

Sådan lever jeg med min overfølsomhed overfor tryksager.

For nogen tid siden talte jeg med den tidligere næstformand for “Foreningen af Duft- og kemikalieoverfølsomme” om, hvordan jeg har det, når jeg læser aviser og bøger. Hun fortalte mig, at der er mange, som har det på samme måde. Derfor vil jeg fortælle, hvordan jeg har lært at leve med min overfølsomhed.

Når jeg kommer i nærheden af nye aviser og bøger, løber mine øjne i vand. Det er irriterende, at mine øjne løber i vand, da der generer læsningen. Da jeg ikke kan undvære det trykte medium, har jeg fundet på forskellige ting, som jeg kan gøre for at undgå at blive udsat for de skadelige stoffer fra tryksagerne. Mine strategier er: 1) god ventilation, 2) fjerne uvæsentlige tryksager og 3) tørre/afdampe vigtige tryksager, inden de gemmes.

Sådan gør jeg på arbejdet

Jeg arbejder i et laboratorium. Den tekniske udvikling har heldigvis bevirket, at de giftige kemikalier er afskaffet. Der er tvunget luftskifte på laboratoriet. Det er godt, at der er ventilation for så fjernes de giftige stoffer, men det betyder samtidigt, at luften hvirvles rundt imellem lokalerne, men jeg gør, hvad jeg kan for at holde mit kontor fri for de giftige dampe fra tryksager. De fleste tryksager kommer med posten, og jeg benytter mit dueslag på gangen til opbevaring af posten. De tryksager, som jeg kasserer, kommer jeg i en affaldspose for enden af gangen. Laboratoriet har et varmeskab, som jeg benytter til tørring af tryksagerne. Bøgerne kan klare 65 °C, og natten over i varmeskabet er tilstrækkeligt til de fleste tryksager, mens bøger tørres weekenden over. Jeg kommer tryksagerne i varmeskabet, lige inden jeg går, for ellers bliver jeg utilpas. Jeg opbevarer først nye tryksager inde på mit kontor efter de har været tørret i varmeskabet. Hvis jeg skal læse tidsskrifter, som er til låns, har jeg kun et eksemplar inde i mit kontor af gangen.

Inden jeg fandt på at benytte varmeskabet, hængte jeg tryksagerne over radiatorerne i weekenderne, men det virker kun om vinteren.

Mange mødelokaler er samtidigt biblioteker. Det har medført mange pinlige episoder i tidens løb, når jeg faldt hen under foredrag.

En gang i mellem går jeg til møder i en stor kontorbygning, hvor der er mange tryksager i gangene og i kontorerne og et trykkeri i kælderen. I denne bygning er der igen ventilation. Derfor åbner jeg et vindue i mødelokalet for at jeg kan holde ud til at opholde mig der.

Sådan gør jeg hjemme

Vores avis udkommer om morgenen, men den bliver sædvanligvis først taget ind om eftermiddagen. Nogle gange har jeg taget den ind om morgenen, lige inden jeg går, og lagt den på en radiator i vores vaskerum, hvor der er aftræk. Gamle aviser, blade og reklamer opbevares i en kasse, den lille Reno kasse med låg fra Ikea, lige udenfor havedøren under et halvtag. Mange aviser har sektioner, som ikke har vores interesse. Disse kommer direkte ud i kassen. Jeg begynder med at læse de mindst interessante sektioner først, for så kan de komme hurtigst ud i kassen. Det er kun sektionen med fjernsynsprogrammerne, som får lov til at blive indendørs. Jeg lukker vinduet på klem, mens jeg læser avis. Vi holder også Weekendavisen, som udkommer om fredagen. Den er stadigvæk interessant, når jeg læser den om lørdagen eller om søndagen.



Den hjemlige tørreplads til dagens avis.

De husstandsomdelte reklamer bliver også sorteret. De uinteressante, og det er de fleste, kommer ud i kassen med det samme, og kun de interessante er indendørs, mens de læses.

