

ISKOLAKEZDÉS ANAFILAXIÁS ÉTELALLERGIÁVAL

SZÜLŐI SEGÉDLET



ANAFILAXIÁS
ALLERGIÁSOKÉRT
EGYESÜLET

#NEMVAGYEGYEDÜL

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	4
Hogyan használjuk ezt a segédletet	5
0. A szülő és a gyermek felkészülése	6
1. Alapszabályok lefektetése	
Közétkeztetés, étkezés	9
Más gyerekek étele, büfé	9
Ünnepségek, születésnapok	
Nem étkezéssel kapcsolatos allergénminimalizáció	10
Anafilaxiával kapcsolatos ismeretek oktatása	11
Sürgősségi táska, adrenalin autoinjektor	11
Érdekképvislet, lelki támasz	12
Plakátok, sürgősségi terv	12
2. Gyakorlati megvalósítás	12
Közétkeztető, étkező	13
Más gyerekek étele, büfé	13
Ünnepségek, osztálykirándulás, különleges programok	14
Nem étkezéssel kapcsolatos allergénminimalizáció	15
Anafilaxiával kapcsolatos ismeretek oktatása	16
Sürgősségi táska, adrenalin autoinjektor	17
Érdekképvislet, lelki támasz	18
Plakátok, sürgősségi terv	19
3. Kommunikáció	20
4. Ellenőrzések	24
5. Tanulságok	25

L É P É S R Ő L L É P É S R E

- 1 INTÉZMÉNYVÁLASZTÁS, FELKÉSZÜLÉS (SZÜLŐ, GYEREK) 
- 2 BEIRATKOZÁS, NYILATKOZAT AZ ALLERGIÁRÓL 
- 3 ALAPSZABÁLYOKRÓL MEGÁLLAPODÁS, "504-ES TERV" 
- 4 KÖZÉTKEZTETÉS, ÉTKEZÉS 
- 5 SÜRGŐSSÉGI TERV, TÁSKA 
- 6 ALLERGIA KÉPZETTSÉG, OKTATÁS 
- 7 KOMMUNIKÁCIÓ AZ ÉRINTETTEKSEL 
- 8 SZÜLŐTÁRSAK, GYEREKEK BEVONÁSA 
- 9 ÉRDEKKÉPVISELET, LELKI TÁMASZ 
- 10 ALLERGÉNMINIMALIZÁLÁS 
- 11 ELLENŐRZÉSEK, ISMÉTLÉSEK, TANULSÁGOK 

BEVEZETŐ

Egy anafilaxiás ételallergiás gyermek szüleinek az iskolakezdés különösen nagy kihívást jelenthet. Ugyan már van tapasztalatunk az óvodából, de ami gyermekünknek nagyobb szabadságot jelent (több osztályterem, több kisebb közösség, több tanár), az az allergénminimalizáció szempontjából nagyobb kihívásokat tartogat.

Fontos feladata továbbá a szülőnek, hogy a lassan felnőtté cseperedő gyermekének fokozatosan átadja a felelősséget – az allergiás élet menedzselése szempontjából is. Mindezt úgy, hogy 18 éves koráig feltétlenül az őt körülvevő felnőttek tartoznak érte felelősséggel.

Ezzel a segédlettel szeretnénk ebben az összetett folyamatban segíteni, szem előtt tartva, hogy minden allergiás gyermek esete, és minden intézmény körülményei eltérőek. Ennek a segédletnek NEM célja az anafilaxiás allergiával kapcsolatos általános ismeretek, felismerés, ellátás oktatása, erre használjuk az Allergia Képzett Iskola (AKI) Programot, az Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület (AAE) letölthető dokumentumait, illetve tájékozódjunk a kezelőorvosnál!



Hogyan használjuk ezt a segédletet?

Ebben a segédletben igyekeztünk minden olyan kérdést felvetni, amivel biztosítani tudjuk gyermekünk biztonságát iskolás évei alatt.

A fejezeteken sorban haladva az első feladatunk a saját magunk, illetve gyermekünk felkészülése (0. fejezet), majd az intézménnyel közösen lefektetni azokat az alapszabályokat, melyek alapján az allergénminimalizált, biztonságos környezetet meg kívánjuk teremteni gyermekünk számára (1. fejezet).

