver og/eller skyllemiddel uden parfume
- Bær ikke nyt tøj, der ikke er vasket
- Ryg ikke, efter du har taget dit rene og duftneutrale tøj på. Tobaksrøg sidder i dit hår, din hud og dit tøj – også selvom du kun ryger udendørs
- Spørg MCS'eren, hvilke produkter han/hun bruger, og brug de samme, så undgår du også unødigt kemi i din dagligdag