

# Anafylaksialapsi koulussa



## Anafylaksialapsi koulussa – Vinkkivihko anafylaksialapsen turvalliseen koulunkäyntiin

*Miten turvata anafylaksialapsen koulupäivät? Tätä miettivät niin anafylaksialapsen huoltajat kuin opettajat, koulun ruokalan henkilökunta ja koulun muutkin työntekijät.*

Tähän oppaaseen on koottu käytännön vinkkejä koulupäiviin, sillä anafylaksian riski on monella lapsella läsnä päivittäin. Anafylaksiaa pitää ennaltaehkäistä ja ensiaputilanteessa pitää osata toimia nopeasti ja oikein.

Oppaassa on myös kerrottu tilanteista, joissa anafylaksia on tullut tai lapsilla on ollut läheltä piti -tilanne.

Kannattaa myös tutustua [www.allergia.fi/anafylaksia](http://www.allergia.fi/anafylaksia) -nettisivuihin. Niille on kerätty tietoa anafylaksiasta ja sivuilta löytyy myös video adrenaliini-injektorin pistämisestä.

Hyödyntäkää materiaalia ja tehkää yhdessä lapsen koulupäivistä mahdollisimman turvallisia ja sujuvia!

*Yhteistyöllä, tiedolla ja ratkaisuja etsivällä asenteella saadaan turvattua lapsen koulunkäynti!*

### Mikä on anafylaksia?

Anafylaksia on hengenvaarallinen ja nopeasti etenevä allerginen reaktio, jossa oireena voivat olla mm. ihottuma, yskä, äkillinen nenän vuotaminen, oksentelu, vatsakipu ja hengitysvaikeus.

Lasten yleisimmät anafylaksian aiheuttajat ovat pähkinät, maito, kananmuna ja vehnä. Murunen tai tippa allergisoivaa ruoka-ainetta voi aiheuttaa anafylaksian. Tyypillisesti anafylaksia tulee 10–30 minuutin päästä altistuksesta.

Anafylaksian ensiapu on välittömästi pistetty adrenaliini. Se voi pelastaa anafylaksian saaneen hengen. Pistämisen jälkeen soitetaan hätänumeroon 112.

Jokainen osaa pelastaa hengen, sinäkin!





## Koulun alkaessa tai opettajan vaihtuessa yhteistyöpalaveri helpottaa kaikkia osapuolia

- Yhteistyöpalaveriin on hyvä ottaa mukaan opettaja ja anafylaksialasten huoltajat, mahdollisesti myös koulun terveydenhoitaja, ruokapalvelutyöntekijä, rehtori, kuntoutusohjaaja tai muita henkilöitä.
- Asioita, jotka yhteistyöpalaverissa kannattaa käydä läpi ovat mm. anafylaksian ennaltaehkäisy, oireet vahingon sattuessa, ensiapu ja jälkitoimet.
- Hyödyllisiä materiaaleja palaverin tueksi: [www.allergia.fi/anafylaksia](http://www.allergia.fi/anafylaksia) -sivut, Anafylaksia-opas, adrenaliini-harjoitusinjektorin pistäminen -video, Minulla on anafylaksia -lomake.
- Sopikaa, miten erityisruokavaliolomake toimitetaan keittiölle.
- Koko koulun henkilökunnan kannattaa opetella anafylaksian ensiapu eli pistämään adrenaliini-injektorilla. Harjoitusinjektoreita saa apteekeista ja netistä.
- Lähettäkää oleelliset tiedot anafylaksiariskin huomioimisesta ja ensiavusta viestinä kaikille opettajille.
- Sopikaa, miten toimitaan, jos luokassa tai ruokalassa on sijainen.
- Perheen tuoman Minulla on anafylaksia -lomakkeen voi laittaa lapsen kuvalla varustettuna luokan seinälle / kaapin sisä-oveen.
- Jotkut anafylaksialasten huoltajat ovat koonneet kansion, johon on kerätty olennaiset tiedot lapsen allergiasta.
- Jos lapsi on pikkukoululainen, pohtikaa, pitäisikö hänelle hakea koulunkäynninohjaajaa koulupäivän turvaamiseksi tai onko koululla muuten riittävästi resursseja.
- Miettikää, vaikuttaako anafylaksia esim. kuvataiteessa tai käsitöissä käytettäviin askartelumateriaaleihin. Voiko lapsi askarrella tietyistä elintarvikepakkauksista tai käyttää esim. taikataikinaa.
- Miettikää, miten allergioita tai anafylaksiaa voisi käsitellä luokassa? Vaihtoehtoina on esim. piirtäminen, näyttelemine, kirjoittaminen, tiedon etsiminen, huoltaja tai lapsi kertoo anafylaksiasta, ensiavun opettelu...
- Jos koulun henkilökunnalla on yhtään epävarma olo, aina kannattaa olla yhteyksissä huoltajiin.