Az ezt követő fejezet az egyes szabályokhoz rendelt gyakorlati tanácsokkal segít, hogy a kívánt szintű biztonságot megteremtsük (2. fejezet). Az így létrejött szabályrendszert számos emberrel kell ismertessük, a legfontosabbakat olvashatjuk a 3. fejezetben.

Bár a legtöbb feladatunk tanévkezdés előtt van, ugyanakkor a rendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlen annak rendszeres felülvizsgálata, ellenőrzése (4. fejezet). Személyes tapasztalatainkat az 5. fejezetben naplózhatjuk.

A vonalakra töltsük ki a hiányzó információkat.

Ha teljesen kitöltjük a segédletet, az kitűnő alapja lesz az ún. "504-es tervnek", amely az adott intézmény és a gyermek szülei közötti egyedi megállapodást rögzíti. Ezt az egyeztetések alapján a mi dolgunk megírni, majd az intézmény és a szülő aláírásával lép életbe.

Mindez a gyermekünk iskolás évei alatt végig elkísérhet minket, támaszt nyújthat nekünk.

Rövidítések:

AAE – Anafilaxiás Allergiásokért Egyesület

AAI – adrenalin autoinjektor

AKI – Allergia Képzett Iskola

SAK – Sürgősségi Anafilaxiás Készlet (tartalma: adrenalin autoinjektor, egyéb gyógyszerek, egyéni sürgősségi terv)

0. A SZÜLŐ FELKÉSZÜLÉSE

Ahhoz, hogy elvárásokat támasszunk az intézmény felé, elengedhetetlen, hogy mi magunk teljes mértékben tisztában legyünk az anafilaxiás ételallergiával kapcsolatban minden fontos információval, illetve gyermekünket korának megfelelően ellássuk a szükséges tudnivalókkal.

A szülő előzetes feladatai

- Rendelkezünk pontos szakorvosi diagnózissal, hogy milyen ételekre és mennyire súlyosan allergiás a gyermekünk?
- Van szakorvosi javaslatunk a diétás étkezéshez?
- Azokat az allergéneket, amelyekre nem allergiás, fogyasztotta már a gyermek, és rendszeresen fogyasztja (pl. ha egyféle olajos magra allergiás, a többit fogyasztja rendszeresen, biztosan tudjuk, hogy azokra nem allergiás?)
- Rendelkezik gyermekünk egyéni sürgősségi tervvel, amit a szakorvos jóváhagyott?
- Rendelkezünk 2 db, szavatos adrenalin autoinjektorral (AAI), illetve a kezelőorvos által előírt többi gyógyszerrel?
- Otthon, illetve a hétköznapi életben már képesek vagyunk a gyermekünk számára biztonságos környezet megteremtésére?
- Elvégeztük az AKI programot?
- Ismerjük azokat az anyagokat, amiket az intézetnek is tervezünk küldeni (pl. AAE Intézményi Protokoll)?
- Van a felírt autoinjektornak megfelelő tréner eszközünk?

A GYERMEKÜNK FELKÉSZÜLÉSE

Legyünk tisztában gyermekünk aktuális képességeivel allergia szempontjából, és igyekezzünk fejleszteni ebben őt! Az összes, alább felsorolt pont meglétére csak felnőtt korban van szükség, a cél a folyamatos fejlődés! Minden gyermek fejlődése eltérő menetű, legyenek reálisak az elvárásaink!

