ALLERGINEN LAPSI

Tietoa allergiasta on kova pala lapselle. Erityisen vaikeaa se on ujolle lapselle, koska allergia saattaa erottaa hänet kavereistaan. Allergisen lapsen on usein kypsyttävä muita nopeammin ja opittava itseluottamusta, itsemääräämisoikeutta ja vastuuta jo nuorena, jotta hän pystyy havaitsemaan häntä uhkaavat vaarat, menemään muiden mukaan ja nauttimaan elämästä.

KERRO LAPSELLESI ALLERGIASTA: vältettävät ruoat, oireet, hoito ja miten käyttää hätäpakkauksesta, jos se on tarpeen.

KIELLÄ LASTA OTTAMASTA VASTAAN RUOKAA muilta kuin tietyiltä nimetyiltä luotettavilta aikuisilta, ellei hän varmasti tiedä mitä ruoassa on.

ROHKAISE HÄNTÄ KERTOMAAN ALLERGIASTAAN aina kun se on tarpeen ja tue häntä, kun hän niin tekee, esimerkiksi kylässä tai ravintolassa. Lapsen tulisi oppia automaattisesti ja itsevarmasti esittämään kysymyksiä tarjotusta ruoasta, kuten miten se on valmistettu ja mistä se tarjotaan.

OPETA LASTA LUKEMAAN AINA AINESOSALUETTELO ja tuotteen pakkausmerkinnät, jotta ongelmia aiheuttavien ainesten nimet ja niistä käytettävät eri termit tulevat tutuiksi. Hänen täytyy tietää, että tuotantoprosessit, tutut ruokalistat ja reseptit voivat muuttua yhdessä yössä, joten se, mikä viime viikolla oli turvallista, ei välttämättä enää sitä ole.

JÄRJESTÄ HÄNELLE ERILAISIA RUOKAILUTILANTEITA eväsretkistä, grillijuhlista ja kotiin ostetusta pikaruoasta ravintola-aterioihin, häihin ja tuttavien luona syötyihin aterioihin, niin että hän saa itseluottamusta käsitellä ja arvioida uusiin ruokailutilanteisiin liittyvä riskiä.

JOS LAPSELLE ON MÄÄRÄTTY EPINEFRIINIÄ, varmista hänen tietävän, kuka aikuinen koulussa ja koulun retkillä huolehtii hänen lääkeruiskeestaan. Noin 10-11-vuotiaana hänen tulisi oppia käyttämään ruiskua itse **(joskin hän tarvitsee vielä jonkun nimetyn aikuisen hätätilanteita varten)**.

**Lapsen allergian hoitaminen koulupäivän aikana edellyttää hyvää yhteistyötä ja säännöllistä yhteydenpitoa vanhempien ja koulun henkilökunnan välillä.** Koulun ja vanhempien tulisi yhdessä varmistaa, että lapsi ei joudu silmätikuksi, että hän voi osallistua kaikkeen koulun toimintaan ja muutenkin toimia kuten kuka hyvänsä ”normaali” koululainen.

**Sinä olet avainasemassa antamaan tietoa koululle sekä muille oppilaille ja heidän vanhemmilleen niistä ruoista, jotka lapsesi kohdalla ovat sallittuja tai kiellettyjä**. Anna koululle toimintasuunnitelma ja varmista siten, että henkilökunta tietää, miten toimia hätätilanteessa – kuinka tunnistaa allergisen reaktion oireet ja mitä tehdä, jos lapsi saa reaktion. Varmista, että terveydenhoitaja ja sijaisopettajat saavat suunnitelmasta kopion. Koulun henkilökunnan velvollisuus on turvata oppilaiden terveys, mutta heidän ei tarvitse huolehtia lääkkeiden antamisesta – tosin monet tekevät niin vapaaehtoisesti. Toimita terveydenhoitajalle tai nimetyllä opettajalle mahdolliset lääkkeet ja muut hoitovälineet sekä lupa käyttää niitä. Järjestä henkilökunnalle myös opastusta hoitovälineiden käytössä.

On todella hyvä, jos opettaja ottaa ohjat käsiinsä ja kertoo luokalle lapsesi allergiasta, koska parhaiden kavereiden tärkein tehtävä saattaa olla lapsesi puolesta puhuminen. Lapset eivät saisi vaihtaa ruokaa tai eväitä keskenään, mutta lapsesi pitää silti saada tuntea kuuluvansa joukkoon.

Anna parhaiden kavereiden vanhemmille laatikollinen turvallista syötävää säilytettäväksi kaapissa lapsesi vierailuja varten. Se saa hänet tuntemaan itsensä tervetulleeksi ja ruoan suhteen rauhalliseksi. Säilytä myös lapsellesi sopivia herkkuja koulussa, niin että voi osallistua syntymäpäivien ja muiden erityistilaisuuksien juhlintaan. Huolehdi siitä, että koulussa on turvallinen, nimetty ja tarvittaessa lukittu paikka, missä ruokia ja eväitä voi säilyttää.

**KOULURUOKAILUT JA RETKET**

Muista huolehtia lapsellesi turvalliset eväät koulun retkille tai leirikouluun. Koulun keittäjän tulee olla tietoinen ruoanvalmistukseen liittyvistä seikoista sekä vältettävistä aineksia. Keittiön pitää luoda selkeä ja johdonmukainen varoitusjärjestelmä kouluruoan sisältämistä allergiaa aiheuttavista aineksista. Keittiön tulisi myös saada ruoan toimittajilta säännöllisesti päivitettyä tietoa ruokien sisältämistä ainesosista. Ruoat ovat säilytettävä pakkausmerkintöjen kanssa samassa paikassa. Keittäjien tulee tuntea ristikontaminaation riskit ja ottaa käyttöön menetelmät niiden minimoimiseksi.

Jotkut koulut ovat kieltäneet lapsia tuomasta pähkinöitä kouluun, mutta kaikki vanhemmat eivät ole tästä tietoisia. Voit tarvittaessa ehdottaa, että tiettyjen ruoka-aineiden tuominen kouluun esimerkiksi nyyttikestipäivinä kiellettäisiin.



Figure 1 epinefriini