## Adrenaliini-injektorit kulkevat aina siellä missä lapsikin

- Adrenaliini-injektoreita säilytetään esim. repussa, lääkepussissa, vyölaukussa tai juoksuvyössä. Perhe hankkii säilytuspussin.
- Lapsen mukana on aina kaksi injektoria. Toinenkin käytetään, jos anafylaksia ei laannu tai injektori pistetään huonosti.
- Koulussa voi olla lisäksi varakappale esim. opettajan laatikossa, opettajanhuoneessa, terveydenhoitajalla tai ruokalassa tai muualla paikassa, johon pääsee koko henkilökunta.
- Adrenaliini-injektorit kulkevat aina siellä missä lapsikin, eri luokissa, ruokalassa, retkillä, iltapäiväkerhossa jne.
- Huomioikaa säilytyslämpötila: +5... +25 C eli injektorit eivät saa kylmetä tai lämmetä liikaa. Kannattaa hyödyntää termopusseja.
- Adrenaliini-injektorit säilytetään pimeässä, esim. myyntipakkauksessa tai suojauspussissa.
- Säilytuspussissa voi olla mukana myös lapsen muita allergia- tai astmalääkkeitä.
- Säilytuspussiin kannattaa laittaa tiedot lapsen allergioista, lääkityksestä sekä huoltajien yhteystiedot, jotta ensiaputilanteessa ne löytyvät nopeasti.



## Turvallinen kouluruokailu

On monenlaisia tapoja hoitaa ruokailutilanteet. Paras tapa riippuu lapsen allergioista, iästä ja koulun tiloista.