A gyermek előzetes feladatai

- A gyermekünk fel tudja sorolni, mikre allergiás?
- Tudja, kitől szabad ételt elfogadnia?
- Felismeri a gyermekünk azokat az ételeket, amik egyértelműen tartalmazzák az allergénjét (pl. tudja, hogy néz ki a földimogyoró, ha arra allergiás)?
- El tudja dönteni megfelelően bármilyen ételről, hogy megeheti-e? Fel tudja tenni a megfelelő kérdéseket az ételét illetően?
- A gyermekünk be tudja mutatni trénerrel, hogyan kellene beadnia az autoinjektort?
- Felismeri az allergiás reakció tüneteit?
- Tudja, hogy milyen tünet esetén mit kell csinálnia?
- Tudja a mentők telefonszámát? Tudja, mit kell elmondani a mentőknek?
- Mindig nála van a SAK-ja, nem kell már emlékeztetni rá, hogy legyen nála?
- Asszertívan tudja képviselni az érdekeit az allergiával kapcsolatban?
- Meg tudja tanítani egy új személynek, hogyan kell az allergiájával kapcsolatban eljárni? (allergénkerülés, tünetek felismerése, kezelés)?
- Érzelmileg egyensúlyban van az allergiájával kapcsolatban?
- Tudja menedzselni a saját allergiája orvosi kezelését (észben tartja a gyógyszerei lejárátát, ha szükséges, időpontot, receptet kér az orvostól)

1. ALAPSZABÁLYOK LEFEKTETÉSE

Az alább felsorolt témákban döntést kell hozunk az iskolaigazgatóval egyetértésben, hogy mennyire szigorú szabály teremtheti meg gyermekünk biztonságát az adott intézményben, az ő konkrét allergiáit és azok súlyosságát figyelembe véve.

Minden gyermek és intézmény helyzete egyedi, ezért egyedileg kell meghatározni az allergénminimalizáció szintjét. Az allergénminimalizáció csökkenti az allergénnel való találkozás esélyét, ugyanakkor a teljes allergénmentes környezet irreális elvárás (gondoljunk például az alapélelmiszer allergiákra).

Zölddel jelöltük azt a minimális szintet, amiben való megegyezés mindenképpen elvárt gyermekünk biztonsága érdekében (még anafilaxiás alapélelmiszer-allergia esetén is).

Saját magunk jelöljük be egy vonallal, hogy melyik az a szint, amelyikben meg tudunk egyezni az intézménnyel – a segédlet következő részének használatában ez fog irányt mutatni a részletek megbeszéléséhez!



Közétkeztetés, étkezés

1-es szint: Legyen gyermekünk számára biztonságos az étele!

2-es szint: Legyen gyermekünk számára biztonságos az étkezőben való étkezés (asztal, szék tisztasága)!

3-as szint: Az iskolában senki se fogyassza az adott allergént, a közétkeztető vonja ki azt

Más gyerekek étele, büfé

1-es szint: Étkezés utáni kéz- és arcmosás, közvetlen kontaktus (pl. puszi) kerülése allergén fogyasztását követően a többi gyermek esetében

2-es szint: Saját, bevitt ételek ne tartalmazzák az allergént az osztálytársak esetén, illetve minden olyan tanuló esetén, aki gyermekünk osztálytermében eszik

3-as szint: Saját, bevitt ételek ne tartalmazzák az adott allergént iskolai szinten. A büfé vegye le a kínáltából az allergént tartalmazó ételeket.

4-es szint: Az osztálytermekben való étkezés tiltása, csak étkezőben szabad enni.



Ünnepségek, szülinapok

1-es szint: Legyen megteremtve gyermekünk biztonsága (kéz-arcmosás, gyermekünk számára biztonságos étel)

2-es szint: Kínált ételek legyenek mentesek az adott allergéntől szándék szerint (de pl. "nyomokban" lehet)

3-as szint: Kínált ételeket mind fogyaszthassa gyermekünk is

4-es szint: Ételmentes ünneplés



Nem étkezéssel kapcsolatos allergénminimalizáció

1-es szint: Iskola területén biztonságos környezet megteremtése

2-es szint: Tanórákon az allergén használatának kerülése (pl. technikaórán, vagy kísérletnél), amennyiben nem megoldható, akkor is gyermekünk biztonságának megteremtése és alternatíva biztosítása

3-as szint: Higiéniai termékek (pl. szappan) allergénmentességének biztosítása gyermekünk számára (ha máshogy nem megoldható, saját szappannal)

Anafilaxiával kapcsolatos ismeretek oktatása

1-es szint: Minden tanár, illetve az iskolaorvos, védőnő, konyhai dolgozók, büfés, osztálytárs ismerje gyermeküket névről, arcról, hogy ő anafilaxiás allergiás

2-es szint: Minden tanár oktatása

3-as szint: Minden diáktárs korának megfelelő oktatása



Sürgősségi táska, adrenalin autoinjektor

1-es szint: Gyermeink sürgősségi táskája mindig a gyermekünk közelében kell legyen. Helye legyen deklarálva (gyereknél/kijelölt helyen/stb.)

