

Før I mødes:

- Gå i bad – og brug kun duftneutral shampoo, sæbe, deodorant, creme, makeup osv.
– Spørg fx, hvilke produkter MCS'eren selv bruger, og brug de samme, så undgår du også at udsætte dig selv for unødvendig kemi i dagligdagen.
- Bær kun tøj, der er vasket med vaskepulver og skyllemiddel uden parfume
– En MCS'er kan blive syg af parfumerester i dit tøj.
- Ryg ikke, efter at du har taget dit rene og duftneutrale tøj på før jeres møde
– Tobaksrøg hænger i dit tøj, din hud og dit hår, også selv om du ryger udendørs.

MCS'er i dit hjem:

- Spørg ind til, hvad der skal til, så personen ikke bliver syg.
- Er andre inviteret, så bed dem være duftneutrale – giv dem ovenstående råd.
- Undgå at ryge sammen med en MCS'er.

Tag ikke chancer

Det er meget vigtigt, at du ikke tager chancer. Lad være med at tænke "Det går nok", hvis du glemte at være konsekvent – *for det gør det ikke*. Det er meget vigtigt, at personer med MCS kan føle sig trygge og ved, at der er mennesker og steder, som er "sikre".

TAK

- fordi du tager hensyn



www.mcsforeningen.dk

Formand Anker L. Warncke, Viaduktvej 17, 7000 Fredericia
Tlf. 70 20 10 37 • info@mcsforeningen.dk
Giro 157-0307 • Danske Bank reg.nr. 1551 kontonr. 0001570307



KENDER DU EN MCS'er

– så læs her om duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS) og hvordan du forholder dig til en person med MCS



www.mcsforeningen.dk

MCS står for Multiple Chemical Sensitivity, der betyder 'mangearartet kemisk overfølsomhed', eller i daglig tale: 'duft- og kemikalieoverfølsomhed', hvor man får symptomer af meget små mængder dufte og kemikalier, som andre knap nok ænser.

MCS viser sig ved fx:

- Irritation i øjne, næse og svælg
- Vejrtrækningsbesvær
- Influenzalignende symptomer – fx svimmelhed, omtågethed og muskelsmerter
- Træthed og manglende energi
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Hovedpine og ledsmerter
- Hudproblemer – fx kløe, tørhed og udslæt
- Maveproblemer/ondt i maven/diarre

Symptomerne kommer, når en MCS'er bliver udsat for luftbårne dufte og kemikalier. MCS'ere reagerer forskelligt, men symptomerne kan være meget voldsomme.

Tæt på en MCS'er?

Er du tæt på en MCS'er, er det vigtigt, at du tager de nødvendige hensyn.

MCS er en 'usynlig' sygdom, der ikke kun er fysisk og psykisk ubehagelig. Det tærer også på kræfterne, hvis en MCS'er konstant skal forklare og forsvare sig over for andre. Forståelse, hensyn og opbakning er alfa og omega for en tålelig MCS-hverdag.

Mange ting i hverdagen afgiver dufte og kemikalier, som kan gøre en MCS'er syg:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| • Parfume | • Stegeos | • Maling, lak og lim |
| • Hud- og hårplejemidler med parfume | • Fødevarer | • Plastik |
| • Vaske- og skyllemidler med parfume | • Alkohol og vin | • Strygefrie stoffer |
| • Rengøringsmidler | • Aviser og tryksager | • Boligtekstiler |
| • Desinfektionsmidler | • Fotokopimaskiner | • Skimmelsvampe |
| • Duftblokke | • Laserprintere | • Spånplader
<i>pga. formaldehyd</i> |
| • Luftfriskere | • TV- og PC-skærme
<i>pga. bromerede
flammehæmmere</i> | • Stearinlys |
| • Duftende blomster og planter | • Selvkopierende papir | • Æteriske olier |
| • Eddike | • Benzin | • Spritpenne og rettelak |
| • Tobaksrøg | • Organiske opløsningsmidler fx terpentin, petroleum og ethanol | • Nyt inventar |
| • Brænderøg | | • Sprøjtemidler |
| | | • Klor |

Dagligt forhindringsløb

Som du kan se på listen, så kan MCS'ere blive syge af ting, som de fleste mennesker bruger og omgiver sig med i hverdagen. En hverdag med MCS er derfor et konstant forhindringsløb for at undgå at blive syg af kontakt med mennesker, der bruger parfume, som ryger, eller som bærer tøj vasket i parfumeret vaskepulver/skyllemiddel. Resultatet er for mange MCS'ere en social isolation – både privat og jobmæssigt.



Tag MCS'eren alvorligt

Den sociale kontakt fx til familie, venner og bekendte kan dog godt lade sig gøre, men det kræver hjælp og en indsats fra omgivelserne.

Det vigtigste, du som nærmeste kan gøre, er at tage MCS'eren alvorligt. Alle MCS'ere har desværre oplevet at blive mødt med udtalelser som:

“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”

HUSK PÅ... at hvis du har hovedpine, så regner du vel ikke med, at andre reagerer med at spørge dig, om du ikke tror, det er noget, du bilder dig ind, vel?

Det er både sårende og krænkende ikke at blive taget seriøst, og som alle andre mennesker har også MCS'ere behov for at føle opbakning – specielt fra de nærmeste.

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. MCS'ere bliver fx ofte spurgt:

Kan det være rigtigt, at nogen kan blive syge af at være i nærheden af:

- en person, som bærer tøj vasket i parfumeret vaskemiddel?
- en person, som brugte hårlak to dage tidligere?
- en avis med trykssvæerte?
- en duftende blomsterbuket?

Svaret er JA!

MCS'ere kan blive syge af kemikalier og dufte i ganske små mængder, der endda ligger under vedtagne grænseværdier. Det er kemiske stoffer, der fremkalder symptomerne – ikke hysteri eller indbildning.

Desværre mangler der stadig en masse viden om MCS, men det betyder ikke, at MCS ikke eksisterer!

I dag er der ikke nogen, der benægter eksistensen af fx allergi, migræne, tinnitus og DAMP, som for 15-30 år siden også blev kaldt 'hysteri'.

DU kan HJÆLPE en MCS'er

Når du tager MCS'eren alvorligt, er det ikke så svært at hjælpe. Der er mange ting, du kan gøre, så I fortsat kan være sammen – uden at din ven eller bekendte med MCS bliver syg.