- Tarjottimella valmis annos, joka peitetty ja merkattu nimellä. Ruuan ainesosat lukevat mukana.
- Allergialinjastolla astiat, joiden päällä lukee niiden nimet, jotka voivat ottaa siitä ruuan.
- Ruokailussa mukana oleva koulunkäynninohjaaja tai opettaja tarkistaa ruuan sopivuuden ja varmistaa ettei esim. vieressä kaatunut maito pääse kosketuksiin allergisen kanssa.
- Lapsi kysyy ruokapalvelutyöntekijältä, mitä saa syödä.
- Koulun kaikille allergisille on oma erillinen ruoka, joka huomioi allergiat ja on esim. vehnätön, maidoton, munaaton ja pähkinätön.
- Koulunkäynninohjaaja jakaa ensin ruuan allergisille ja vasta sen jälkeen muut ottavat ruuan.
- Opettaja, koulunkäynninohjaaja tai lapsi tarkistaa tuoteselosteet ja ottaa normaalilinjastolta sopivat ruuat. Tämä soveltuu vain isommille lapsille tai jos allergiaa on vain yhdelle ruoka-aineelle, esim. pähkinälle.
- Miettikää myös, ketkä kaksi tarkistavat ruuan sopivuuden, esim. ruokapalvelutyöntekijä ja opettaja.
- Pohtikaa, mikä on paras ruokailupaikka. Kuka istuu allergisen vieressä, onko aikuinen samassa pöydässä, syövätkö allergiset omassa pöydässään, pitääkö tiettyinä päivinä syödä erillisessä tilassa vaikeiden oireiden vuoksi (esim. kalapäivinä) jne.
- Selvittäkää, voiko lapsi syödä ”Saattaa sisältää” -tuotteita.
- Onko mahdollista olla ”pähkinätön koulu” eli kouluruokailuissa, nyyttäreillä tai muissa vastaavissa ei ole ollenkaan pähkinää sisältäviä eikä saattaa sisältää pähkinää -tuotteita.
- Kotona voi käydä läpi päivän ruokalistan: ”Tänään saat syödä kaikkia ruokia” tai ”Tänään pitää varoa kasvisruokaa, jossa on kananmunaa sisältävää quornia.”
- Ruuan pitäisi olla samankaltaista ja yhtä ravitsevaa esim. jäätelöä ei voi korvata näkkileivällä.
- Huomioitavaa: Erillinen margariini allergiselle (rasiassa voi olla muruja), pöytien pyyhintä ennen ruokailua, keitä istuu vieressä, tarvitaanko koko luokan käsien pesu ruokailun jälkeen.



## Hyviä käytäntöjä koulun retkille, nyyttäreille ja juhlapäiviin

- Anafylaksialapselle pyritään tarjoamaan yhdenvertainen kokemus myös erikoistilanteissa.
- Luokassa/repussa on varalla vaihtoehtoinen tuote, esim. karkki tai keksi. Perhe hankkii sopivat herkut.
- Säästä retkieväiden tuoteseloste, jotta lapsi uskaltaa maistaa uusia tuotteita varmemmin mielin.
- Opettaja voi laittaa huoltajalle kuvat tuotesisällöistä ja huoltaja kuittaa, sopiiko tuote lapselle.
- Ylimääräinen aikuinen (esim. koulunkäynninohjaaja tai anafylaksialapsen huoltaja) on mukana erikoispäivinä varmistamassa turvallisuutta.
- Joidenkin lapsien lääkärit ovat suositelleet, että lapselle annetaan erikoispäivinä kotona etukäteen allergialääkettä.
- Retkillä on aina adrenaliini-injektorit mukana.
- Luokassa voidaan sopia, ettei luokkaan tuoda erikoispäivinä mitään vaikeita oireita aiheuttavaa allergeenia, esim. pähkinää sisältäviä tuotteita.
- Leivontapäivänä koko luokka voi leipoa allergiselle sopivalla reseptillä. *Erimenu.fi* -osoitteesta löytyy erityisruokavalioihin sopivia reseptejä.
- Voi miettiä, voiko juhlia myös muutoin kuin ruuan kautta.
- Opettaja voi laittaa perheen luvalla luokan huoltajille viestiä, että luokassa on allergisia asioille X ja Y ja tämä toivotaan huomioitavan eväissä ja synttäritarjoiluissa.
- Anafylaksialapselle erikoispäivät voivat olla stressaavia. Luodaan kotona ja koulussa turvallista tunnelmaa ja sanoitetaan lapselle, miten allergiat huomioidaan.



## Miten toimia, jos anafylaksialapsi on saanut vahingossa väärää ruokaa?

### Jos oireet ovat selkeät

Anafylaksian oireita voi olla esim. ihottuma, yskä, oksentelu, vatsakipu, hengitysvaikeus, turvotus, tajuttomuus.