2-es szint: Legyen minden helyzetben egyértelmű, melyik tanár felelős gyermekünkért (óráközi szünetekben is)

3-as szint: Legyen intézményi adrenalin autoinjektor

Érdekképvislet, lelki támasz

1-es szint: Legyen kijelölve egy személy, akihez gyermekünk fordulhat az allergiájával kapcsolatos bármilyen problémájával (pl. nem tud részt venni adott programon, bullying)

2-es szint: (Iskolai) pszichológus segítse a gyermeket, ha szüksége van rá

Plakátok, sürgősségi terv

1-es szint: Legyen sürgősségi terv a gyerek sürgősségi táskájában

2-es szint: Legyen a sürgősségi terv az épületben több helyen kifüggesztve

3-as szint: Legyen figyelmeztető felirat a bejárati ajtón, hogy az intézménybe anafilaxiás allergiás jár



2. GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁS

Közétkeztetés, étkező

1-es szint: Legyen gyermekünk számára biztonságos az étele!

- Mi mit szeretnénk, a gyermekünk a közétkeztetésben egyen, vagy mi vigyünk neki ételt? A közétkeztető vállalja gyermekünk étkeztetését?
- Ha mi visszük az ételt, hűtés, melegítés, tálalás hogyan oldható meg?

2-es szint: Legyen gyermekünk számára biztonságos az étkezőben való étkezés

- Hogyan biztosítható az étkezéshez kapcsolódó tárgyak (pl. étkezőasztal, szék) allergénmentessége gyermekünk számára? (le mosás, tálca, alátét, stb.)

-
- Szeretnénk-e, ha a gyermekünk külön asztalnál étkezne? (az AAE ezt nem ajánlja, hogy ne legyen kirekesztett a gyermek, de a döntés a szülőé és az iskoláé, **főleg alapélelmiszer-allergia esetén megfontolandó**) Egyetért-e ezzel az igazgató? Megoldható-e?

3-as szint: Az iskolában senki se fogyassza az adott allergént, a közétkeztető vonja ki azt

- Támogat-e az igazgató minket abban, hogy a többi gyerek étkezéséből is kivonja a közétkeztető az adott allergént, és ez ügyben együtt felvegyük a kapcsolatot a közétkeztetővel (**ha nem alapélelmiszer, mert akkor ez nem elvárható**)? (érvelhetünk a KÖZSZÖV állásfoglalásával az olajos magok helyettesíthetőségéről, vagy a Hungast csoport vállalásával, hogy a normál menüből is kivonták az olajos magvakat)

Más gyerekek étele, büfé

1-es szint: Étkezés utáni kéz- és arcmosás, közvetlen kontaktus (pl. puszi) kerülése allergén fogyasztását követően

- Kérjük, hogy a gyermekek személyi higiéniájára kiemelt figyelmet fordítsanak mind a szülők, mind a pedagógusok, mind a gyermekek (evés utáni kézmosás, arcmosás)

2-es szint: Saját, bevitt ételek ne tartalmazzák az allergént az osztálytársak esetén, illetve minden olyan tanuló esetén, aki gyermekünk osztálytermében eszik

- A többi gyermek által bevitt ételek ne tartalmazzák az adott allergént (ha nem alapélelmiszer, mert akkor ez nem elvárható)?
- Hogyan legyen biztosított az allergiás gyermek számára az allergénmentes íróasztal abban az esetben, ha nem a saját tarmében van órája?
- Függesszünk ki figyelmeztető feliratot a terem ajtajára, hogy ha más osztálynak van a teremben órája, a szabály rájuk is vonatkozik!

3-as szint: Saját, bevitt ételek ne tartalmazzák az adott allergént iskolai szinten. A büfé vegye le az allergént tartalmazó ételeket a kínálatából.

