



# TILLGÄNGLIGSKOLA .NU

## Vad kan du göra för elever med astma, allergi, celiaki och intolerans?



## Födoämnesallergi

Att vara allergisk mot ett födoämne innebär att kroppen reagerar på ett ämne som finns i viss mat. Reaktionen kan vara väldigt olika och vissa födoämnesallergier är livshotande.

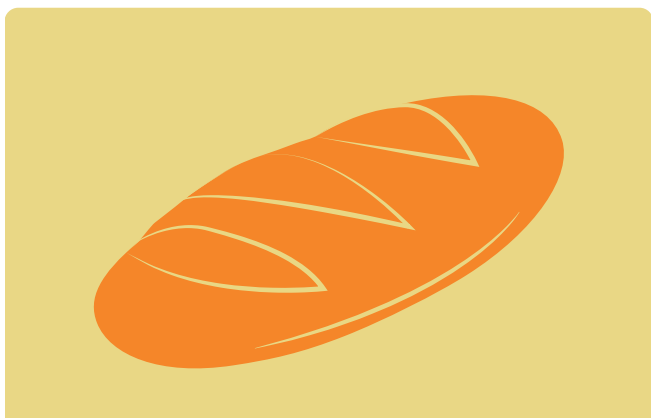
### Det här kan du göra:

- Ha ett nötförbud på skolan.
- Rådfråga skolsköterskan eller vårdnadshavare om specifika behov. Till exempel inför skolutflykter.
- Om ni bjuder på fika, se till att det finns fika till alla. Gärna samma för alla eller specialkost som liknar det ordinarie.
- Se till att alla kan delta på hem- och konsumentkunskapen på lika villkor.



”Jag fick laga maten men inte äta den, fick sitta kvar och se på när alla andra åt den.”

- Sofia, 14 år



## Celiaki (glutenintolerans)

Celiaki, som ibland kallas glutenintolerans, innebär att bli sjuk av gluten, ett protein som finns i vete, råg och korn. Även smulor av gluten är skadliga för personer med celiaki.

### Det här kan du göra:

- Om ni bjuder på fika, se till att det finns fika till alla. Gärna samma för alla eller specialkost som liknar det som innehåller gluten.
- Var försiktig med brödsmulor så de inte hamnar på något en person med celiaki ska äta. Använd inte samma slevar, knivar eller serveringsfat.
- Se till att alla kan delta på hem- och konsumentkunskapen på lika villkor.

# ”Med pollenallergi fungerade det inte alls och jag fick gå ut ur klassrummet.”

- Josef, 17 år

## Pollenallergi

Att vara allergisk mot pollen innebär att reagera på pollen från träd, växter eller gräs. Det brukar vara som värst under våren och sommaren.

### Det här kan du göra:

- Ta inte med blommor eller växter in i skolan. Se till att växter i klassrummet fungerar ur ett allergiperspektiv.
- Öppna inte fönstrena i klassrummet under pollensäsongen.
- Se till att ingen elev sitter ensam inne på rasten under pollensäsongen utan hitta på en aktivitet som passar alla.



## Pälsdjur

Att vara allergisk mot pälsdjur innebär att reagera på ett ämne från djurets saliv, urin och talgkörtlar. Dessa ämnen sätter sig i djurets päls och kan sedan spridas vidare i luften genom till exempel kläder.

### Det här kan du göra:

- Ha kläder i skolan som inte varit i kontakt med djur.
- Klappa inte djuren precis innan du går till skolan.
- Se till att inga elever har med sig jackor och ytterkläder in i klassrummet.
- Anpassa undervisning och utflykter så att alla elever kan delta på lika villkor.

”På våren kan jag inte vara med fullt ut på idrotten, då får jag ofta höra att jag är lat.”

- Charlie, 12 år



## Astma

Att ha astma innebär att få hosta och svårt att andas av bland annat starka dofter, ansträngning, kall luft, fukt eller rök.

### Det här kan du göra:

- Olika hygienprodukter som till exempel parfym, sprayer, schampo, tvättmedel och hudkrämer kan innehålla starka dofter, undvik dessa i skolan.
- Planera aktiviteter på raster eller utflykter som alla kan vara med på.
- Se till att ha en ordentlig uppvärmning inför fysiska aktiviteter och skolidrott.

”Några verkar förstå när jag förklarar. Men de flesta behöver se vad parfym gör med mig för att ”tro mig.””

- Isabelle, 15 år

## Överkänslighet mot starka dofter

Att vara överkänslig mot starka dofter innebär att må dåligt av till exempel parfym, blommor eller tvålar.

### Det här kan du göra:

- Tänk på att olika hygienprodukter som till exempel parfym, sprayer, schampo, tvättmedel och hudkrämer kan innehålla starka dofter och undvik dessa i skolan.
- Respektera andras behov och ta deras överkänslighet på allvar.