- Pistä adrenaliinia.
- Jos mietit, pitäisikö pistää, niin pistä. Adrenaliini ei ole vaarallista. Adrenaliini-injektorin käyttö on ensiapua, joka on kaikkien velvollisuus.
- Soita 112 ja kerro epäileväsi anafylaksiaa.
- Rauhoittele lasta ja tee hänen olonsa mahdollisimman helpoksi.
- Soita anafylaksialapsen huoltajalle.
- Sovi, kuka lähtee lapsen kanssa ambulanssin mukana sairaalaan. Anafylaksia vaatii aina seurannan sairaalassa, sillä osalla oireet uusivat vielä useamman tunnin päästä.

### Jos oireita ei ole

- Tarkkaile tilannetta. Älä jätä lasta ilman aikuisen valvontaa.
- Soita anafylaksialapsen huoltajalle ja sopekaa, miten toimitte.
- Anna tarvittaessa muut lapsen tarvitsemat lääkkeet ohjeen mukaan (antihistamiini, kortisonitabletit, avaava astmalääke).

### Jälkikäteen

- Käykää tilanne läpi niin lapsen, perheen, luokan kuin koulun henkilökunnankin kanssa.
- Muistakaa hyödyntää koulun vakuutukset, jos on tullut anafylaksia ja siitä kuluja esim. ambulanssimaksu, uudet adrenaliini-injektorit jne.
- Opettaja ja/tai ruokapalvelutyöntekijä tekee oman kuntansa ohjeiden mukaisen kirjallisen ilmoituksen vaaratilanteesta.
- Rehtori kutsuu kokoon tapaamisen, jossa vaaratilanne käydään läpi ja mietitään, miten tulevaisuudessa voitaisiin vaaratilanne ennaltaehkäistä ja toimia turvallisemmin. Rehtori toimittaa tiedon vaaratilanteesta kunnan ohjeiden mukaan esim. hyvinvointipäällikölle.

## Ota opiksi läheltä piti tai anafylaksiaan johtaneista tilanteista

- » Allergialinjastolla oli vuokien kansissa nimet, kenelle ruuat sopivat. Vuokien kannet olivat sekoittuneet ja lapsi sai väärää ruokaa.»
- » Maito oli läikkynyt toisen oppilaan tarjottimelta. Koulu ei ymmärtänyt antaa antihistamiinia ja olla valmiudessa pistämään adrenaliinia. Onneksi soittivat vanhemmille ja kertoivat, mitä oli tapahtunut.»
- » Muffinssissa luki vain päällä lapsen nimi, ei mitä sisältää. Muffinssit olivat menneet keittiöllä sekaisin ja lapsi sai anafylaksian. Tämän jälkeen on aina ollut nimi ja tuoteseloste mukana.»
- » Lapsi sai väärää ruokaa, eikä adrenaliinia tajuttu pistää ajoissa. Anafylaksia ehti kehittyä vaikeaksi ja lapsi oli teho-osastolla.»
- » Opettaja oli leiponut kananmuna-allergiselle vegaanista pullaa, mutta oli ajatuksissaan voidellut pullat kananmunalla.»
- » Lapsi sai suklaakarkkia, jonka tuoteselostetta ei luettu. Sai anafylaksian.»
- » Lapseni ruokien kanssa on käynyt muutama kerran niin, että ruoka on sekaantunut ja on saanut väärää ruokaa. Onneksi lapsi itse on tarkkana ja on vältetty pahimmat seuraamukset.»
- » Koulun retkellä oli sopimatonta evästä mukana. Aikuinen huomasi sen eväitä jakaessa. Lapsi jäi ilman evästä.»
- » Lapsen adrenaliini-injektorit olivat jääneet kotiin, lapsi ei ollut uskaltanut syödä mitään, eikä kertoa asiasta opettajalle.»
- » Luokassa syöty välipalana pähkinää, lapsi sai reaktion.»
- » Retkelle lähtiessä ei saanut ottaa reppuja mukaan. Opettaja oli luvannut ottaa adrenaliini-injektorit laukkuunsa, mutta unohtanut ne.»
- » Lapsi käsitteli kananmunakennoja ja sai siitä oireita.»
- » Lapsi sai allergiaoireet ja lähti yksin kesken koulupäivän kotiin. Kotona pistettiin adrenaliini ja soitettiin 112. Missään tapauksessa ei saisi oireista lasta päästää mihinkään ilman aikuisen valvontaa.»
- » Lapsi sai karjalanpiirakan. Koulunkäynninohjaaja huomasi, että piirakka oli erilainen kuin aiemmin ja kävi tarkistamassa, mitä se sisältää. Se olikin lapselle sopimaton.»
- » Opettaja soitti, että tule hakemaan lapsi kotiin, kun lapselle on tullut vatsatauti. Tuli ilmi, että lapsi oli syönyt hetkeä aiemmin munkin. Sanoin, että antakaa varmuuden vuoksi allergialääkettä. Sen jälkeen tilanne eteni nopeasti anafylaksiaksi ja lapsi lähti ambulanssilla sairaalaan. Kuulin jälkikäteen, että koululla tilannetta oli käyty läpi, mutta kukaan ei ollut minuun yhteyksissä. Tilanne vaivasi minua pitkään.»