- Minden az iskolába járó gyermeket megkérni, hogy bevitt étele ne tartalmazza az adott allergént (ha nem alapélelmiszer, mert akkor ez nem elvárható)
- Támogat-e az igazgató minket abban, hogy a büfé vegye le a kínálatából az adott allergént tartalmazó ételeket, és ez ügyben együtt felvegyük a kapcsolatot a büfével (ha nem alapélelmiszer, mert akkor ez nem elvárható)?

4-es szint: Az osztálytermekben való étkezés tiltása, csak étkezőben szabad enni
Megoldható-e ez az adott iskolában?



Ünnepségek, osztálykirándulás, különleges programok

1-es szint: Gyermeink minden olyan eseményen vehessen részt, amin társai is, és legyen megteremtve biztonsága (kéz-arcmosás, gyermekünk számára biztonságos étel)

- Kérjük, hogy minden különleges esemény előtt egyeztethessünk a tanárral, együtt mérjük fel az allergénminimalizációs lehetőségeket!

2-es szint: Kínált ételek legyenek mentesek az adott allergéntől szándék szerint (de pl. "nyomokban" lehet)

- Legyen gyermekünk számára biztonságos nassolnivaló biztosítva (pl. év elején beviszünk ilyen alkalmakra szánt édességet)

3-as szint: Kínált ételeket mind fogyaszthassa gyermekünk is

- Mi legyen a megoldás? Csak megfelelő, címkés ételekkel ünneplés / csak gyümölcs / egyéb:
-

4-es szint: Ételmentes ünneplés

- Mi legyen a megoldás? Pl. lufi, papírtorta, egyéb:
-



Nem étkezéssel kapcsolatos allergénminimalizáció

1-es szint: Iskola területén biztonságos környezet megteremtése

- Az udvaron megtalálható gyermekünk allergénje (pl. mogyoróbokor)? Hogyan oldható meg gyermekünk biztonsága az iskolaudvaron?
- Amennyiben több tanuló osztozik egy szekrényen, a szekrénytársak ne tegyenek az adott allergént tartalmazó ételt a szekrénybe

2-es szint: Tanórákon az allergén használatának kerülése, vagy amennyiben ez nem megoldható, akkor is gyermekünk biztonságának megteremtése és alternatíva biztosítása

- Pl. technikaórán, illetve természettudományos kísérletezés során a tanár gondolja át az alternatív lehetőségeket

3-as szint: Higiéniai termékek (pl. szappan) allergénmentességének biztosítása gyermekünk számára

- Összetevők átolvasása
- Szükség esetén gyermekünk számára biztosítsunk saját szappant, kéztörölőt



Anafilaxiával kapcsolatos ismeretek oktatása

1-es szint: Minden tanár, az iskolaorvos, védőnő, a konyhai személyzet, a büfés ismerje gyermekünket névről, arcról, hogy ő anafilaxiás allergiás

- A felsoroltak személyes felkeresése, bemutatkozás

2-es szint: Minden tanár oktatása

- Emeljük ki, hogy minden olyan személy oktatása elengedhetetlen, aki a gyermekünkre vigyáz, például akár csak helyettesítés alkalmával is, illetve hogy oktatás akkor is szükséges, ha az intézménynek nincs saját AAI-ja
- Tisztázzuk, hogy az esetleges allergiás reakció ellátása az egyéni sürgősségi tervnek megfelelően a pedagógus feladata, NEM a gyermeké! (a gyermek életéért a pedagógus tartozik felelősséggel, de egyébként egy felnőtt se biztos, hogy be tudja adni magának a gyógyszert, ha rosszul van)
- Milyen formában történjen a pedagógusok oktatása?
 - Egészségügyi végzettségű személy (pl. iskolaorvos)
 - Ajánljuk fel a segítségünket az oktatást végző személynek (pl. tréner kölcsönadása)
 - online oktatóanyagok (AKI, AAE videoi) + AAI tréneres gyakorlat
- egyéb:_____