Nye bøger og tidsskrifter bliver udluftet. Nogle lægger jeg på en radiator, mens vi er på arbejde. Nogle bliver tørret ved at ligge i solen om sommeren, enten udenfor eller i en vindueskarm, mens vi er på arbejde. Telefonbøger bliver udluftet i drivhuset i en måneds tid.

Sådan er det på rejser

Både DSB og SAS elsker at forgive passagerne med nye tryksager. DSB udgiver "Ud og se med DSB" og SAS udgiver "Scandorama", og begge blade afgiver store mængder af giftige stoffer. DSB udleverer dagens aviser til passagererne på 1. klasse, mens SAS udleverer dem til alle. Det er ikke underligt, at jeg må tage mig en lur, når jeg rejser med DSB eller SAS. Der er kun passagerens egne aviser i regionaltog og i Ryan Air's flyvemaskiner.

Hotellerne stiller nytrykte turistbrochurer frem på værelserne. Jeg stiller brochurerne ind på toilettet, hvor der er aftræk.

Mange museer har en boghandel, som sender de giftige stoffer ind i samlingerne. Det fremmer ikke just opmærksomheden.

Når man er til møder med firmaer, bliver der ofte omdelt tryksager, som er trykt i sidste øjeblik, og når man skal i teatret, bliver der solgt nytrykte programmer.

Det er jeg også overfølsom overfor

Jeg har lagt mærke til, at jeg er ekstra overfølsom overfor organiske opløsningsmidler. De bruges heldigvis ikke mere i den daglige husholdning. Når jeg skal male med maling på oliebasis, f. eks. træbeskyttelse, foregår det udendørs. Jeg benytter beskyttende handsker og engangspensler. Hvis tingen ikke kan flyttes, så maler min kone, når jeg alligevel er væk hjemmefra i flere dage.

Jeg har lagt mærke til, at forbrændingsprodukterne fra en svejseflamme (acetylen flamme) får mig til at falde i søvn øjeblikkeligt. Det er heldigvis meget sjældent, at jeg kommer i nærheden af en svejseflamme.

Det er jeg ikke overfølsom overfor

Jeg er ikke overfølsom overfor den stråling, som måtte komme fra fjernsynsapparater og computerskærme, så jeg kan læse tekster på computer. Jeg er heller ikke overfølsom overfor fotokopier og fotokopimaskiner. Derfor tager jeg ofte fotokopier af artikler, som jeg så kan læse senere og uden de skadelige stoffer. Heldigvis er Foreningens medlemsblad fotokopieret.

Hvordan går det fremover

Der er heldigvis andre, som har fundet ud af, at tryksager udsender giftige dampe. Der er indført "Svanemærkede tryksager". De er bedre end de fleste andre tryksager, men selv de svanemærkede tryksager indeholder små mængder af de giftige kemikalier. Visse svenske tryksager skulle være helt fri for ulemper, så de skadelige kemikalier kan undgås.

Hvad er god bolighygiejne

Man skal udlufte sin bolig for at undgå husstøvmider. Disse kan ikke formere sig, hvis luftfugtigheden er under 40 %. Det er også en god idé at udlufte sin bolig for at fjerne de skadelige stoffer fra tryksagerne. Gamle aviser og reklamer bør ikke opbevares indendørs, hvis de ikke er udluftet eller tørret. Det var nemmere den gang man ikke skulle gemme aviserne og levere dem til genbrug.

Fremtiden

Jeg håber, at dette vil forhindre andre i at blive overfølsomme overfor tryksager, og at det vil gøre det lettere for dem, som allerede er ramte, at leve med overfølsomheden overfor tryksager. Jeg vil naturligvis gerne høre, hvis du har problemer med tryksager, og hvad du gør ved det. Skriv til mig på adressen: frode @ engbaek . com

Tryk i medlemsbladet for Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme nr 26 side 15 - 17, juli 2000.

Du kan læse mere om Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme på foreningens hjemmeside: <http://www.dkmcs.dk>