*Vuonna 2022 tehtyyn Anafylaksialapsi koulussa -kyselyyn vastanneista 75% kertoi, ettei heidän anafylaksialapsellaan ole ollut kertaakaan anafylaksia-tilannetta koulussa, kiitos opettajien, koulunkäynninohjaajien, ruokapalvelutyöntekijöiden ja perheiden hyvän yhteistyön!*

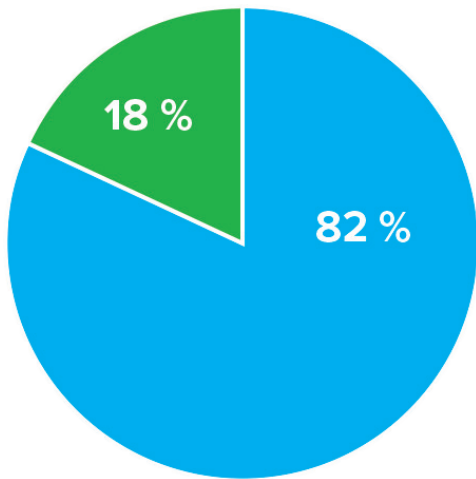


## Terveisiä anafylaksialasten huoltajilta opettajille

- » Teette arvokasta työtä, kiitos siitä! Tiedän, että opettajilla on miljoona asiaa muistettavaa ja huolehdittavana muutenkin, joten yritän vanhempana muistaa infota ajoissa tarvittavat käytännöt lapseni allergioita koskien, jotta koulussa voidaan keskittyä opiskeluun ja oppimisen tukemiseen!»
- » Kiitos, kun otatte anafylaksian riskin tosisaan ja kuuntelette vanhempia. Auttakaa lasta lääkkeiden mukana pitämisessä ja muistuttakaa anafylaksiaperheitä erityisesti nyyttäreistä tms.»
- » Yhteistyöllä kaikki sujuu.»
- » Ottakaa anafylaksian riski vakavasti ja tutustukaa oppaisiin/videoihin asiasta (mm. [www.allergia.fi/anafylaksia](http://www.allergia.fi/anafylaksia)). Pyytäkää koulutusta ja kertausta riittävän usein sekä harjoitelkaa adrenaliini-injektorin käyttöä.»
- » Anafylaksiaan on syytä suhtautua vakavasti ja on oltava erittäin huolellinen, jotta vahingoilta voitaisiin välttyä. Anafylaksiaa ei kuitenkaan saa pelätä niin, että se estää ”normaalin” suhtautumisen lapseen.»
- » Juttele lapsen kanssa anafylaksiasta ja sopi-kaa, että hän voi matalalla kynnyksellä tulla kertomaan sinulle tai muulle opettajalle, jos oireita ilmenee.»
- » Anafylaksian kanssa voi elää normaalisti, mutta alakoululaisilla pitää olla turva aikuisista, jotta lapsi ei joudu elämään tiedostamansa hengenvaaran varjossa lapsuuttaan.»
- » Asiaa ei kannata pelätä, mutta se tulee ottaa vakavasti. Aina kannattaa kysyä vanhemmalta, jos jonkin ruuan sopivuus yhtään epäilyttää.»
- » Kiitos kun pidätte lapsestani huolta.»