3-as szint: Minden diáktárs korának megfelelő oktatása

- Kérjük az osztályfőnököt, hogy ő (ne a gyermekünk!) mondja el a tanév elején az osztálytársaknak, hogy anafilaxiás allergiás a gyermekünk, mi az allergénje. Hívja fel a figyelmet arra, hogy ne hozzanak be ők sem olyan ételt, amiben ezek az allergének benne vannak. Valamint arra is, hogy ne kínálják meg étellel, mert ő csak azt eheti, amit neki szántak és ellenőrzött.
- Az osztályfőnök ismertesse a gyerekekkel a (korábbi bekezdésekben megfogalmazott) étkezési- és higiéniai szabályokat.
- Hívja fel a figyelmet az osztályfőnök, hogy ha úgy látja bárki, gyermekünk rosszul van, azonnal értesítsék a legközelebbi tanárt! Felső tagozatban, gimnáziumban ismertesse a gyerekekkel az allergiás tüneteket!
- Tisztázzuk, hogy az autoinjektor beadása a tanár felelőssége, nem az osztálytársaké! A sürgősségi táskához hozzányúlni tilos!
- Ha van olyan tanóra, ahol a gyermekünk más osztályba tartozó tanulókkal vesz részt, velük is ismertetni kell ezeket a szabályokat! Ha új tanuló csatlakozik az osztályhoz, vele is ismertetni kell mindezt.

Sürgősségi táska, adrenalin autoinjektor

1-es szint: A gyermekünk sürgősségi táskája mindig a gyermekünk közelében kell legyen. Helye legyen deklarálva (gyereknél/kijelölt helyen)

- Hol legyen a táska helye?
-

2-es szint: Legyen minden helyzetben egyértelmű, melyik tanár felelős gyermekünkért (óráközi szünetekben is)

- Tisztázzuk, hogy tanári feladat meggyőződni arról, hogy a SAK a megbeszélthelyen van (a szülő felelőssége a SAK összeállítása, naprakészen tartása, és az iskolába való bevitelének biztosítása)
- Legyen tisztázott, ki felel gyermekünkért a tanórák közötti szünetekben (pl. folyosóügyeletes tanár)?
- Tisztázzuk, hogy ahol a gyermekünk, ott az autoinjektor – ha a gyermek hazamegy, hazaviszi a gyógyszereit is, nem hagyunk az intézményben autoinjektort. Ha nincs az intézménynek saját autoinjektora, a mi gyermekünké nem helyettesítheti azt.
- Minden tanár az óra elején győződjön meg róla, hogy gyermekünkénél ott van a SAK-ja.

3-as szint: Intézményi adrenalin autoinjektor

- Tisztázzuk, hogy az intézményi adrenalin autoinjektor elősorban a még nem diagnosztizált anafilaxiás esetek sürgősségi ellátását szolgálja, a gyermekünkénél a saját autoinjektort preferálandó



Érdekképviselő, lelki támasz

1-es szint: Legyen kijelölve egy személy, akihez gyermekünk fordulhat a problémájával

- Kérjük meg az osztályfőnököt, hogy ha lehet, ő legyen ez a személy
- A kulcsszemély segítse elő az anafilaxiás tanuló egyenlő bánásmódját (pl. minden programban részt vehessen)
- A kulcsszemély ismerje fel a bullying eseteket, és megfelelően kezelje azokat
- Kérjük meg őt, hogy ő tájékoztassa az osztálytársakat gyermekünk allergiájáról, ezt ne a gyermekünktől várja el!

2-es szint: (Iskolai) pszichológus segítse a gyermeket, ha szüksége van rá

Plakátok, sürgősségi terv

1-es szint: Legyen sürgősségi terv a gyerek sürgősségi táskájában

2-es szint: Legyen a sürgősségi terv az épületben több helyen kifüggesztve

Hova kérjük az épületben az ilyen plakátok kihelyezését?

3-as szint: Legyen figyelmeztető felirat pl. a bejárati ajtón, hogy az intézménybe anafilaxiás allergiás jár

Hova kérjük az épületbe ilyen figyelmeztető feliratok kihelyezését?



