

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 alvorligt

Personer med MCS kan blive syge af meget små mængder dufte og kemikalier – også mængder, der ligger langt under de godkendte grænseværdier.

MCS er en usynlig sygdom hvor forståelse, hensyn og opbakning i hverdagen gør en forskel.

Den hjælp, du som familiemedlem, ven eller kollega kan give, er at lytte til og respektere det, personen med MCS fortæller.

Det er naturligt at tvivle på noget, man ikke kender, og alle med MCS 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"

Det tærer på kræfterne at skulle forklare og forsvare sig overfor personer, der ikke tror på én. Det er sårende og krænkende ikke at blive taget seriøst og kan gøre sygdommen både fysisk og psykisk ubehagelig.

Der mangler desværre viden om MCS i befolkningen og i sundhedsvæsenet. MCS har diagnosekoden "Symptomer relateret til dufte og kemiske stoffer" (DR688A1).

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 og kan blive syg af små mængder dufte og kemikalier.



Symptomerne kommer, når en person med MCS bliver udsat for *luftbårne* dufte og kemikalier.

Personer med MCS reagerer forskelligt, symptomerne kan være voldsomme og derfor kan det være afgørende at personer med MCS undgår det de reagerer på.

Er du tæt på en person med MCS betyder det meget, at du tager hensyn – og accepterer vedkommendes 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 i form af kløe, tørhed og udslæt, maveproblemer som ondt i maven og diarré.

MCS betyder at man kan blive syg 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 er ikke allergi. En parfumeallergiker vil få eksem af *hud*-kontakt med parfumeret sæbe, mens en person med MCS risikerer at få hovedpine og blive syg efter *luft*-kontakt med parfumeret sæbe.



Sådan kan du tage hensyn

Som det ses på listerne over dufte og kemikalier, kan en person med MCS blive syg af mange af de dagligdags produkter der anvendes af andre. Hverdagen er derfor et konstant forhindringsløb for at undgå at blive syg af kontakt med mennesker, der anvender parfume, parfumeret vaske- og skyllemiddel, ryger og går i nyt, endnu ikke vasket tøj osv.

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

Der er meget, du selv kan gøre, så i stadig kan være sammen – uden at dit familiemedlem, din ven, bekendte eller kollega med MCS bliver syg. Spørg gerne ind til mulighederne.

Tag ikke chancer

Det er vigtigt for personer med MCS at kunne føle sig trygge og vide, at der er mennesker og steder, som er "sikre".

Hvis du skal have besøg af en person med MCS:

- 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
- Undlad duftende blomster og bukketter i de rum, hvor i skal opholde jer.

Sådan er du duftneutral:

- 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, duftneutrale tøj på. Tobaksrøg sidder i din hud, hår og tøj - også selv om du kun ryger udendørs.
- Brug evt. de samme produkter som den person du skal have på besøg af. På den måde undgår du også unødige kemikalier i din hverdag.