*Ammattilaiset ja perheet voivat saada henkilökohtaista ja maksutonta neuvontaa anafylaksiaan ja anafylaksialapsen koulunkäynnin turvaamiseksi Allergia-, iho- ja astmaliiton neuvonnasta: [www.allergia.fi/neuvonta](http://www.allergia.fi/neuvonta).*

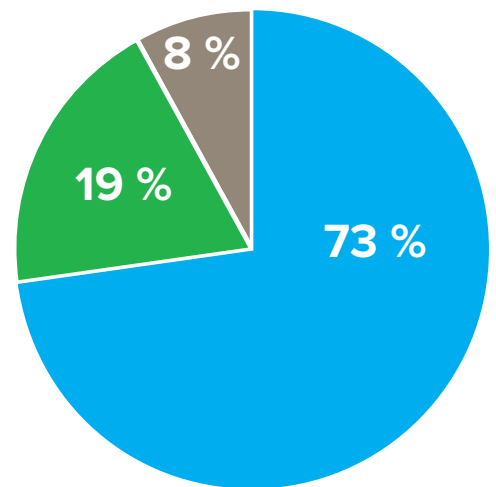
*Ruokailuihin liittyviin tilanteisiin saa käytännön vinkkejä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvonnasta: [www.pirkanmaanallergia.fi](http://www.pirkanmaanallergia.fi).*



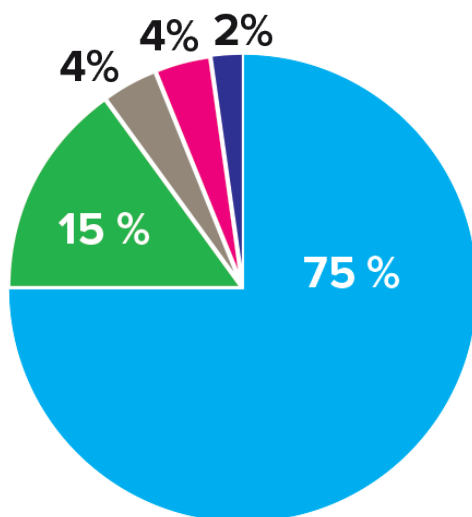
82% anafylaksialasten huoltajista kertoi, että on kokenut paljon tai erittäin paljon pelkoja anafylaksialapsen koulunkäynnin suhteen.

- Paljon tai erittäin paljon pelkoja
- Vähän tai jonkin verran pelkoja

73 % anafylaksialasten huoltajista koki, että yhteistyö koulun kanssa sujuu hyvin tai erittäin hyvin.



- Hyvin
- Kohtuullisesti
- Huonosti



75 % kertoi, ettei heidän anafylaksialapsellaan ole ollut kertaakaan anafylaksia-tilannetta koulussa

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa
- Kolme kertaa
- Enemmän kuin kolme kertaa

Allergia-, iho- ja astmaliiton Anafylaksialapsi koulussa -kyselyyn vastasi 50 anafylaksialasten huoltajaa. Kysely tehtiin joulukuussa 2022. Kiitos kaikille vastaajille! Tämä opas on tuotettu kyselyn tulosten perusteella.

# Minulla on anafylaksia

Nimeni on: \_\_\_\_\_

Lääkäri on todennut, että minulle voi tulla vakava allerginen reaktio eli anafylaksia.

Saan vakavia oireita näistä ruoka-aineista:

- Pähkinä
- Maito
- Kananmuna
- Vehnä
- Kala
- \_\_\_\_\_



Adrenaliini pistetään reiteen.