3.KOMMUNIKÁCIÓ

A következő személyekkel feltétlenül fel kell vennünk a kapcsolatot még tanévkezdés előtt, és a fentiek közül a számukra releváns témákat át kell beszéljük:

- Iskolaigazgató
- Osztályfőnök
- Közétkeztető
- Konyhai személyzet
- Büfés
- Iskolaorvos
- Tanári kar
- Osztálytársak
- Osztálytársak szülei
- Különórák, iskolabusz
- Osztálytársak szülei



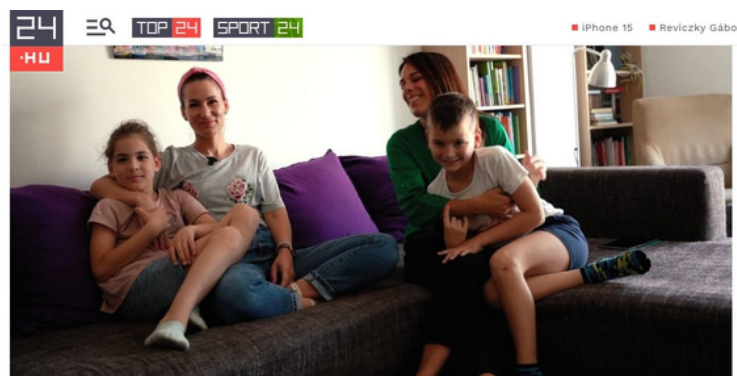
Első szülői értekezlet

Mi hangozzon el a beszédünkben az első szülői értekezleten?

- **A gyermek allergiájának ismertetése** (allergének felsorolása, anafilaxiás ételallergia súlyosságának bemutatása („nem fájni fog a hasa tőle, hanem belehalhat”))
- **Partnerség elérése:** “Van egy egyéni problémánk, amit a közösség támogatása, partnersége nélkül nem tudunk megoldani.” Úgy tűnhet a témában nem tájékozott szülőknek, hogy gyermekünk allergiája nem tartozik rájuk, jobban megérthetik, miért vonjuk be őket, ha elmondjuk, hogy pl. a leszóródott morzsák, a testnedvek vagy levegőbe kerülő allergénpor is válthat ki reakciót.
- **Szülőtársak felé kérések:** Konkrét, számszerűsített kérések megfogalmazása, nyomtatékosítva, hogy az igazgatóval egyetértésben kérjük. Ezek azok, amelyeket az anyag korábbi részében feltett biztonsági szintekről történt megállapodás alapján kell összeállítani. A rájuk tartozó konkrét kéréseket fogalmazzuk meg nekik.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- **Mindezeket küldjük el emailen is a szülőknek.** Tegyük bele egy olyan videót, ahol érintett gyermekek életét bemutató videó van. Ajánljuk az egyesületünkkel készült 24.hu videót: <https://24.hu/elet-stilus/2023/06/26/dio-allergia-anafilaxia-roham-sokk-tudnivalok-mit-tegyek-gyerek/>



ÉLET-STÍLUS

Három perc – ennyi idő telt el egy falat diós kakaócsiga és az eszméletvesztés között

- **Ismétlések, emlékeztetések engedélyeztetése** előre (rendszeresen, legalább fél évente küldjünk egy emlékeztető e-mailt a szülőknek - tanévkezdéskor mindenképpen)
- **Kérdésre biztatás** - hívjanak fel bármikor, kérdezzenek.
- **Köszönet (folyamatosan!)** - kérjünk és köszönjünk, legyünk hálásak a kérdések és az együttműködés miatt! Ezt rendszeresen mondjuk is el minden alkalommal, amikor lehetőségünk van rá.
- **Proaktívak legyünk.** Ne várjunk, hogy megoldják helyettünk az extra nehézséget, hanem mi lépünk előre. Beszerzéseket mi intézzük, közös ünneplésre, programokra mi adjunk javaslatot. Ahol lehet csökkentjük aktív részvételünkkel az extra teendőket.
- **Egyszerűsítsünk.** Mindig törekedjünk olyan megoldásra, ami egyszerűsíti a helyzetet. Ha két megoldás is van, válasszuk az egyszerűbbet! Pl. ha minden születésnap előtt mindig egyeztetni kell mit vihetnek be, ami nekünk is jó, az egy évben kb. 30 egyeztetés, plusz a pedagógusoknak is észben kell tartaniuk. Egyszerűbb megvalósítani, hogy a többieknek ne legyen összetevő szinten benne allergén (ahogy a mindennapokban is), és a gyermekünknek legyen az osztályban egy születésnapi nasi szatyra elzárva, amit mi vittünk be. Ilyenkor a pedagógus odaadja neki és választhat belőle kedvére. Mindkét út biztonságos, de a második egyszerűbb mindenkinek.
- Ha van rá lehetőségünk, lépünk be a **Szülői Munkaközösségbe (SZMK)**, hogy a legjobban képviselhesük gyermekünk érdekeit.