Toivon, että luet Anafylaksia-oppaan, jotta osaat toimia oikein oireiden ilmaantuessa.

Anafylaksian oireita voi olla esim. ihottuma, yskä, oksentelu, vatsakipu, hengitysvaikeus, turvotus, tajuttomuus.

## Vakavien allergiaoireiden tullessa:

- Pistä reiteeni välittömästi adrenaliini-injektori.
- Jos mietit, pitäisikö pistää, niin pistä. Adrenaliini ei ole vaarallista. Adrenaliini-injektorin käyttö on ensiapua, joka on kaikkien velvollisuus.
- Soita 112 ja kerro epäileväsi anafylaksiaa.
- Ilmoita allergisesta reaktiosta huoltajilleni.
- Jos oireeni eivät lievene tai jos ne palaavat, pistä toinen adrenaliini-injektori 5 minuutin kuluttua edellisestä pistoksesta.

## Lisälääkkeenä minulla on:

Antihistamiini:

\_\_\_\_\_

Astmalääke:

\_\_\_\_\_

## Ilmoita allergisesta reaktiosta seuraaville henkilöille:

Nimi ja puh: \_\_\_\_\_

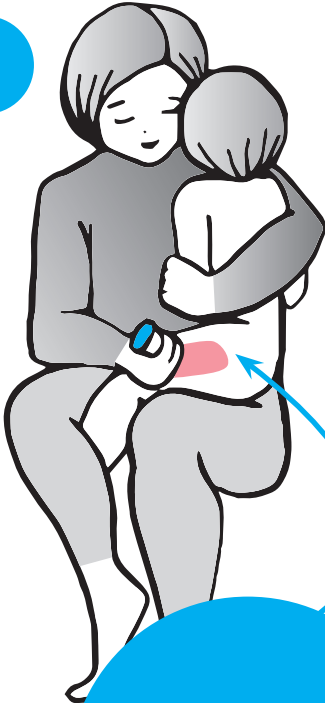
Nimi ja puh: \_\_\_\_\_

# Adrenaliini-injektorin annostelu pikkulapselle

Esimerkkejä tukevasta pistosasennosta istuen ja makuulla

ALLERGIA  
IHO & ASTMA

1



Pidä lasta tiukasti kiinni ja tue lapsen kehoa omaa kehoasi vasten.

Aseta lapsen toinen käsi selkäsi taakse.

Lukitse lapsen jalat jämekästi omien jalkojesi väliin.

adrenaliini-injektorin ohjeen mukaisesti reiden ulkosivuun.



On tärkeää, ettei lapsi pääse liikkumaan annostelun aikana.

Injektorita tulee pitää painettuna reisilihakseen laskien rauhasa kymmeneen.

Hiero pistoskohtaa noin 10 sekunnin ajan.

Adrenaliinin voi annostella vaatteiden läpi.

Paina kehollasi lapsi tukevasti maata vasten ja lukitse jalat polven avulla paikoilleen.

KUVAT: KAISA TUOMINEN

2

SOITA 112 ja ilmoita, että lapsi on saanut anafylaksian ja hänelle on annettu adrenaliinia.

4

Jos oireet eivät laannu tai pahenevat uudelleen. Pistä uusi injektor.

3

Anna lapselle lisäksi seuraavat lääkkeet:

---

---

---

---

---

**Adrenaliini-injektorin käyttö on HENGEN PELASTAMISTA, ei lääkintää! Adrenaliinin annostelun jälkeen lapsi on AINA toimitettava viipymättä sairaalahoitoon!**

Lisätietoja anafylaksiasta löydät [allergia.fi/anafylaksia](http://allergia.fi/anafylaksia)

Liity jäseneksi allergia- ja astmayhdistykseen!

[www.allergia.fi/liity](http://www.allergia.fi/liity)