- **Konfliktus esetén** ne legyünk támadóak, gyakoroljuk az asszertív kommunikációt. "Én üzenetekben" fogalmazzuk meg és érvényesítsük az érdekeinket. Mindig kérjünk és köszönjünk. Ha az ellentét megoldhatatlan, a pedagógusnak kell megoldania a konfliktust. Szükség esetén az intézményvezetőhöz kell fordulni.
- **Diétabaki, probléma esetén** legyünk a későbbiekben is megértőek, hiszen nekünk sem ment egyből a teljes odafigyelés. Képzeljük el azt, akinek nincs benne a mindennapjaiban ez az odafigyelés.
- **Fontos, hogy értsék** az életbevágó jelentőségét a kéréseknek, de ne riogassunk, inkább nyugassuk meg őket. Ha igyekszünk mindannyian, akkor nem lesz baj. Baj esetén pedig ott a segítség, arra törekedjünk közösen, hogy erre ne kerüljön sor.
 - Tehát nem "meghal a gyerek, ha behoznak véletlenül egy szem allergént". Hanem törekednünk kell arra, hogy ne legyen a gyerek közelében az allergén. Ha mégis, a pedagógusnak kell felismerni az esetleges tüneteket, és súlyos esetben beadni az életmentő gyógyszert és hívni a mentőt.
- **Egészséges gyermek, teljes élet.** Mondjuk el, hogy a gyermekünk teljesen egészséges, teljes, boldog életet él. Nem kell tőle félni, vagy másképp tekinteni rá.



4. ELLENŐRZÉSEK

- Minden különleges programot (pl. kirándulás) előre mérjük fel, mennyire jelent rizikót allergia szempontjából, és gondolatainkat osszuk meg a pedagógussal is!
- Ha nem kivonható a többi gyermek étkezéséből az allergén (mert a közétkeztető nem vállalja, vagy mert alapélelmiszer), akkor minden hét elején ellenőrizzük az étlapot, és azokon a napokon, amikor az allergént fogyasztják a csoporttársak, tegyünk óvintézkedéseket (pl. gyermek, konyhai személyzet figyelmeztetése reggel)
- Jegyezzük fel a soron következő időpontunkat az allergológushoz biztos helyre (pl. telefon emlékeztető beállítása!)
- Az allergológiai kontroll vizsgálatot követően olvassuk át még egyszer ezt a teljes dokumentumot, az új eredmények tükrében (független attól, hogy az jó hír vagy rossz) értékeljük újra a leírtakat, ha szükséges, kérjük ki az allergológusunk véleményét is!
- Jegyezzük fel a gyógyszerek lejárataát biztos helyre (pl. telefon emlékeztető), szükség esetén gondoskodjunk a cseréről.
- Havonta nézzük meg az autoinjektor ablakán át, hogy megfelelő-e a gyógyszer.
- Minden tanév elején kérjük az anafilaxiás allergiával kapcsolatos oktatás megismétlését a teljes iskolai személyzet részére
- Rendszeresen köszönjük meg mindenki segítségét (szülők, pedagógusok)
- Ha úgy érezzük, hogy a gyermekünk nincs biztonságban az intézményben, mert nem megfelelő a hozzáállás, ne féljünk lépni! Vagy emeljük magasabb szintre a problémát, vagy ha van rá lehetőségünk, akár váltsunk intézményt!



5.TANULSÁGOK

Jegyezzük fel naplószerűen az allergiával kapcsolatos, az óvodában történt eseményeket, a jókat és a rosszakat egyaránt! A jókért legyünk hálásak, a rosszakból vonjuk le a tanulságot!

DÁTUM: _____

DÁTUM: _____

DÁTUM: _____

